

¿SOY UN BUEN EJEMPLO?

Un buen ejemplo actúa como una guía para los niños y les ayuda a crear sus propios hábitos saludables para toda la vida. Tomar decisiones saludables sobre la alimentación y la actividad física es algo que los niños aprenden al observar a sus padres y miembros de la familia. Hágase las 5 preguntas a continuación y lea los consejos sobre los pequeños pasos que puede tomar para ayudarlo a ser un modelo estrella para su hijo.

1. PREPARE COMIDAS SALUDABLES



¿Preparo comidas con al menos 3 de los 5 grupos de alimentos?
(Frutas, Verduras, Granos, Proteínas, Lácteos)

Círcule: **Sí** **No** **A veces**
Brinde opciones saludables a la hora de la cena y ofrezca una variedad de elecciones. Pregúntele a su hijo "¿Qué te gustaría cenar: brócoli o coliflor?" en lugar de "¿Quieres brócoli para cenar?" Una comida nutritiva tiene al menos 3 de los 5 grupos de alimentos.

2. INVOLUCRE LOS NIÑOS EN LA COCINA

¿Dejo que mi hijo ayude a preparar las comidas?

Círcule: **Sí** **No** **A veces**

Deje que sus hijos ayuden con pequeñas tareas...

- Muestre e invite a su hijo a enjuagar y restregar las verduras que se usan para la cena
- Haga que su hijo agregue o revuelva los ingredientes
- Mientras prepara la cena, su hijo puede ayudar a poner la mesa.



3. HAGA LA HORA DE COMER UN MOMENTO FAMILIAR



¿Me siento y hablo con mi hijo a la hora de comer?

Círcule: Sí No A veces

Proporcione a su hijo un buen ambiente para comer....

- Hable con el o ella mientras come, escúchelo, dígame que lo ama y agradézcale por ayudarlo
- Guarde el uso de la televisión y el teléfono para cuando termine la comida
- Tenga horarios regulares para las comidas y las meriendas todos los días

4. RECOMPENSE CON ATENCIÓN, NO CON COMIDA

¿Utilizo la comida como recompensa o castigo?

Círcule: Sí No A veces

Trate de no ofrecer dulces como recompensa, ya que pueden llevar a hábitos alimenticios poco saludables. En cambio, recompense con atención. Muestra su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y charlas.



5. INVOLUCRE A LOS NIÑOS EN EL JUEGO ACTIVO



¿Animo a mi hijo a estar físicamente activo diariamente?

Círcule: Sí No A veces

Haga que su hijo participe en la actividad física al...

- Proporcionar juguetes activos como pelotas y cuerdas para saltar
- Salir a caminar, escalar montañas e andar en bicicleta juntos