

## Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió sobre modales a la hora de comer y formas divertidas de mantenerse activo.

## Consejos para la familia

**En ocasiones toma tiempo aceptar comidas nuevas.** Los niños no siempre aceptan de inmediato las nuevas comidas. Ofrézcales varias veces las nuevas frutas y vegetales, servidos de diferentes formas. Deles a sus hijos solo un bocado al principio y sea paciente con ellos.

**Manténganse activos, juntos.** Tome una caminata con su hijo. Pídale que señale lo que ve.

## Actividades divertidas

Deje que su hijo “elija las frutas y vegetales”. Ayúdelo a escoger las frutas y vegetales en la tienda.

Hoy elegimos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ en la tienda.

¡Haga que los momentos familiares sean activos!

- Haga caminatas en familia después de cenar.
- Jueguen juntos a lanzar una pelota, a corretear.
- Jueguen en el parque de juegos o hagan caminatas en el parque local.



## Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.