

Los padres **HABLAN...** sobre la alimentación de los **NIÑOS**

Los padres **HABLAN...** sobre la alimentación de los **NIÑOS**

If you have questions about any information in this flyer please contact:

Joyce O'Meara, Minnesota Department of Health, 651-201-3546

Joan Bulfer, Bloomington Public Health, 952-563-8904



The LANA Preschool Program is a collaborative effort of Bloomington Public Health, Dakota County Public Health and the Minnesota Department of Health (MDH).

The development and evaluation of the LANA Program was funded by a grant from the National Cancer Institute (R01 CA59805) to the MDH.

Dissemination of the program is funded by Minnesota's Statewide Health Improvement Program.

Copyright © 2004, The Minnesota Department of Health



Es tentador dejar a sus hijos ver la televisión durante las comidas, ya que los mantiene en silencio y a la mesa. Pero ellos se distraen mucho y no comen bien, además se pierde algo de tiempo para disfrutar con la familia. Hemos creado una regla "no hay televisión durante las comidas" y realmente la cumplimos. Ahora ni siquiera preguntan.

Mi hija siempre se levanta de la mesa. Cuando le pregunté por qué, ella me contestó: "Mamá, quiero ser como tu". Me dí cuenta que ella quería copiarme, porque yo soy la que constantemente se levanta para traer cosas. Ahora trato de permanecer a la mesa durante las comidas y ella también lo hace.

Nos dimos cuenta que en nuestras comidas es fácil caer en la conversación de los adultos y dejar a los niños fuera. Ahora tratamos de hacer que nuestras comidas sean divertidas. Los niños realmente quieren nuestra atención después de no verlos en todo el día y se ha convertido en un momento importante para nuestra familia.

Oh no! Aquí dice que cuando los niños que ven televisión durante las comidas, a menudo no comen lo suficiente y se pierde una oportunidad importante para ver los buenos hábitos alimenticios de sus padres.

