¡NO ME SUPER AGRANDES!

Maternal & Child Health Coalition of Greater Kansas City

HEALTH CARE FOUNDATION OF GREATER KANSAS CITY

EAT SMALL

Healthy Habits
Kansas City
Chronic Disease Coalition

EAT SMALL

¿De que tamaño es su ración?
Consejos Para Padres
¡Déles el tamaño adecuado, no súper engrandezca a sus niños!

1. No mas de "¡Limpia tu plato!" No haga que sus niños(as) se terminen toda la comida de su plato cuando terminen de comer.

2. Usted es un modelo de conducta para sus niños(as). Sea un buen modelo asegurándose comer porciones saludables.

3. Hable acerca de como visualizar porciones de comida saludables (la palma de su mano es más o menos un porción de carne; una taza de fruta es más o menos del tamaño de una pelota de béisbol. Una cucharda de crema de cacahuate o de maní es mas o menos del tamaño de un dado.

4. Mida las botanas en un tazón en vez de comer de la bolsa.

5. Lea las etiquetas de comida con sus hijos para hablar acerca del tamaño de las raciones y cuantas hay en el paquete. Use estas pláticas para ayudarlos a que hagan decisiones inteligentes sobre comidas y porciones saludables.

6. Cuando coman fuera, escoga tamaños regulares en vez del grande, a menos que planee compartir su comida, o trate de comer al estilo familiar ordenando solo uno o dos platillos para ser compartidos.