



FAMILY MEALS

WHY EATING TOGETHER IS IMPORTANT:

Cooking and eating together teaches children life skills such as hand washing, kitchen safety, preparing food, and how to use utensils and cups. Children are also more likely to eat what they have participated in preparing and seeing those around them modeling healthy eating.

Eating meals together also provides a time to connect with one another. This is a great opportunity to expand your child's vocabulary and communication skills. Talk about your day, point out the colors and flavors and names of the food you are eating.

TIPS:

Start with 1 meal per week and increase as you can

- Involve children in planning, shopping and preparing for meals
- Choose simple and familiar recipes, this will help you enjoy your time together more
- Use meal times to teach your children about your values and traditions
- Turn off distractions like TV, phones, tablets...
- Keep meal time conversations fun and positive



ACCESS FOOD
PANTRY
LOCATIONS



FOR TIPS ON
HEALTHY
EATING/FEEDING



NO KID HUNGRY:
FIND FREE MEALS



FOOD HERO



FREE RECIPES



COMIDAS FAMILIARES

POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER JUNTOS:

Cocinar y comer juntos enseña a los niños habilidades para la vida, como lavarse las manos, la seguridad en la cocina, preparar alimentos y cómo usar utensilios y tazas. Los niños también son más propensos a comer lo que han participado en la preparación y ver a quienes los rodean modelando una alimentación saludable.

Comer juntos también proporciona un tiempo para conectarse entre sí. Esta es una gran oportunidad para ampliar el vocabulario y las habilidades de comunicación de su hijo. Hable sobre su día, señale los colores, sabores y nombres de los alimentos que está comiendo.

CONSEJOS:

Comience con 1 comida por semana y aumente como pueda

- Involucrar a los niños en la planificación, compra y preparación de las comidas
- Elige recetas sencillas y familiares, esto te ayudará a disfrutar más de tu tiempo juntos
- Use las comidas para enseñar a sus hijos sobre sus valores y tradiciones
- Apaga las distracciones como la televisión, los teléfonos, las tabletas...
- Mantenga las conversaciones a la hora de comer divertidas y positivas



ACCESS A
UBICACIONES DE
DESPENSA DE
ALIMENTOS



PARA OBTENER
CONSEJOS SOBRE
ALIMENTACIÓN /
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



NO
HAY NIÑOS
HAMBRIENTOS:
ENCUENTRE
COMIDAS GRATIS



FOOD HERO



RECETAS
GRATUITAS