

Consejos Para Convertir la Hora de Comer en Tiempo Para la Familia

La hora de la comida en familia es probablemente una de las actividades más fáciles y más importantes que usted puede hacer para promover la alimentación saludable. ¿Le sorprende? Sé que suena demasiado fácil, pero sinceramente, a veces las cosas más sencillas resultan ser las más importantes. Los niños son pequeñas esponjas y están aprendiendo y formando sus hábitos nutricionales durante todo el día.

Comer juntos en familia ayuda a construir el vínculo familiar y permite un tiempo especial para todos para compartir su día. Hablar y compartir el día es una forma divertida para que las familias estén juntas y mantenerse al día con sus respectivas vidas tan ocupadas. ¡Esto incluye a los niños! Están demasiado ocupados con todo tipo de actividades e interacciones sociales que afectan su día. Durante la hora de la comida los niños aprenden sobre los alimentos y las preferencias alimentarias de sus padres. Los niños están empezando a formar asociaciones para toda la vida con los alimentos (positivas o negativas) y sus propias opciones de alimentos (lo que "me gusta" y lo que "no me gusta"). He aquí algunos consejos y pautas fáciles que le ayudarán a convertir la hora de comer en tiempo de diversión familiar.



- ❖ Elija una comida al día que funciona para toda la familia.
- ❖ Si sus horarios no le permiten comer en familia todos los días, entonces elija un día a la semana para empezar. Eso está bien.
- ❖ Añada otro día poco a poco hasta que tengan una comida al día en familia.
- ❖ Establezca un horario para las comidas familiares. Esto lo hace más fácil para todos planificar sus horarios.
- ❖ Coman a la mesa juntos. Es más fácil hablar los unos con los otros cuando se encuentran cara a cara.
- ❖ Durante la hora de comer, asegúrese de apagar la televisión, los teléfonos celulares e incluso los iPod.
- ❖ Asegúrese de mantener las comidas un momento divertido para la familia ponerse al día y compartir su día.
- ❖ Los padres y hermanos mayores pueden ser un modelo a seguir para los buenos hábitos alimenticios.
- ❖ Manténgalo divertido. Los niños pueden hacer tarjetas con los nombres para los asientos.
- ❖ Asegúrese de que las comidas no duren demasiado tiempo. Si su niño se pone inquieto, que se disculpe y lleve su plato al fregadero.
- ❖ Presente un alimento nuevo por lo menos 3 veces a la semana.

Con la hora de las comidas establecida y una experiencia de diversión familiar, los niños desearán comer juntos en familia mientras aprenden sobre la alimentación saludable.

El tiempo de comida en familia ayuda a familia a mantenerse en sintonía, compartir la sabiduría, modelar hábitos alimenticios saludables y sí ... ralentizar el tiempo comiendo.

Disfrute de su tiempo de la comida en familia y ayude a su niño a desarrollar algunos hábitos saludables.

