



What size is your serving?

Consejos Para Padres

¡Usa tamaños correctas – No engrandezcan sus hijos!

Ayuda sus hijos comer porciones sanos en la hora de comida o botanas. Le estará dando las herramientas que necesitan para mantener un peso sano durante toda su vida!

1. No mas de "¡limpia sus platos!" No forsan que sus hijos terminan todo la comida de su plato cuando terminar de comer.
2. Usted es un modelo de conducta para sus hijos. Sea un modelo bueno con asegurando que usted come tamaños sanos.
3. Habla como ellos para imaginar un tamaño sano (la palma de su mano es un porción de carne; una pelota de béisbol es una taza de fruta; una dado es un cuchara de mantequilla).
4. Mide botanas en un tazón en vez de comer desde la bolsa.
5. Lee las etiquetas de comida con sus hijos para poder hablar de tamaños y cuantas porciones ay en el paquete. Usa estas platicas para ayudar los que hagan decisiones inteligentes de que y cuanto deben de comer y de porciones sanos.
6. Cuando comen afuera, escoge tamaños regulares en vez del grande a menos que va compartir su comida. Intenta de usar "estilo familiar" y ordena solo uno o dos platillos para compartir.