

PROMOTING *healthy* EATING

SKILLS FOR SCHOOL

CALMING
FEELING
LISTENING

Tuning In

Activity

Try these tips for creating positive and enjoyable mealtimes.

- 1. THINK SMALL:** Offer small portions of healthy choices to encourage a child to ask for more when they are ready. This encourages listening for cues of fullness.
- 2. DON'T WORRY, BE HAPPY:** Create a win-win situation by presenting a few healthy options. Whatever they choose to eat is an option you are happy with.
- 3. RELAX:** Use mealtimes to share relaxed and pleasant conversation. Sit with the children to share the meal with a calm, relaxing tone.
- 4. UNCOVER CLUES:** Label or name the body language you observe out loud for your child to hear. This shows that you understand what children are communicating through fullness cues. For example, "You're turning your head away, it looks like you're full."

FOMENTAR

una alimentación

SANA

Sintonizar



Actividad

Pruebe estos consejos para crear momentos de comida positivos y agradables.

- 1. PIENSA EN LO PEQUEÑO:** Ofrezca pequeñas porciones de opciones saludables para animar al niño a pedir más cuando esté preparado. Esto anima a escuchar las señales de saciedad.
- 2. NO TE PREOCUPES, SÉ FELIZ:** Cree una situación en la que todos salgan ganando presentando algunas opciones saludables. Lo que elijan para comer es una opción con la que estás contento.
- 3. RELÁJATE:** Aproveche la hora de la comida para compartir una conversación relajada y agradable. Siéntese con los niños para compartir la comida con un tono tranquilo y relajado.
- 4. DESCUBRE PISTAS:** tiqueta o nombra el lenguaje corporal que observas en voz alta para que tu hijo lo oiga. Esto demuestra que usted entiende lo que los niños están comunicando a través de las señales de plenitud. Por ejemplo: "Estás girando la cabeza, parece que estás lleno."