



# Para Padres

Edición para Escuelas Primarias

Anime a sus hijos a compartir las comidas familiares.

¿Por qué es una buena idea? Porque la mejor manera de compartir alimentos sanos es en las comidas de familia.

## Club de la Comedia de la Hora de la Cena

La familia que ríe junta, crece junta. Así que empiece por hacer que todos se sienten a la mesa de la cena. Vaya alrededor de la mesa y haga que cada niño diga un chiste. Trate de que cada persona traiga un chiste nuevo a la mesa cada semana. Explíqueles que esto es algo que les va a gustar a todos, ¡además de que disfrutarán de comidas saludables!

## Diseño de Menú y Noche de Restaurante

Deje que sus niños diseñen y creen un menú de “restaurante”. Pueden usar papel, marcadores y crayones. Después, tengan una Noche de Restaurante. Finjan que están en un restaurante. Cada miembro de la familia tiene un papel que desempeñar. Por ejemplo: una persona toma las órdenes, otra persona sirve la comida, etc. Una vez que la comida está hecha, ¡Todos a comer!

## Noche de Geografía

Escoja un país del que van a aprender y prepare comidas que vienen de ese país. Algunos ejemplos son: China, Italia y Grecia. Haga que cada persona aprenda algo sobre ese país para compartir en la cena.

Para recibir más ideas de actividad, visite [eatwellbewell.org](http://eatwellbewell.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.