

Eat Fruits and Vegetables every day

Yellow Banana
Plátano amarillo



Yellow Peach
Durazno Amarillo



Yellow Squash
Calabaza amarilla

Yellow Corn
Maíz amarillo



Yellow Mango
Mango amarillo



Yellow Pear
Pera amarillo



Yellow Pineapple
Piña amarillo



Comer frutas y verduras todo los días

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



Eat Fruits and Vegetables every day

Yellow Corn



Yellow Mango



Yellow
Pineapple

Yellow Pear



Yellow
Squash



Yellow Peach



Yellow Banana

This month *Stall Street Journal for Kids* looks at Yellow Fruits and Vegetables. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

What does a Family Meal mean?

Kids eat better when they know what to expect and see that behavior in other family members. Eating a Family meal promotes healthy eating for everyone in the family. But what is a “Family Style” meal?

A Family Style Meal is a meal where

- ☛ All family members are present
- ☛ Everyone sits together at the table
- ☛ Children are able to pass the dishes around the table and choose what they want
- ☛ Everyone has comfortable seating and appropriate utensils
- ☛ Table manners are reasonable and expected by everyone
- ☛ Allows for good nutrition with a variety of foods
- ☛ Allows for communication between all family members and to enjoy each others company

How can you promote Family Style Meals in your home?

With some planning and consistent expectations, you can be successful. Preschool years are the time children are learning behavior for their lifetime. If you do not already have regular family meals starting now will set the pattern as your child grows.

You can promote a Family Style Meal by

- ☛ Increase the number of family meals per week to at least 4-5 times per week, daily if possible
- ☛ Plan scheduled meals at the beginning of the week as best as you can
- ☛ What meal time works best in your family? Breakfast? Lunch? Dinner?
- ☛ Do not force feed or insist that your child clean his plate
- ☛ Do not be offended if someone does not like what you prepared. Children need introduction to new foods several times to learn to enjoy it. And we all have our likes and dislikes!
- ☛ Always have at least one usual family food such as bread, rice, potatoes, or pasta and milk at the table
- ☛ Have some rules but don't make it “Boot Camp”
- ☛ Involve your child in pleasant and positive conversation. Avoid discipline or topics that will cause conflict
- ☛ Focus on each other. Turn the TV off. Take phone calls later, not during mealtime.
- ☛ Cook food for several meals on the weekend and freeze for a quick meal during the week
- ☛ Be a good role model

Resource: Satter, E. (2000). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing Co., Palo Alto, California
For additional information: AOK webpage, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm

Publicaciones infantiles Stall Street

(Stall Street Journals for Kids)

Consejos prácticos para padres de familia y proveedores de cuidado



Consuma frutas y verduras todos los días

Maíz Amarillo



Mango
Amarillo



Pera
Amarilla

Piña
Amarilla



Plátano
Amarillo

Calabaza
Amarilla



Durazno
Amarillo

La publicación infantil *Stall Street Journal* de este mes habla de las frutas y verduras amarillas. En la parte de arriba están las fotos para que continúe la conversación con su hijo(a).

¿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 lo que 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

¿Cómo puede usted promover comidas estilo familiar en su hogar?

Con algo de planeación y expectativas consistentes usted puede tener éxito. Los años de preescolar son el tiempo en que los niños aprenden el comportamiento que les dura toda la vida. Si usted todavía no tiene comidas familiares regularmente, el empezar ahora establecerá el patrón a medida que su hijo(a) crece.

Usted puede promover una comida estilo familiar si:

- ☛ Aumenta el número de comidas familiares por semana a por lo menos 4-5 veces a la semana; diariamente si es posible.
- ☛ Planea las comidas al comienzo de la semana lo mejor que pueda.
- ☛ Determina cuál hora funciona mejor para su familia ¿desayuno? ¿almuerzo? ¿cena?
- ☛ No obliga a comer o insiste que su hijo(a) deje limpio el plato.
- ☛ No se ofende si a alguien no le gusta lo que usted preparó. Los niños necesitan que se les ofrezcan los alimentos nuevos varias veces para que aprendan a disfrutarlos. ¡Además todos tenemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta!
- ☛ Siempre tiene en la mesa por lo menos un alimento familiar usual tal como pan, arroz, papas o pasta y leche.
- ☛ Tiene algunas reglas pero no se convierte en un “entrenamiento militar”
- ☛ Involucra a su hijo(a) en una conversación agradable y positiva. Evite hablar de disciplina o temas que causen conflicto.
- ☛ Se enfoca el uno en el otro. Apague la televisión. Conteste llamadas telefónicas más tarde y no durante la hora de la comida.
- ☛ Cocina alimentos para varios días de la semana durante el fin de semana y lo congela para una comida rápida durante la semana.
- ☛ ¡Usted es un buen ejemplo!

Fuente: Satter, E. (2000). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing Co., Palo Alto, California
Para más información: página web de AOK, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm