



# Sirva comidas al “Estilo familiar”

Su niño está aprendiendo nuevas habilidades a través de las comidas al estilo familiar en el cuidado infantil. La comida se sirve en la mesa en tazones y platos de servir, y los niños se sirven solos y conversan con los demás a la hora de comer. Las comidas al estilo familiar pueden ayudar a su niño a:

- Desarrollar confianza con la práctica.
- Fortalecer los pequeños músculos de sus manos.
- Decidir cuánto comer.
- Hablar y conectarse con otros.

## Pruebe las comidas al estilo familiar en casa

- **Coloque cada alimento en su propio plato o tazón de servir.** Usted puede comenzar eligiendo un alimento y pasarlo alrededor de la mesa.
- **Siéntense juntos.** Apague la televisión y deje los teléfonos para tener menos distracciones.
- **Pase cada plato o tazón de servir a cada persona en la mesa.** Ayude a los niños a pasar los tazones y platos de servir, si es necesario.
- **Deje que cada persona se sirva su comida.** Enseñe a los niños a mantener el tazón en la mesa cuando se sirvan ellos mismos. Use una cuchara de servir la comida.
- **Conversen.** Consulte “Habla conmigo” en la siguiente página para ideas.

## Apoye a los niños pequeños a la hora de comer

1. **A veces los alimentos nuevos toman tiempo.** Los niños no siempre aceptan alimentos nuevos de inmediato. Es posible que deba ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que a su niño le guste.
2. **La paciencia funciona mejor que la presión.** Ofrezca a sus niños alimentos nuevos. Luego, déjelos elegir cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten de un alimento cuando comerlo es su propia elección. También les ayuda a ser independientes.
3. **Acepte que puede ser complicado al principio.** Tomará práctica para que los niños aprendan a servirse a sí mismos. Pero, el desorden vale los beneficios. Permitir que los niños continúen practicando, fortalecerá sus habilidades creando menos desorden.

## Beneficios de SNAP y WIC

¿Su hogar necesita más alimentos? Usted puede calificar para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), u otro programa de asistencia nutricional del USDA. Encuentre el contacto de su estado en [www.fns.usda.gov/contacts](http://www.fns.usda.gov/contacts) (en inglés).



### ¡Habla conmigo!

Elija cosas divertidas y alegres para conversar en su próxima comida. Recorte los temas de conversación a continuación y deje que su niño elija uno antes de cada comida.

¿Qué te hizo sentir feliz hoy?



¿Qué comiste en el almuerzo hoy?



¿Cuál es tu vegetal favorito? ¿Por qué?



Dime algo que aprendiste hoy.



¿Qué te hizo reír hoy?

