

Family Meal

Early Childhood Health Lesson

Tamaños de las porciones:

- Vegetales
- Frutas
- Almidón
- Proteína

Lácteos

Granos

Proteína

Frutas

Vegetales

MiPlato
Choose **MyPlate.gov**

Comida Familiar



Beneficios de las Comidas Familiares:

1. Las comidas familiares influyen los hábitos alimenticios de los niños.
2. Las familias forman vínculos durante las comidas.
3. Los padres modelan buenos hábitos alimenticios.
4. Los niños pasan menos tiempo en frente de la televisión.
5. Los niños practican habilidades sociales y de conversación.

Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde
Acompaña tu comida familiar con una ensalada saludable. Ve a tu mercado local y ahorra comprando tomates, zanahorias, pepinos y tomates.

Meta Familiar

Meta: Tenga dos comidas al estilo familiar juntos esta semana. Comidas al estilo familiar incluyen dividir las responsabilidades entre comprar, cocinar, arreglar la mesa y recoger y lavar los platos

Primera Comida

Segunda Comida

Comprar _____
Cocinar _____
Arreglar la Mesa _____
Recoger los platos _____
Lavar los platos _____



Dato de la Semana Los niños tienden a probar nuevas comidas cuando están comiendo con la familia.

Consejos Para Ahorrar

¡Compre frutas y vegetales de la estación, y recuerde que las frutas y los vegetales congelados o enlatados son opciones saludables también! Planear las comidas, hacer una lista de compras y usar cupones ayuda a ahorrar tiempo y dinero!

Dato Sorprendente

Las actividades familiares influyen el éxito escolar de un niño más que los ingresos o la educación de los padres

Estrategia

Presente a los niños nuevas comidas saludables y sea un modelo para comer saludablemente. Utilice el concepto "MyPlate" para hablar a sus niños de los mensajes acerca de la dieta. Página:<http://www.choosemyplate.gov/>

Herramientas en Casa

Libros de Cena

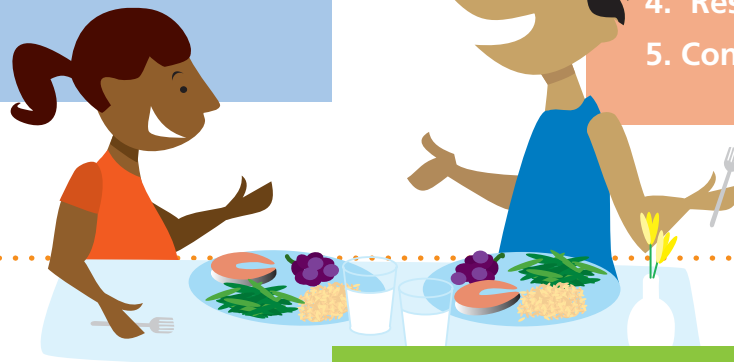
The Berenstain Bears Forget Their Manners
de Stan Berenstain y Jan Berenstain

Don't Let the Peas Touch
de Debora Blumenthal

Gregory, the Terrible Eater
de Mitchell Sharmat

Nuevas Palabras de Comida Para Usar

1. Familia
2. Compartir
3. Trabajo en equipo
4. Responsabilidad
5. Conversación



Sabía que...

Los niños pequeños pueden desarrollar un sentido de orgullo y responsabilidad a medida que contribuyen a la preparación de comidas para la familia.

Recetas para la Cena

Una comida saludable no tiene porque costar mucho dinero. Intente hacer estas recetas saludables y económicas para cenar con su familia

Actividades Divertidas

¿Dónde me siento en la mesa?

Los niños pueden crear tarjetas con los nombres o imagen de cada miembro de la familia y asignarles su asiento en la mesa. Esto les permitirá ser creativos mientras aprenden las letras, formas y colores.

Mini Pizzas

Esparza queso mozzarella libre o bajo de grasa en un pan pita integral. Agregue pimientos frescos, cebollas o piña. Horneé hasta que el queso se derrita.

La Lista de las Compras

Déle a los niños la responsabilidad de ayudarlo a escoger las frutas y las verduras de la semana. ¡Ayúdeles a practicar habilidades de conteo y reconocimiento de colores!

Ensalada del Chef

Empiece con lechuga fresca. Haga que los niños despedacen, echen y sorteén tomates, pimientos dulces, zanahorias, huevos duros, jamón, queso, pepinos y apio. Sirva el aderezo hecho de ½ pocillo de aceite de oliva, ½ pocillo de vinagre balsámico y una cucharadita de miel.

