

Una comida es un asunto de familia

En un mundo tan ocupado, las horas de las comidas por lo general giran alrededor de nuestros estilos de vida. Como resultado de esto, a veces no comemos o nos alimentamos con comidas que no son buenas para nosotros. ¿Sabía usted qué los niños tienen más probabilidad de comer frutas, verduras y granos enteros si comen con sus familias con regularidad según lo encontraron los expertos? Así es que no importa que tanto haya por hacer, lo importante es hacer una prioridad de las comidas en familia.



Para empezar, pruebe algunas de estas ideas

- Escoja una hora en la que todos puedan disfrutar por lo menos una comida juntos—puede ser el desayuno, el almuerzo o la cena.
- Como padre de familia, usted debe decidir a que hora se sirven las comidas y lo que hay para comer. Así sus hijos podrán escoger que comer y cuanto.
- Incluya a sus hijos en la preparación de las comidas y apague el televisor.
- Siéntense alrededor de la mesa a la hora de comer.
- Ponga un tema positivo para hacer la comida placentera.
- Enséñele a sus hijos buenos modales y a comportarse en la mesa.
- Límite el consumo de bebidas y bocadillos dañinos entre comidas.
- Déle ejemplo a sus hijos de los hábitos que quiere que ellos desarrollen.



www.letsgo.org