

# Consejos para Crear Comidas en Familia

	Edades 2-5	Edades 6-10	Edades 11-18
<b>Planificación del Menú</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinar las frutas y verduras por color.</li> <li>• Circular alimentos en los anuncios de la tienda que les gustaría comer.</li> <li>• Ayudar a cortar cupones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a crear una lista de comidas que les gusta.</li> <li>• Usar el diagrama de MiPlato para crear una comida que sigue las recomendaciones.</li> <li>• Sugerir cuales frutas y verduras de incluir como acompañamiento a las comidas principales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar 3 nuevas recetas en las redes sociales.</li> <li>• Crear un menú de tres días usando el diagrama de MiPlato como referencia de una comida completa.</li> </ul>
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenden acerca de comidas coloridas y saludables.</li> <li>• Usted aprende cuales comidas les interesa a los niños.</li> <li>• Exponen a los cupones y las habilidades de corte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted aprende cuales comidas les interesa a los niños, y los niños aprenden lo básico en planificar un menú.</li> <li>• Aprenden los componentes de un plato saludable.</li> <li>• Aprenden la importancia de frutas y verduras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños ponen su conocimiento de las redes sociales a buen uso.</li> <li>• Los niños desarrollan la habilidad de planificar un menú y ayudan a reducir la cantidad de tiempo que usted planifica.</li> <li>• Los niños aprenden lo que se ocupa para llevar a cabo una comida.</li> </ul>
<b>Compra de Comestibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apuntar hacia las frutas y verduras que lee de su lista.</li> <li>• Escoger una fruta o verdura como golosina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer la lista de comestibles al padre y cruzar las cosas con como las vayan agregando al carrito de compras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar una porción de la lista y recuperar esos artículos.</li> <li>• Si tienen la edad para manejar, pueden hacer una pequeña compra de comida solos.</li> <li>• Tomar nota del dinero ahorrado cada semana.</li> </ul>
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan una apreciación hacia comidas saludables a una edad temprana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan habilidades de lectura y aprenden lo básico de comprar comestibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan habilidades de comprar comestibles y manejar dinero.</li> </ul>
<b>Cocinar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaciar ingredientes ya medidos en recipientes para mezclar.</li> <li>• Cortar lechuga para ensaladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colectar y medir ingredientes.</li> <li>• Revolver ensaladas y amasar masa.</li> <li>• Preparar sándwiches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar una comida entera con ayuda de la familia.</li> </ul>
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan coordinación entre manos y ojos.</li> <li>• Exponen a cocinar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenden habilidades básicas de cocina.</li> <li>• Usted ahorra tiempo en cocinar con ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan sus habilidades de cocina antes de moverse de su hogar.</li> </ul>
<b>En la Mesa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartan historias sobre lo que ocurre en el trabajo o la escuela.</li> <li>• Piensen en invenciones nuevas y traten de venderles la idea a miembros de la familia.</li> <li>• Empiece una historia y tomen turnos agregando partes para crear un cuento divertido.</li> <li>• Dos verdades y un cuento.</li> <li>• Usen un jarro lleno de ideas para conversación.</li> </ul>		
<b>Beneficios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece relaciones familiares a través de conversaciones y la creación de memorias.</li> </ul>		