



Las 10 mejores maneras de criar niños felices

1. Permita que ellos decidan cuánto comer.
2. Presente los alimentos saludables como algo "especial".
3. Déles agua en lugar de jugo.
4. Incluya una fruta o verdura en todas las comidas.
5. Sirva leche de baja en grasa a los niños de más de dos años.
6. Aproveche la hora de la comida para fortalecer los lazos familiares.
7. Sea un ejemplo: "haga lo que dice".
8. Cree actividades, para usted y para los niños, todos los días.
9. Présteles atención en lugar de darles comida o el biberón.
10. Aliente y elogie sus esfuerzos.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA

150 N. 18th Avenue, Suite 310

Phoenix, AZ 85007

1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THTM material and concept provided by MA Dept. of Health

