

EATING TOGETHER AND EATING AT HOME



- ✓ **Sitting and eating with children:**
 - Builds family values, confidence, and self-esteem.
 - Teaches eating habits that last a lifetime.
- ✓ **Homemade meals can be healthier than eating out and can help save money.**

Corn and Bean Salsa



Ingredients:

- 2 limes
- 1 red bell pepper
- 2 yellow squash
- 2 zucchini
- 1 (15 oz) can of corn
- 1 (15 oz) can of black beans (low or no salt added)
- whole wheat tortillas
- hot sauce

Directions:

Help children wash the vegetables and cut them into small bite size pieces. Open cans of corn and beans. Rinse and drain. Mix all vegetables together. Squeeze lime on top. Add hot sauce as desired and serve with tortilla.

Talk Together:

- Help **nurture** your child :
 - ✓ Listening to what your child has to say encourages them to talk about how they feel.
 - ✓ Building your child's confidence helps them learn new things.

Examples:

- *Is there anything here that you haven't tasted before? I'm not sure I like black beans but I will put some on my plate to try. What do you think?*
- *I bet you are a good helper. I like spending time with you. Will you help me chop the red peppers, mix the beans and corn, and squeeze the limes?*

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving(300g)
Amount per serving	
Calories	150
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 693mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Fun with Movement!

Imagine a River Walk!

- Pretend you're crossing a river.
- Spread paper plates on the ground and pretend they are rocks in the river.
- Help children cross the river without stepping in the water.

Tip: Ask children to hop on 1 foot or hop keeping both feet together.

COMER JUNTOS EN FAMILIA Y COMER EN CASA



- ✓ **Sentarse a comer con los niños:**
 - **Construye valores familiares, confianza y autoestima.**
 - **Enseña hábitos alimenticios que duran toda la vida.**
- ✓ **Las comidas caseras pueden ser más saludables que comer fuera y pueden ayudar a ahorrar dinero**

Salsa de maíz y frijoles



Ingredientes:

- 2 limones
- 1 pimiento morrón rojo
- 2 calabazas amarillas
- 2 calabacines
- 1 (15 oz) lata de maíz
- 1 (15 oz) lata de frijoles negros (bajos en o sin sal agregada)
- tortillas integrales
- salsa picante

Instrucciones:

Ayude a los niños a lavar las verduras y a cortarlas en trozos pequeños. Abra las latas de maíz y frijoles. Enjuáguelas y escúrralas. Mezcle todas las verduras. Exprima el limón sobre la mezcla de verduras. Agregue la salsa picante al gusto y sirva con tortillas.

Converse con sus hijos:

• Ayude a su hijo(a) a **desarrollarse emocionalmente** de la siguiente manera:

- ✓ Escuchar lo que dice su hijo(a) lo motiva a hablar sobre cómo se siente.
- ✓ Desarrollar la confianza de su hijo(a) le ayuda a aprender cosas nuevas.

Ejemplos:

- *¿Hay algo aquí que no hayas probado antes? No estoy seguro de que me gusten los frijoles negros, pero los pondré en mi plato para probarlos. ¿Qué piensas tú?*
- *Apuesto a que eres un buen ayudante. Me gusta pasar tiempo contigo. ¿Me ayudarás a cortar los pimientos rojos, mezclar los frijoles y el maíz y a exprimir los limones?*

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 serving(300g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 693mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



¡Diversión con movimiento!

¡Imaginen una caminata por el río!

- Pretendan que están cruzando un río.
- Pongan platos de papel en el suelo y pretendan que son rocas en el río.
- Ayude a los niños a cruzar el río sin pisar el agua.

Consejo: Pídeles a los niños que salten sobre 1 pie o que salten manteniendo ambos pies juntos.