



4 Ways to Support Healthy Eating

Quit the Clean Plate Club

Trust children to listen to their bodies – they will eat when they are hungry...

...and they know when they have eaten enough.



Serve Family Style

Allow children to serve themselves the amount they would like. Self-serving helps develop fine motor skills and social skills.

Children eat more healthy foods when they have a choice.



Don't Give Up

Offer new and healthy foods, even if a child doesn't eat it at first.

It can take up to 21 times of trying a new food before a child will like it.

21

Be A Healthy Role Model

Children learn a lot from watching adults. Eat meals with them, participate in physical activity, and avoid consuming items in front of them that they are not allowed to have.





4 Maneras Para Apoyar la Elección de Alimentos sanos

Renuncie al club del plato limpio

Confíe a los niños la tarea de escuchar a sus propios cuerpos: comerán cuando tengan apetito...
...y sabrán cuando ya están saciados



Sirva al estilo familiar

Permita que los niños se sirvan la cantidad que desean. Servir al estilo familiar ayuda a desarrollar la motricidad fina y las habilidades sociales
Los niños comen más alimentos sanos cuando tienen opciones



No Se Rinda

Ofrezca alimentos nuevos y sanos, incluso si el niño no los come al principio

Puede requerir hasta 21 intentos de probar el alimento nuevo hasta que al niño le guste

21

Sea un buen ejemplo de salud

Los niños aprenden mucho de ver los adultos. Coma comidas con ellos, participe en la actividad física y evite comer las comidas que no se les permite tener en frente de ellos.

