

Scheduling Meal and Snack Times is Important!



Offer three healthy meals, and 2-3 snacks at about the same time each day.

If your child is not hungry at meal time, he/she might have filled their tummy with sweets, juice, milk or snacks.

Try to avoid serving snacks too close to meal time.

¡Programando los tiempos para comidas y refrigerios es importante!



Ofrece tres comidas saludables y dos a tres refrigerios más o menos al mismo tiempo cada día.

Si su niño no tiene hambre al tiempo de la comida, puede que ha llenado su estómago con dulces, jugo, leche o refrigerios.

Prueba evadir sirviendo refrigerios demasiado cerca del tiempo de comida.