

Family Mealtime

There are many benefits to taking time for family meals:



Build relationships. Eating together helps build a close relationship with parents and children.

It gives everyone in the family a chance to learn more about each other. Parents should talk with their children during mealtimes. This can be a fun time, and it is important for children to have the attention. Turn off the TV, phones, and other screens at mealtime. On a nice day, pack food for a picnic and have your family meal at a nearby park.

Eat healthier food and save money. Meals prepared at home are usually healthier and less expensive than meals eaten while dining out. Plan healthy meals before the week starts. Include quick and easy dishes or leftovers for nights that are busy. Throughout the week, include a variety of foods that include fruits; vegetables; whole grains; protein foods such as lean meat, poultry, or beans; and dairy products such as milk, cheese, and yogurt and/or soy products such as soy milk and tofu.

Learn portion sizes. Teach children to take small amounts at first during mealtime. Tell them they can get more if they're still hungry. Let children decide how much to eat.

Develop cooking skills. Get everyone in on making a meal. Let children help make meals. Younger children can mix ingredients, wash produce, or set the table, while older children can help with measuring ingredients. Everyone can help clean up.

Practice social skills and eating skills. Eating together as a family gives children a chance to learn and practice their social skills, table manners, and conversation skills. Parents and older family members should model healthy eating. This can help young children learn what to do. Also, talk about the color, feel, and flavor of foods. It will make foods more appealing to younger children.

Try new foods. Offer children new foods, but don't force them to eat them. Children are more likely to enjoy a food and learn independence when it's their choice. Remember that children need many chances to taste new foods to "get used to them."

Here are some routines and tips for family mealtimes with babies and young children:

- For babies who are only breastfed, wait until about 6 months to start solid foods. For other babies, you can begin solid foods at 4 to 6 months of age.
- Wash your baby's and child's hands before mealtime.
- Put your baby into a highchair and secure the strap. As children get older they can be secured into a booster seat. Watch children while they are eating to make sure they are safe.
- Face your baby or child toward you or other family members at the table.
- When babies first start eating foods, you can feed them with a spoon, or they may use their fingers. At 12 months of age, they will quickly get better at using spoons, forks, and cups.
- Children's developmental milestones are related to their ability to eat. Parents can download the CDC's Milestone Tracker App which helps parents track a child's milestones and find out what to do if they are concerned about how their child is developing. Go to cdc.gov/MilestoneTracker for more information.



WIC has nutrition and cooking information on the Internet!

Go to WIChealth.org. Sign up and complete your profile using the **Family ID** on your WIC Verification of Certification card. Click **Begin** and then choose a lesson. There are a wide variety of lesson topics. Also see **Health eKitchen** for new recipes.

This institution is an equal opportunity provider.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
4/24



Hora de Comer en Familia

Hay muchos beneficios al tomarse un tiempo para las comidas familiares:



Establezca relaciones. Comer juntos ayuda a establecer una relación cercana con padres e hijos.

Les da a todos los familiares la oportunidad de aprender

más unos de otros. Los padres deben hablar con sus hijos durante las comidas. Este puede ser un momento divertido y es importante que los niños reciban atención. Apague la televisión, los teléfonos y otras pantallas a la hora de comer. En un día agradable, prepare comida para un picnic y disfrute de su comida familiar en un parque cercano.

Consuma alimentos más saludables y ahorre dinero. Las comidas preparadas en casa suelen ser más saludables y menos costosas que las comidas que se comen fuera de casa. Planifique comidas saludables antes de que comience la semana. Incluya platos rápidos y fáciles o sobras para las noches ocupadas. A lo largo de la semana, incluya una variedad de alimentos que incluyan frutas; vegetales; cereales integrales; alimentos con proteínas como carnes magras, aves o frijoles; y productos lácteos como leche, queso y yogur o productos de soja como leche de soja y tofu.

Aprenda los tamaños de las porciones. Enseñe a los niños a tomar pequeñas cantidades al principio durante las comidas. Dígalos que pueden comer más si todavía tienen hambre. Deje que los niños decidan cuánto comer.

Desarrolle competencias culinarias. Haga que todos participen en la preparación de una comida. Deje que los niños ayuden a preparar las comidas. Los niños más pequeños pueden mezclar ingredientes, lavar productos o poner la mesa, mientras que los niños mayores pueden ayudar a medir los ingredientes. Todos pueden ayudar a limpiar.

Practique competencias sociales y competencias para comer. Comer juntos en familia les da a los niños la oportunidad de aprender y practicar sus competencias sociales, modales en la mesa y competencias de conversación. Los padres y los familiares mayores deben ser modelos de alimentación saludable. Esto puede ayudar a los niños pequeños a aprender qué hacer. Además, hable sobre el color, la sensación y el sabor de los alimentos. Hará que los alimentos sean más atractivos para los niños más pequeños.

Pruebe nuevos alimentos. Ofrezca a los niños alimentos nuevos, pero no los obligue a comerlos. Es más probable que los niños disfruten de un alimento y aprendan a ser independientes cuando es su elección. Recuerde que los niños necesitan muchas oportunidades de probar alimentos nuevos para “acostumbrarse a ellos.”

Abajo se ofrecen algunas rutinas y consejos para las comidas familiares con bebés y niños pequeños:

- Para los bebés que solo son amamantados, espere hasta aproximadamente los 6 meses para comenzar a darles los alimentos sólidos. Para otros bebés, puede comenzar a darles alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad.
- Lávele las manos a su bebé y a su niño antes de la hora de comer.
- Ponga a su bebé en una silla alta y asegure la correa. A medida que los niños crecen, se los puede poner en un asiento elevado. Observe a los niños mientras comen para asegurarse de que estén seguros.
- Oriente a su bebé o niño hacia usted u otros familiares en la mesa.
- Cuando los bebés comienzan a comer alimentos, puede alimentarlos con una cuchara o pueden usar los dedos. A los 12 meses de edad, mejorarán rápidamente en el uso de cucharas, tenedores y tazas.
- Los indicadores del desarrollo de los niños están relacionados con su capacidad para comer. Los padres pueden descargar la aplicación Milestone Tracker de los CDC, que los ayuda a hacer un seguimiento de los indicadores de un niño y descubrir qué hacer si les preocupa cómo se está desarrollando su hijo. Visite [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker) para obtener más información.



¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite [WIChealth.org](https://www.WIChealth.org). Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Cocina Saludable** para obtener nuevas recetas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Florida Department of Health
WIC Program
[FloridaWIC.org](https://www.FloridaWIC.org)

