

3 FORMAS FÁCILES PARA FOMENTAR LA CURIOSIDAD POR LA ALIMENTACIÓN SANA



OBSERVE, HUELA, TOQUE

Anime a sus hijos a ayudarlo a seleccionar las frutas y vegetales en el supermercado. Pregúnteles cómo es la textura, forma, color. Pídales que huelan sus aromas. ¿Willow los comería? ¿Cómo lo saben? ¿Es algo que vieron pintado en el huerto de su delantal?



2

EXPLOREN EN LA COCINA

Cuando sea el momento de preparar los alimentos—ofrézcale a su hijo pararse a su lado en una escalerilla tipo taburete o en un mostrador. Pásele un cuchillo de mesa y una rebanada de la verdura o fruta. Luego pídale que se la ayude a cortar.

COMAN JUNTOS EN FAMILIA

Cuando se trata de comer las comidas, siéntense juntos en familia. Trate de hacer un tipo de comida para que todos disfruten juntos. A los niños les gusta hacer lo que hacen sus padres—pero sin la presión.

3



¡LLEVE NUESTRAS DIVERTIDAS IDEAS ALIMENTICIAS DE WILLOW A SU COCINA Y A SUS COMIDAS FAMILIARES!