

5 MANERAS DE HACER QUE LA HORA DE COMER SEA TIEMPO FAMILIAR



1 PLATIQUEN SOBRE LA HORA DE COMER

- >> Reúna a su familia.
- >> Platiquen sobre cómo van sus comidas familiares.
- >> Pregunte a todos qué va bien y qué podría ser mejor.
- >> Platiquen sobre maneras de involucrar a todos.

2 PIENSEN EN MANERAS DE HACER LAS COMIDAS FAMILIARES MÁS DIVERTIDAS

- >> Usen las comidas familiares para averiguar cómo están todos
- >> Toquen música de fondo divertida.
- >> Inventen un juego familiar para la hora de comer.
- >> Mantengan una conversación positiva.
- >> Guarden las conversaciones difíciles para otro momento.

3 OFREZCA OPCIONES PARA LAS COMIDAS

- >> Incluya a su familia cuando planea las comidas. Ofrezca turnos para elegir una variedad de alimentos.
- >> Invite a un familiar a elegir una cena para la semana que viene.
- >> Invite a otro familiar a elegir una merienda para mañana.



5 MANERAS DE HACER QUE LA HORA DE COMER SEA TIEMPO FAMILIAR



**LECCIÓN:
CÓMO HACER QUE LA
HORA DE COMER SEA
TIEMPO FAMILIAR**

Tome esta lección para aprender:

- Cómo las comidas familiares pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento.
- Ideas y actividades para hacer que sus familiares platiquen y disfruten de la hora de comer.
- Consejos para involucrar a sus niños en planear y preparar las comidas.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad
- Elija la lección:
Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar

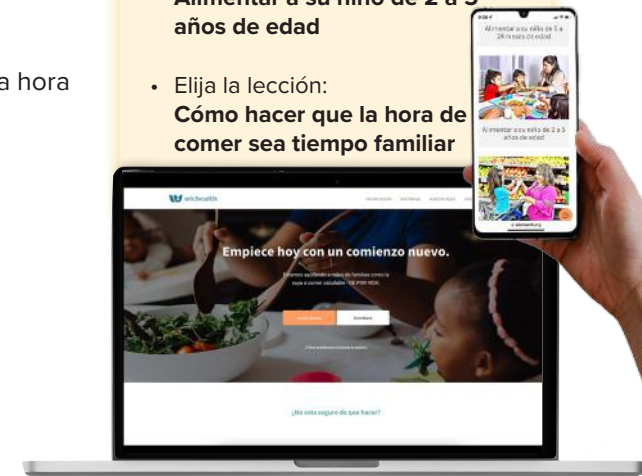
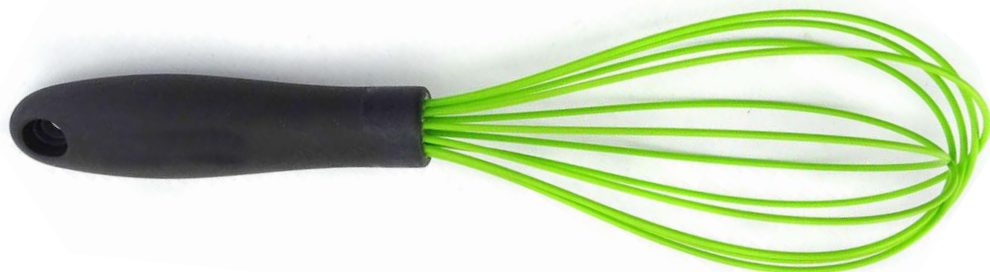


4 CREE PAPELES APROPIADOS PARA DIFERENTES EDADES

- >> Invite a alguien a que le ayude a planear y preparar los alimentos.
- >> Trabaje con un niño para crear un menú y una lista de compras.
- >> Otros papeles incluyen: lavar, mezclar, añadir ingredientes y reunir utensilios de cocina
- >> Considere trabajar con un niño para preparar el espacio para su comida.

5 PLANEE CON ANTICIPACIÓN

- >> Crear el plan es parte del tiempo familiar.
- >> ¡Cuando ponen en acción el plan, hacen que la hora de comer sea tiempo familiar!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.