



Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

¿Qué es una comida en familia?

Los niños comen mejor cuando ellos saben qué esperar y ven el comportamiento de otros miembros de la familia. Comer en familia promueve una alimentación saludable para cada uno en la familia. ¿Pero qué es una comida "estilo familiar"?

Una comida estilo familiar es cuando:

- ☹️ Todos los miembros de la familia están presentes.
- ☹️ Todos se sientan juntos alrededor de la mesa.
- ☹️ Los niños pueden pasar los platos y escoger ellos quieren.
- ☹️ Todos están cómodamente sentados y tienen los utensilios apropiados.
- ☹️ Se espera que todos tengan buenos modales en la mesa.
- ☹️ Se permite una Buena nutrición con variedad de alimentos.
- ☹️ Se permite la comunicación entre todos los miembros de la familia y se disfruta la compañía de cada uno.



Para obtener más información, visite el sitio en Internet del Departamento de Salud del Condado de Kane: www.kanehealth.com/aok.htm o llame al 630-208-3801

