



Un empujoncito ayuda bastante

¿A qué se refiere un empujoncito?

¿Alguna vez ha comprado alguna merienda dulce que encontró cuando hacía la fila en la caja registradora, aunque no tenía hambre? ¿Alguna vez se ha encontrado con una cajera que lo animó a comprar un 'combo'- y usted terminó con unas papas fritas en su plato así no las quisiera?

No siempre pensamos en la nutrición cuando hacemos nuestras decisiones alimentarias. Los negocios que venden comidas saben que le pueden dar un empujoncito para que usted compre ciertas comidas al colocarlas al alcance de su mano, a nivel de su vista, o simplemente al sugerir que usted las compre.

¡Las buenas noticias es que también podemos utilizar los empujoncitos para ayudar a los niños para que coman comidas saludables!

Empujoncitos en la cafetería

Muchas escuelas en Maryland están aprendiendo sobre cómo hacer que las frutas y las verduras sean convenientes, visibles, atractivas y divertidas. Visite <http://fsnetoolkit.com/classroom-cafeteria-connection/> (página en inglés) para más información y recursos que usted puede compartir con la escuela de su niño.

- Hable de manera positiva sobre los alimentos saludables. ¡Su niño aprende de usted y quiere ser como usted! Así no le guste cierta comida, no hable mal sobre ella. Anímelo a probarla para averiguar si les gusta.
- Imprima el menú de cafetería del mes y colóquelo en el refrigerador. Revise el menú e identifique las frutas y verduras de cada día. Platique con su niño sobre las que más le gusten a su niño. Si hay frutas y verduras desconocidas para él, ¡ánimelo a que compre el almuerzo ese día y pruebe algo nuevo!

- Cada noche, pregúntele a su niño que comió durante el almuerzo. Entusiásmese si él le habla sobre las frutas y verduras. Si comió algo que no le gustó, enséñele a usar palabras corteses para expresar sus sentimientos, tal como "no era para mí."
- Haga que el probar comidas nuevas sea una parte divertida y emocionante de sus comidas en familia. No obligue a sus niños a comer cierta cantidad- simplemente pídale que lo prueben para decidir si les gusta o no. ¡Díales que ellos son valientes, y anímelo a hacer lo mismo en el colegio!

Dato curioso!

Las escuelas suelen a ofrecer papitas (chips), helado, y otras meriendas para comprar en la fila del almuerzo. Muchas personas no se dan cuenta de que los estudiantes también tienen la opción de comprar las frutas y verduras que la escuela ofrece como comida aparte.

Si su niño lleva el almuerzo hecho en casa, **usted puede ahorrar tiempo y dinero al dejar que ellos compren sus frutas y verduras en la escuela.**

Ya va... ¿y si él/ella decide de comprar chips?

Algunos distritos escolares han hecho que sea más fácil que los padres le den un empujoncito a sus niños para que compren las alternativas saludables aparte. Las meriendas menos saludables, como las papitas y las galletas, solo se pueden comprar con efectivo, no con su cuenta escolar. Esto hace que sea más inconveniente comprar estas meriendas que comprar las comidas saludables. Hable con el gerente de la cafetería en la escuela de su niño para aprender cómo los estudiantes compran las meriendas durante el almuerzo.

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

