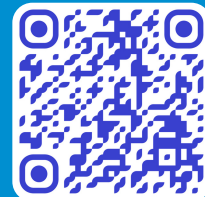




Ayudando a los niños/as a comer saludable



Sé un modelo a seguir

- Coma frutas y verduras con ellos
- Prueben nuevos alimentos juntos
- Hablen positivamente sobre los alimentos saludables

Consejo: En lugar de decir "Esto es saludable," intente decir "¡Esto ayuda a que nuestros cuerpos crezcan fuertes!"

Facilite las

decisiones saludables

- Mantén frutas y verduras cortadas listas para comer
- Guarde refrigerios saludables en la despensa o armario
- Limite los refrigerios azucarados en el hogar
- Sirve porciones más pequeñas
- Prepara platos coloridos



Utilice un lenguaje

positivo sobre la comida

- Evite mombrar los alimentos como "buenos" o "malos"
- Hable sobre una dieta balanceada
- Diga "¡Estoy orgulloso de ti por probar el brócoli hoy!" en lugar de "Termina todo lo que tienes en el plato"



Pruebe esto hoy

- Ofrezca agua primero cuando los niños/as tengan sed
- Agregue una fruta o verdura a cada comida
- Mantenga las porciones adecuadas para niños/as
- Celebre los pequeños logros
- Coma con su hijo/a
- Apague las pantallas durante la hora de comer

**CLICK
PARA
APRENDER**

- [Kids healthy eating plate](https://www.kidshealthyeatingplate.org)
- findtreatment.gov/locator
- www.hrl.nyc