



August 2012

Supplement

Make Mealtimes Enjoyable

- Schedule regular mealtimes to eat as a family. Turn off the TV and computer.
- Ask how about everyone's day. Tell funny stories or jokes.
- Provide healthy options. Offer at least 1 vegetable and 1 fruit dish. Serve whole grains, such as brown rice.
- Have your family help with the meal. Have them wash the produce and set the table.
- Serve kids a small portion first. If they are still hungry, they can get more.

Patience is key!

Young kids need to see new foods several times before they try them.

Always encourage your kids to try new foods.

Do It For The Kids

Your health matters too! Be a healthy role model.
Help your kids develop healthy habits for life.



- Kids like to copy. Let them see you eat healthy foods.
- Try new fruits and vegetables together.
- Buy low or non-fat dairy products. They have vitamins and minerals, like calcium and vitamin D with less fat.
- Place ripe fruit in a bowl on the table.
- Cut-up peppers, broccoli, and carrots. Serve with low-fat dips.
- Do not keep foods you do not want your children to eat in the house, like soda and candy bars.



Shake things up!

- Add spices for flavor. Sprinkle rosemary on oven-roasted potatoes. Add oregano and garlic to stir fries. Try lemon pepper on vegetables.
- Prepare fruits and vegetables in different ways. Try grilling, steaming, oven-baking, and stir-frying.

Sources:

www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/ChildFeedingTipsAdvice.pdf



Agosto 2012

Boletín

Haga de las comidas en familia un rato ameno

- Programe las comidas regulares para que todos se sienten a la mesa en familia. Apague la televisión y computadora.
- Pregúnteles cómo estuvo su día. Cuente historias divertidas o chistes.
- Ofrezca opciones saludables. Sirva un platillo que tenga por lo menos una verdura y una fruta. Sirva granos integrales, como arroz integral.
- Pídale a su familia que le ayude a preparar la comida. Deje que laven las frutas y verduras y pongan la mesa.
- Primero sirva a los niños una porción pequeña. Si todavía tienen hambre, pueden comer más.

**!Tener paciencia es la clave!
Los niños pequeños necesitan ver nuevos alimentos varias veces antes de probarlos.**

Siempre anime a sus hijos a probar nuevos alimentos.

Hágalo por los niños

!Su salud también importa! Sea un modelo de salud para sus niños. Ayude a sus hijos a desarrollar hábitos saludables de por vida.



- A los niños les gusta imitar. Déjelos que la vean comer alimentos sanos.
- Prueben juntos nuevas frutas y verduras.
- Compre productos lácteos bajos en grasa o descremados. Tienen vitaminas y minerales, como calcio y vitamina D, con menos grasa.
- Coloque un tazón con fruta fresca en la mesa.
- Corte pimientos, brócoli y zanahorias. Sírvalos con un *dip* baja en grasa.
- No mantenga en casa alimentos que no desea que sus niños coman, como refrescos gaseosos y dulces.



¡Cambie sus hábitos alimenticios!

- Agregue especias para dar sabor a las comidas. Espolvoree romero en las papas al horno. Añada orégano y ajo a las papas salteadas. Pruebe pimienta con limón en las verduras.
- Prepare las frutas y verduras de diferentes formas. Pruébelas a la parrilla, vapor, horno y salteadas.

Fuente: www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/ChildFeedingTipsAdvice.pdf