

Tips for Fun and Healthy Meal Times



- Divide responsibilities. Provide healthy foods for your kids, and let them decide how much to eat.
- Plan and prepare meals together. Let your kids help by getting food from the fridge or pantry.
- Encourage (but don't force!) a taste of everything. Let kids try new foods and talk about what they like.
- Lead by example. Be a role model for healthy eating.



Consejos para disfrutar de comidas divertidas y saludables.



- Divide las responsabilidades. Ofrece alimentos saludables a tus hijos y deja que ellos decidan cuánto comer.
- Planifiquen y preparen las comidas juntos. Dejen que sus hijos ayuden sacando comida del refrigerador o la despensa.
- Anímalos (¡pero no los obligues!) a probar de todo. Deja que los niños prueben comidas nuevas y hablen sobre lo que les gusta.
- Predica con el ejemplo. Sé un modelo a seguir en cuanto a alimentación saludable.

