

# 10 tips 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 vegetables, fruits, 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 vegetables, fruits, grains, dairy, and protein foods 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 "Jamie'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.



Go to [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) for more information.

DG TipSheet No. 12  
June 2011  
USDA is an equal opportunity  
provider and employer.

# 10 consejos Serie de educación en nutrición

## dé buen ejemplo de salud a los niños

### 10 consejos para dar buenos ejemplos



**Usted es la influencia más importante para sus hijos.** Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

**1 eduque con su ejemplo**  
Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

#### 2 vayan de compra juntos

Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.



#### 3 sea creativo en la cocina

Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "ensalada de Jamie" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

#### 4 ofrézcales los mismos alimentos a todos

Deje de "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



#### 5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

#### 6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.



#### 7 preste atención a sus hijos

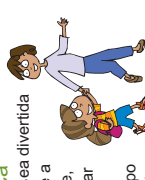
Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quieren brócoli con la cena?"

#### 8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

#### 9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involúcre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



#### 10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

DG TipSheet No. 12  
Septiembre 2011  
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece  
igualdad de oportunidades para todos.

Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)  
para obtener más información.

