



Su hogar sano

Mantenga los alimentos saludables al alcance de la mano y a la vista

Nosotros comemos lo que vemos. Parece bastante simple, pero muchas familias no tienen un tazón de frutas en el mostrador ni mantienen su despensa con frutas y vegetales enlatadas. ¡Hacer esto puede ayudar a su familia a comer 5 porciones de frutas y vegetales cada día!



Cree un ambiente agradable a la hora de la Comida

Crear un ambiente agradable a la hora de la comida es crítico para conseguir que los niños coman alimentos saludables. Un mejor ambiente a la hora de la comida requiere fijar reglas y tener horarios constantes para servir la comida.

- Limite las bebidas azucaradas y bocadillos antes de la cena, así los niños vendrán a cenar hambrientos. Cuando estén hambrientos, los niños probarán alimentos nuevos más a menudo.
- Anime a su niño a probar alimentos nuevos. Sirva una porción pequeña y no lo fuerce a acabarla.
- Dé ejemplo de hábitos saludables. ¡Coma sus frutas y vegetales!
- Ofrezca la misma comida a cada uno en la familia. No acomode órdenes individuales. Si usted está sirviendo un plato principal nuevo cerciórese de que los otros platos sean algo que usted sabe será del gusto de todos.
- Establezca un horario semanal de la cena de manera que los niños sepan cuándo la cena estará disponible.
- Haga que los niños ayuden con la preparación de la cena. Es más probable que intenten probar algo que han ayudado a preparar.

¿Listo Para comer?

Haga las frutas y los vegetales atractivos y fáciles de comer lavándolos y cortándolos con anticipación. Tenga su salsa preferida de bajas calorías a la mano.

¡Tiempo para disfrutar!

El alimento saludable no tiene que ser aburrido o desabrido. ¡Sea creativo! Pruebe frutas y vegetales nuevos. Experimente con técnicas de preparación para las carnes bajas en grasa. Cambie a las pastas de grano entero. Descubra nuevos sabores, olores y texturas con hierbas y condimentos.

¡Para las recompensas, piense saludable!

¡Cuando su niño merezca una recompensa por una tarea bien hecha, ofrézcale un paseo al parque, un paseo especial en bicicleta, o una oportunidad de intentar algo nuevo - como clases de "kickboxing" u otras actividades físicas!