



Family Meals: More Important than you Think!

TIP #1: PLAN

The key to great family meals is to find as many opportunities as possible to enjoy a meal together and make it fun at the table.

Eating family meals might seem like a thing of the past. Modern families are ever so busy with many activities that seem to get in the way. Studies support that when a family sits down and eats together, they are not only happier but healthier. Take advantage of every opportunity to share a meal together.

Here are some ideas for planning meals while you nourish your family and spend some meaningful time together. “Plan,” our first series of four tips that includes: nourish, connect, unplug and play, hope to help you get started.

- **Keep it simple:** The key is not creating a perfect meal but creating the space where everybody is engaged in conversation and happy.
- **Start small:** Be realistic with what works for your family
- **Set one goal:** Don’t try to work on everything at once. If your family’s issue is more family table time, picky eaters, or tension around the dinner table, for example, concentrate on just one goal at a time.
- **Keep it fun:** Make the family table a fun and welcoming space and try not to bring any stressful issues to the table.
- **Stay home:** Although family time at a restaurant is better than none, it is healthier to share a home-cooked meal. Try to find ways to make home cooked meals easier and faster. Engage the kids in helping!

ENJOY THE SERIES!



Remember: Family meals don’t have to be perfect. A successful family table is one that results in family connection, healthful food and fun conversation.



Comidas en Familia: Más Importante de lo que piensas!

La clave para disfrutar de buenas comidas en familia es aprovechar cualquier momento para cenar juntos y divertirse en familia alrededor de la mesa.

CONSEJO #1: PLANEE

Compartir comidas en familia parece algo del pasado. Las familias modernas mantienen muy ocupadas con mucha actividades que parece que nos impiden disfrutar en familia. Estudios apoyan la teoría de que las familias que cenar juntas, son más felices y tienen más salud. Aproveche cualquier oportunidad para tener una cena en familia.

Aquí le compartimos algunas ideas para que planee sus comidas al mismo tiempo que alimenta a su familia y comparten un valioso momento. “Planee,” la serie #1 de cuatro consejos que incluyen: alimentarse, conectarse, desconectarse y divertirse, tienen el propósito de ayudarlo a empezar a tener cenas en familia.

- **Simplifique:** La clave no es crear la cena perfecta si no crear un espacio donde toda la familia está feliz y disfrutando de una conversación amena.
- **Empiece con poco:** Sea realista y analice que tiempo es ideal para toda su familia y trate de crear una cena donde todos puedan participar. Asegúrese de

que todos están de acuerdo con su plan.

- **Póngase una meta:** No trate de arreglar todo al mismo tiempo. Si hay varios problemas en los cuales usted quiere trabajar como por ejemplo, niños melindrosos con la comida o tensión en la mesa, concéntrese solo en una cosa a la vez.
- **Hágalo divertido:** haga que su mesa de cenar sea un espacio dónde todos se sientan bienvenidos y contentos y no trate de solucionar conflictos en este momento.
- **Cene en casa:** Aunque salir a cenar a un restaurant, en familia, es mejor que no cenar en familia, es mucho más saludable disfrutar de una comida hecha en casa. Trate de buscar recetas que sean fáciles y le ahorren tiempo. Invite a todos a que le ayuden y sean parte de la preparación!

ESPERAMOS QUE DISFRUTES ESTAS SERIES!



Recuerde: Su familia no tiene que ser perfecta. El éxito de una cena en familia es que haya conexión, comida saludable y buena conversación.

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). Adaptado de “How to Have Better Family Meals” por Tara Parker-Pope from The New York Times. Accesado Nov.11, 2018 de <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.