

Tips for Fun & Healthy Meal Times



- **Divide Responsibilities:** Provide healthy foods for your kids and let them decide how much to eat
- **Plan and prepare meals together:** Let your kids help by getting food from the fridge or pantry
- **Encourage (but don't force!) a taste of everything:** Let kids try new foods and talk about what they like
- **Lead by Example:** Be a role model for healthy eating



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/keep-kids-out-of-the-clean-plate-club>

Consejos para los tiempos divertidos y saludables de la comida



- Divide las responsabilidades: Provee comidas saludables para sus niños y permite dejarse a su niño decidir cuánto comer
- Planea y prepara las comidas juntas. Dejase ayudar a su niño por obteniendo alimento del refrigerador o la despensa
- Anima (¡pero no fuerza!) un sabor de todos: Dejase a niños probar alimentos nuevos y hablar sobre lo que les gustan.
- Predica con el ejemplo: Sé un modelo a imitar por comiendo saludable



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/keep-kids-out-of-the-clean-plate-club>