



e-Tips for Families

Creando Hábitos Alimenticios Saludables

La buena nutrición es crucial para alimentar a sus hijos a medida que crecen.

Al alentar hábitos saludables de alimentación desde el principio, usted crea la base para un estilo de vida saludable que continuará más allá de la etapa adulta.

Algunas sugerencias para el éxito:

1. Coman en familia de manera regular.
2. Permita que sus hijos elijan de lo que ponen en el plato.
3. Siga intentando - sus hijos pueden necesitar ser expuestos a una comida de 10 a 20 veces antes que decidan comerla.
4. No obligue a sus hijos a que terminen la cena para comer el postre.
5. No prohíba las comidas especiales, al contrario, aliente comidas saludables o porciones más pequeñas. Puede que desee probar estas recetas saludables.

Brought to you by

M-DCPS Office of Community Engagement

@MDCPSCommunity