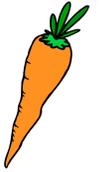




# Pasos para Comidas Felices y Sanas



1. **Sea un Buen Modelo Ejemplar.** Los niños aprenden observando. Si ellos lo ven a usted comiendo y bebiendo alimentos sanos, ellos querrán hacer lo mismo
2. **Coma las Comidas con los Niños.** Los niños que comen con los adultos son más felices, tienen mejores modales en la mesa y escogen alimentos más saludables.
3. **Haga la Hora de comer Agradable.** Tenga una regla de "no fastidiar" en la mesa. Enseñe los modales de la mesa pero espere desorden
4. **Permita que los Niños Ayuden en la Cocina Siempre Que Sea Posible.** ¡Si los niños lo ayudan a hacer alimentos saludables, es más probable que ellos los coman!
5. **Introduzca a Menudo Alimentos Nuevos.** Los sabores se desarrollan y cambian con el tiempo. Relájese y permita que los niños prueben alimentos nuevos a su propio paso.
6. **Recompense con amor, no con alimento.** ¡A los niños les encanta la atención positiva! Lleve a los niños al parque o léales un libro en vez de darles alimento para recompensar la conducta buena.

