

# Sea un ejemplo sano para sus hijos

## 10 consejos para establecer buenos ejemplos



**Tu eres la mas importante influencia para tu hijo.** Tu puedes hacer muchas cosas para ayudar a tus hijos a desarrollar hábitos saludables en su alimentación de por vida. Ofreciéndoles variedades de comidas ayuda a los niños a recibir la nutrición necesaria de cada uno de los grupos de alimentos. Ellos también estarán mas dispuestos a tratar nuevos alimentos y a que le guste mas variedades de alimentos. Cuando los niños crean el gusto por diferentes variedades de alimentos, es mas fácil organizar y crear comidas familiares. Cocinen juntos, coman juntos, conversen juntos, y hagan la hora de comer una tiempo familiar.

### 1 Sea el ejemplo

Coma verduras, frutas, y trigo integral en comidas y aperitivos. Haga que su hijo vea que a usted le gusta comer verduras frescas.

### 2 Ir de compras con su hijo puede enseñarle acerca de alimentación y nutrición.



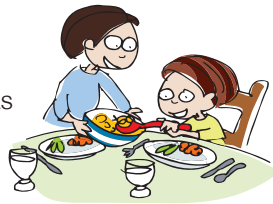
Hable con su hijo acerca de donde vienen las verduras, frutas, trigos, productos lácteos y alimentos que contienen proteínas. Deje que su hijo tome decisiones saludables.

### 3 Use su imaginación en la cocina

Corte los alimentos en formas divertidas con cortadoras de galletas. Nombre platillos que su hijo ayudó a preparar. Sirva "Janie's ensalada" o "Jackie's patatas dulce para la cena. Aliente a su hijo que invente nuevos bocadillos. Haga sus propias mezclas de refrigerios que contienen grano entero, cereales con poca azúcar, y fruta seca.

### 4 Ofrezcale los mismos alimentos a todos.

Deje de preparar diferentes comidas para complacer a sus niños. Es muy fácil de planear recetas familiares cuando todos comen la misma comida.



### 5 Premie con atención y no comida

Enséñele su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y pláticas. No ofrezca dulces como premios. Esto le enseña a su niño pensar que los dulces o postres son mejores que otras comidas. Cuando los niños no comen su comida, no necesitan extras como dulces o galletas como comida alternativa.

### 6 Enfóquese en cada uno en la mesa

Hablen de cosas alegres y divertidas durante la hora de la comida. Apague la televisión. No conteste el teléfono hasta después. Trate de hacer la hora de la comida tranquila y sin preocupaciones.

### 7 Escuche a su hijo.

Si su hijo le dice que tiene hambre, ofrézcale un pequeño bocado, a si no sea su hora normal de comer. Ofrézcale escoger. Pregúntele "Qué te gustaría de comer: brócoli o coliflor? En ves de " Gustas comer brócoli?"

### 8 Limite las horas de ver televisión

No deje que su hijo vea la televisión más de 2 horas por día, como recomendación de la Academia Americana de Pediatría. Levántese y muévase durante los comerciales. Haga ejercicio y evite ver los comerciales.

### 9 Promueva el ejercicio

Haga que el ejercicio sea divertido para toda la familia. Envuelva a sus hijos en el planeo. Camine, corra, y juegue con sus hijos, en lugar de sentarse a verlos. Sea un ejemplo siendo activo físicamente y usando equipo de seguridad, como casco para la bicicleta.



### 10 Sea un buen ejemplo con la comida

Pruebe nuevas comidas usted mismo. Describa el sabor, la textura, y como huele. Ofrezca una nueva comida a la vez. Sirva algo que a su hijo le gusta en combinación de algo nuevo. Ofrezca nuevas comidas al comenzar la cena, cuando su hijo tiene hambre. No fuerce a su hijo a comerla ni le de un sermón.

# 10 tips

MyPyramid  
Nutrition Education Series

# be a healthy role model for children

## 10 tips for setting good examples



**You are the most important influence on your child.** You can do many things to help your children develop healthy eating habits for life. Offering a variety of foods helps children get the nutrients they need from every food group. They will also be more likely to try new foods and to like more foods. When children develop a taste for many types of foods, it's easier to plan family meals. Cook together, eat together, talk together, and make mealtime a family time!

### 1 show by example

Eat fruits, vegetables, and whole grains with meals or as snacks. Let your child see that you like to munch on raw vegetables.

### 2 go food shopping together



Grocery shopping can teach your child about food and nutrition. Discuss where fruits, vegetables, grains, milk, and meats come from. Let your children make healthy choices.

### 3 get creative in the kitchen

Cut food into fun and easy shapes with cookie cutters. Name a food your child helps make. Serve “Janie’s Salad” or “Jackie’s Sweet Potatoes” for dinner. Encourage your child to invent new snacks. Make your own trail mixes from dry whole-grain, low-sugar cereal and dried fruit.

### 4 offer the same foods for everyone

Stop being a “short-order cook” by making different dishes to please children. It’s easier to plan family meals when everyone eats the same foods.



### 5 reward with attention, not food

Show your love with hugs and kisses. Comfort with hugs and talks. Choose not to offer sweets as rewards. It lets your child think sweets or dessert foods are better than other foods. When meals are not eaten, kids do not need “extras”—such as candy or cookies—as replacement foods.

### 6 focus on each other at the table

Talk about fun and happy things at mealtime. Turn off the television. Take phone calls later. Try to make meals a stress-free time.

### 7 listen to your child

If your child says he or she is hungry, offer a small, healthy snack—even if it is not a scheduled time to eat. Offer choices. Ask “Which would you like for dinner: broccoli or cauliflower?” instead of “Do you want broccoli for dinner?”

### 8 limit screen time

Allow no more than 2 hours of TV a day, as recommended by the American Academy of Pediatrics. Get up and move during commercials. Get some physical activity and avoid the marketing.

### 9 encourage physical activity

Make physical activity fun for the whole family. Involve your children in the planning. Walk, run, and play with your child—instead of sitting on the sidelines. Set an example by being physically active and using safety gear, like bike helmets.



### 10 be a good food role model

Try new foods yourself. Describe its taste, texture, and smell. Offer one new food at a time. Serve something your child likes along with the new food. Offer new foods at the beginning of a meal, when your child is very hungry. Avoid lecturing or forcing your child to eat.