

## Tip #4

# Unplug and Play

## Family Meals: MORE IMPORTANT THAN YOU THINK

Make your family dinners a tech free zone. Instead, create a fun and playful moment where everybody can participate. Here are some tips from other families to “unplug” and make family meals more fun.

- **Zero tech family meals:** This means no cell phones, laptops, or Ipads at dinner time. This rule applies to Mom and Dad and other adults, too!
- **One glance only:** Some families like to keep it more relaxed so everybody can have “one glance only” per meal time.
- **First to look:** Have everyone put their phones in a basket in the center of the table. Make it fun and before the meal starts, have them decide a penalty for being the first to look. For example, clear the table, clean the dishes, or scrub all the pots and pans.
- **Conversation starters:** Let technology help you with spark the conversation. Play a favorite song, watch a video clip, or read a short story. Put the phones down in the center of the table and let the conversation go.
- **The Google excuse:** Ask google any meaningless trivia question. Keep the phones in the middle of the table and take turns looking up info when a little Google is needed to spice up your meal.

You can create a fun and playful moment with your family whether it's grocery shopping, preparing your meals or when you're cleaning up. Inject fun in the experience and create stronger family connections.

- **Grocery shopping games:** Invite your children to the grocery store and let them pick out a fruit or vegetable they have never seen before or never eaten at home. Then, find together a nice recipe to use this new food!
- **Fun with food prep:** For little ones, you can use cookie cutters



to make fun bite sandwiches. For older kids, put different types of vegetables on a plate in the center of the table and let them create silly faces, animals, shapes, or anything that comes to their minds. Let the older kids follow a recipe and mix up « the dip » for the veggies.

- **Fun at the table:** Have everybody at the table guess the ingredients in your dish, play I Spy, or ask who can go the whole dinner without blinking! These are some of the ways you can turn your table into a fun game.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Adapted from "How to Have Better Family Meals" by Tara Parker-Pope from The New York Times. Retrieved Nov.26, 2018 from <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table>.

This institution is an equal opportunity provider.

Consejo #4

# Desconectate y diviértete

## Comidas en Familia: MAS IMPORTANTES DE LO QUE PIENSAS

Haga de sus cenas familiares una zona de NO tecnología. En su lugar, cree un momento divertido donde todos puedan participar. Te damos algunos consejos de otras familias para "desconectarse" y hacer que las comidas familiares sean más divertidas.

- **Comidas con cero tecnología:** esto significa que no hay teléfonos celulares, computadores portátiles ni iPads a la hora de la cena. ¡Esta regla se aplica también para mamá y papá y a otros adultos!!
- **Una miradita nada más:** Algunas familias relajan esta regla un poco y dejan que todos "miren solo una vez" durante la cena.
- **El primero que mire:** Haga que todos pongan sus teléfonos en una canasta en el centro de la mesa. Hágalo divertido y antes de que comience la comida, pídale que decidan una multa por ser los primeros en mirar. Por ejemplo, limpiar la mesa, lavar los platos o

lavar todas las ollas y sartenes.

- **Temas para iniciar la conversación:** Deja que la tecnología te ayude a iniciar la conversación. Pon una canción favorita, un videoclip o lea un cuento corto. Coloca los teléfonos en el centro de la mesa y deja la conversación continúe.
- **Preguntale a Google:** Hágale preguntas a google. Mantenga los teléfonos en el centro de la mesa y tome turnos para buscar en Google la información, esto puede ser una forma divertida de condimentar su comida!

Puedes crear momentos divertidos y tranquilos con tu familia, ya sea en la compra, en la preparación de tus comidas o cuando estés limpiando la mesa. Inyecta diversión en la experiencia y crea conexiones familiares más fuertes.

- **Juegos de compra de alimentos:** Invita a tus hijos a comprar los alimentos y permíteles que escojan una fruta o verdura que nunca hayan visto antes o nunca hayan comido en casa. Luego, encuentren juntos una buena receta para usar este nuevo ingrediente!



- **Diviértete preparando la cena:** Para los más pequeños, puede usar moldes para cortar galletas y haz figuritas divertidas. Para los niños mayores, coloca diferentes tipos de vegetales en un plato en el centro de la mesa y déjalos crear caras cómicas, animales, formas o cualquier cosa que se les venga a la mente. Deje que los niños mayores sigan una receta y mezclen «la salsa» para las verduras.
- **Diversión en la mesa:** Invite a que todos en la mesa adivinen los ingredientes de la cena, jueguen I Spy, o pregunte quien puede pasar toda la cena sin parpadear! Estos son unos ejemplos de cómo puede convertir su cena familiar en una cena divertida.



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.26, 2018 de <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.