

Consejos de una Súper-Mamá

Tarjeta #5



“Logré que a mis hijos les gustaran las frutas y los vegetales.”

Dawn V.

Empleada fuera de casa
Tres hijos: 12, 15 y 16 años de edad

Déjelos escoger

Permita que cada uno de sus hijos escoja una fruta o vegetal fresco, enlatado o congelado que la familia quiera probar. Luego, pídale a sus hijos que le ayuden a cocinar. Estarán más dispuestos a comer frutas y vegetales que hayan preparado ellos mismos.

Sea paciente

A los niños les toma un poco de tiempo acostumbrarse a los nuevos sabores. Sea paciente y no los presione.

Conviértase en un modelo a seguir

Una excelente forma de enseñarles a los niños la importancia de estos cambios alimenticios es que usted también coma y disfrute más frutas y vegetales.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

