

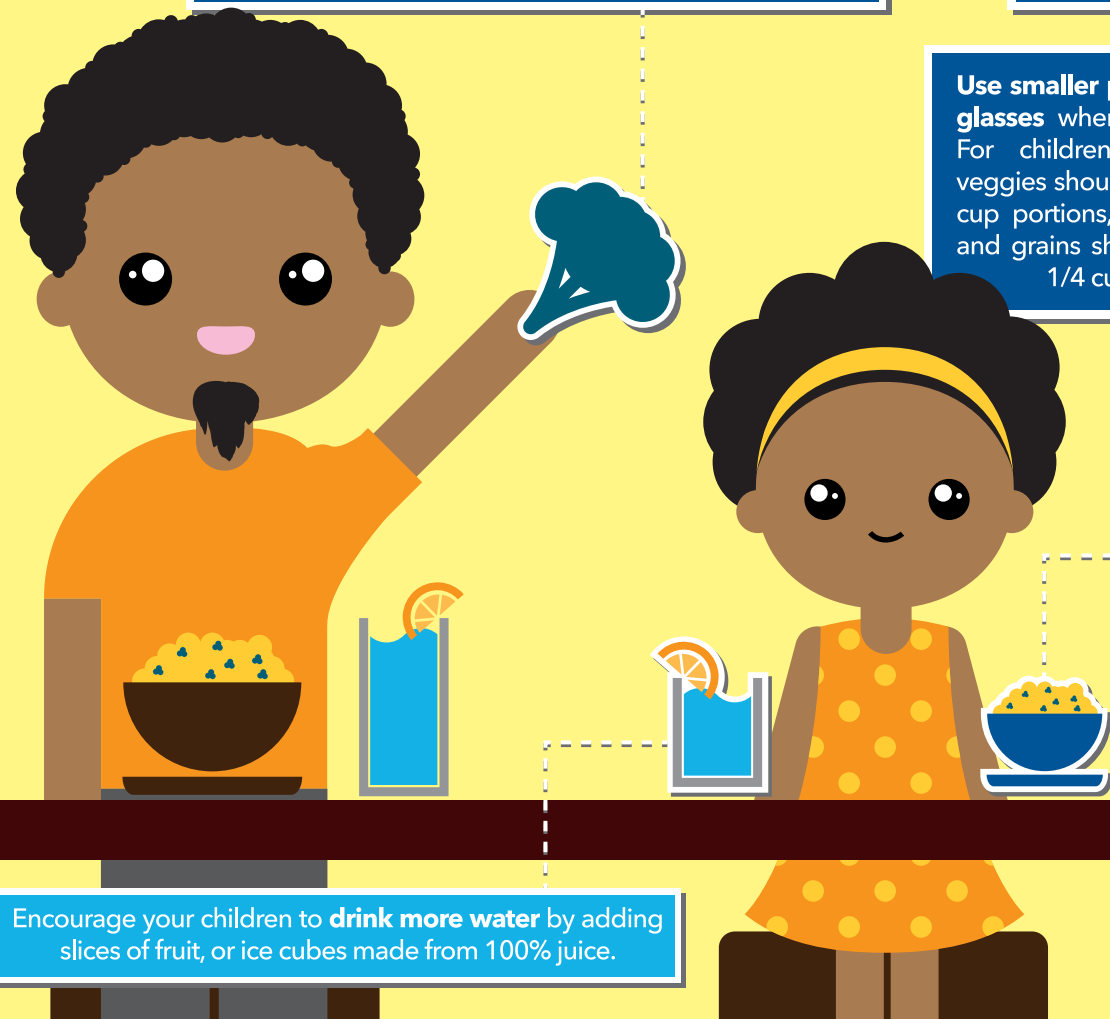
5 Tips to Eat Smart with Your Children

Encourage children to eat fruits and vegetables by making it fun! Provide healthy ingredients and let them help with preparation, based on their age and skills. Children may try foods they avoided in the past if they helped make them!

Give a **vegetable boost** to old or familiar recipes. For example, try adding chopped bell peppers to a cheese quesadilla, or broccoli florets to macaroni and cheese.

Turn the TV off during mealtimes, or move it away from the eating area. Your brain and stomach register feelings of fullness after about 20 minutes, so it is important to eliminate distractions while eating.

Use smaller plates, bowls, and glasses when serving children. For children 2-5 years old, veggies should be served in 1/2 cup portions, while lean meats and grains should be served in 1/4 cup portions.



Encourage your children to **drink more water** by adding slices of fruit, or ice cubes made from 100% juice.

Read these books with your children:
Eating the Alphabet by Lois Ehlers
Mealtime by Elizabeth Verdick

5 Consejos para comer de forma inteligente con sus hijos

¡Anime a los niños a comer frutas y vegetales haciéndolo divertido! Ofrezca ingredientes saludables y permítalos ayudar con la preparación, según su edad y destrezas. ¡Es posible que los niños prueben alimentos que han evitado anteriormente si los ayudaron a preparar!

Dele un **impulso vegetal** a recetas antiguas o familiares. Por ejemplo, pruebe a añadir pimentones picados a una quesadilla, o añada brócoli a los macarrones con queso.

Apague el TV durante las horas de comer, o remuévala del área de comer. Su cerebro y su estómago registran las sensaciones de llenura unos 20 minutos después, así que es importante eliminar distracciones mientras come.

Use **platos, tazones y vasos más pequeños** al servirle a los niños. Para niños con edades comprendidas entre los 2 y 5 años, los vegetales deben servirse en porciones de 1/2 taza, mientras que las carnes magras y granos deben servirse en porciones de 1/4 de taza.



Anime a sus hijos a **beber más agua** añadiendo rebanadas de fruta, o cubos de hielo hechos 100% de jugo.

Lea los siguientes libros con sus hijos:
Eating the Alphabet por Lois Ehlers
Mealtime por Elizabeth Verdick