



This edition of *NuNews*™ brought to you by:

Secretos de las comidas familiares

Convierta la hora de las comidas en un momento familiar para niños y adolescentes.

Comience la comida con una buena conversación.

Cómo iniciar una conversación durante las comidas¹:

- Si las cenas familiares no son comunes, comience por programar una cena familiar por semana, eligiendo una noche en la que todos los integrantes de la familia estén presentes. Una vez que los miembros de la familia empiecen a disfrutar de esta cena, aumente la frecuencia de los encuentros.
- Mantenga conversaciones interesantes. Hablar sobre problemas de trabajo o tareas del hogar no le ayudará a establecer lazos familiares o ampliar la perspectiva del mundo de su hijo.
- Implemente rituales para iniciar una conversación. Por ejemplo, cada integrante de la familia debe introducir un tema de conversación, quizás sobre algo interesante que hayan realizado o aprendido recientemente. Para el caso de hijos adolescentes, pregúnteles acerca de algún acontecimiento del día y solicite su opinión. Para que los niños más pequeños se sientan más cómodos al expresar sus sentimientos y parecer, es aconsejable que sean ellos quienes decidan el tema de conversación en primer lugar.
- Exprese comentarios positivos y de apoyo. Si los niños introducen un tema de conversación complicado, sugiera tratarlo después de cenar para encontrar una solución de manera conjunta. Así, la mesa familiar continuará siendo un lugar agradable y no se convertirá un momento de conflictos.

¡Sea un ejemplo de alimentación sana y apague el televisor durante las comidas!

Bienvenido a [VERBparents.com](http://www.VERBparents.com)



Consejo útil de VERBparents

Dé el ejemplo: Sus hijos están observando, sea un ejemplo –aumente su nivel de actividad física y coma menos.

Un sitio web creado para los padres por los Centros de Control de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanitarios de los Estados Unidos.

Con los niños pequeños, conozca y aplique la “división de responsabilidades”².

Los niños deben decidir:

- Cuánto comer
- Qué comer
- Si deben comer o no

Los padres deben decidir:

- Qué alimentos se sirven en la mesa
- Cuándo se sirven los alimentos
- Que la hora de la comida es una prioridad



Referencias

1. Baranowski, T. *Child Nutrition. TV eating up family mealtime.* <http://www.dentalgentlecare.com/Child%20Nutrition>
2. Satter, E. *Secrets of Feeding a Healthy Family.* Kelcy Press. Madison: Winsconsin, 1999.

©2003 Schwan's Food Service, Inc.