

Procure que las **comidas** sean la hora **familiar**

Nuestra meta para las comidas familiares es:

La idea que intentaremos primero:

Después de que la idea que usted prueba se simplifica, escoja una nueva de la lista.

www.cfs.purdue.edu/CFF/promotingfamilymeals

Este material fue preparado por el Center for Families Promoting Family Meals Project de Purdue University, Purdue Extension y el equipo de Indiana State Nutrition Action Plan (SNAP) para llegar a los participantes que reciben servicios del Family Nutrition Program (FNP), Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), Supplemental Food Program for Women, Infants, and Children (WIC), Indiana Department of Education y Parent Teacher Association.

Purdue University Cooperative Extension Service, FSSA y USDA son instituciones que ofrecen igualdad de oportunidades, acceso y acción afirmativa.

Este material fue creado con fondos del Food Stamp Program de USDA. El Food Stamp Program ayuda a terminar con el hambre y ofrece alimentos sanos para las familias de bajos ingresos. Para mayor información sobre los beneficios de los cupones para alimentos, comuníquese con su oficina local de Family Resources (Recursos para la Familia).

11/06

HABLEMOS SOBRE LA HORA DE LA COMIDA...

El momento de la comida puede ser para que su familia comparta buenos alimentos, risas y amor.



La “comida familiar” es cuando la gente con quien vive se reúne para comer y hablar. Puede incluir a todos o sólo usted y su hijo. Las comidas familiares

no tienen que ser extravagantes y pueden ocurrir en casa o no. Son mejores cuando ustedes pueden hablar entre sí sin el ruido de la tele.

¿Desea que las comidas familiares sean más fáciles? ¿Más seguidas? ¿Más placenteras? Descubra cómo pueden ser un momento maravilloso para estar junto a su familia.

Compartir comidas ayuda al fortalecimiento de las familias y a que sean más sanas de muchas formas.

¿Qué significan estos beneficios para USTED?



Familias más unidas

Las comidas familiares son ideales para compartir la vida diaria, las risas y transmitir sus valores y tradiciones. Ayudan a que los niños tengan sentido de pertenencia y amor. Las familias que comen juntas disfrutan y descubren que cuanto más seguido lo hacen más fácil es.

Niños más inteligentes

Los niños que comen con su familia son mejores en la escuela. Aprenden cómo ser educados y socializar bien con otra gente. Al conversar durante las comidas se les enseñan palabras nuevas, cómo expresar ideas y hablar con otros.



Niños más fuertes

Los niños que comen con sus padres tienen menos posibilidades de fumar, beber, usar drogas, participar en peleas, ser activos sexualmente o suicidarse. Comience con el hábito de la comida familiar cuando son pequeños y continúe durante su adolescencia.



Niños más sanos

Los niños que comen con sus familias comen mejor, aprenden mejores hábitos alimenticios y tienen menos posibilidades de sufrir enfermedades relacionadas con la alimentación. Comer en familia puede ayudar a que los niños tengan un peso sano.



Establezca una meta para que las comidas familiares den resultado.

Elija una meta de esta columna.

Elija una idea de esta columna que corresponda a su meta.

Escriba su meta e idea en la próxima página.

Encontrar tiempo para comidas familiares.



1. Piense cuándo su familia podría comer junta esta semana.
2. Planifique los días y horas para comer juntos.
3. Comamos juntos ____ veces esta semana.
4. Comprometámonos a comer juntos como familia ____ veces por semana.

Encontrar buenos lugares para comer juntos.



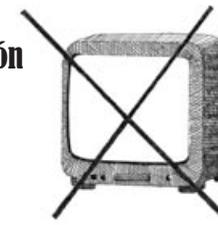
1. Piense dónde pueden comer juntos en casa o fuera de ella.
2. Prepare un sitio para comer en familia.
3. Comamos ____ comidas familiares esta semana en nuestra casa.
4. Intentemos un nuevo sitio para la comida familiar esta semana.

Comidas familiares fáciles, sanas y sabrosas.



1. Piense en una comida que le gusta a su familia y sea rápida y sana.
2. Escriba una lista de compras para la comida familiar.
3. Procure que su familia le ayude a hacer las compras, cocinar y limpiar.
4. Practique una nueva receta o idea para el menú.

Concentración en nuestra familia y no en la tele.



1. Piense por qué es bueno comer alejados de la tele y hablar juntos.
2. Escoja ____ comidas para comer alejados de la tele esta semana.
3. Intente temas de inicio de conversación para que su familia comience a hablar.
4. Apague la tele durante las comidas ____ veces esta semana.

Disfrutar cuando la familia está junta.



1. Piense sobre las cosas que son placenteras para las comidas familiares.
2. Conozca los roles de padres e hijos para evitar discusiones durante las comidas.
3. Sea un modelo con respecto a cómo quiere que su hijo se comporte.
4. Prepare una comida sobre un tema especial.