

### *Parent and Child Jobs*

**Eating habits learned in the toddler years last for life. Children know when they are hungry or full. To prevent unhealthy weight gain, assign separate jobs.**



#### **Your job is to**

- Serve a variety of healthy foods, including lots of vegetables, whole fruits, and whole grains.
- Eat and talk about enjoying healthy food so your child learns by seeing.
- Schedule 3 meals and 2 or 3 snacks each day.
- Make meals a happy family time. Turn off the TV and other distractions.

#### **Your child's job is to**

- Decide whether to eat something.
- Decide how much of it to eat.

Don't pressure kids to eat. Asking children to "clean their plates" or to "make happy plates" teaches them to eat when they are not hungry.

### *Trabajo para padres e hijos*

**Los hábitos alimenticios aprendidos en los primeros años de vida duran toda la vida. Los niños saben cuando tienen hambre o están llenos. Para prevenir el aumento de peso poco saludable, asigne trabajos separados.**



#### **Su trabajo es**

- Servir una variedad de alimentos saludables, incluyendo muchos vegetales, frutas enteras y granos enteros.
- Comer y hablar acerca de disfrutar alimentos saludables para que su hijo aprenda viendo.
- Programar 3 comidas y 2 ó 3 meriendas cada día.
- Hacer de las comidas un momento familiar y feliz. Apague la televisión y otras distracciones.

#### **El trabajo de su hijo es**

- Decidir si comer algo.
- Decida cuánto comer.

No presione a los niños a comer. Pedir a los niños que “limpien sus platos” o que “hagan platos felices” les enseña a comer cuando no tienen hambre.