

# 10

# Easy Ways to Improve Your Family's Eating Habits

Keeping up with your family's lifestyle can be quite the juggling act—there's school, work, family activities and of course, family health. What's a busy, loving parent on the run to do when you want to provide the best nutrition for your family, but don't have a lot of time?

The key to healthy eating is to be aware of food choices at every meal and snack time. Planning your family's menu might require a little extra thought and effort at first, but that doesn't mean it has to be difficult. In addition to your own ideas, try one of these tried-and-true strategies as a starting point to keep your family headed in the right direction.



## 1 WHAT'S FOR LUNCH AT SCHOOL?

Look for your school district's weekly lunch menu, or eat a meal at school with your kids. If you don't like what you see, make sure to discuss it with the local principal or foodservice director. Talk with your kids about choosing the healthier options at school meals.

## 2 CHOICE IS EVERYTHING

Let kids be part of the shopping process to help them feel more in control of their food choices, which can help them make better choices when they're on their own. Write a shopping list together with your kids, organizing it by food group, and take them with you to the store. Be sure to include healthy snacks.

## 3 PLAN AHEAD

Meals tend to be healthier when planned. Try planning weekly menus, and keep track of the healthy meals your family likes best to "rerun" them in future menus.

## 4 TAKE IT SLOW

It takes 20 minutes for our brain to register that our body is satisfied with food. When we eat too quickly, our body needs more food to be satisfied. Slow down by putting forks down between bites and swallowing one bite before taking another.

## 5 VEGGIE CAMOUFLAGE

Can't get your kids to eat more veggies? Try chopped carrots, squash, broccoli, mushrooms or celery in meatballs, lasagna, casseroles or pasta salads. Serve vegetables in a stir-fry with chicken and rice, and add tomatoes to omelets.

## 6 FRUITY TWISTS

Slip more fruit into diets by mixing them into popular foods your family already eats and likes: muffins, yogurt, oatmeal and cereal. Make a colorful dessert of chopped fruit and mix with nuts. Keep raisins or dried fruits for snacks, or make fun, creamy smoothies with fresh fruit, milk and ice.

## 7 NEW ADVENTURES

Make new food discoveries! Most of us buy the same things every time we grocery shop, so work to incorporate one new, healthy item each time. Who knows? You might find a new favorite!

## 8 DRINK SMART

Squeeze out sugar-filled sodas and serve 100 percent fruit juice, milk or water instead. Choose juice carefully—some juice has only 10 percent fruit juice, and the rest is sugar and fillers. Try strawberry or chocolate 2 percent reduced-fat milk, refreshing ice water or fun, fizzy carbonated water instead of soda or punch.

## 9 NATURE'S WAY

Take kids on a field trip to a farmers market, or plant an herb or vegetable garden at home. Knowing that food isn't "born" on supermarket shelves builds a better appreciation of healthy, fresh foods. Call your local county extension office for ideas and tips for top growing plants in your area.

## 10 BEWARE OF THE PANTRY SHELVES

Take a look at your cabinets, fridge and pantry, and clean them out. Get rid of any old foods as well as unhealthy choices. If you want to keep some cookies or candy around, make individual-sized portions in sandwich bags instead of keeping large quantities.



**square meals**

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's  
Food and Nutrition Division

TDA has several sources that should help make things easier for you to provide good nutritious choices for your family. For the latest in dietary guidelines as well as delicious, healthy recipes to prepare, you can visit the **Team Nutrition** Web site by the U.S. Department of Agriculture at [www.fns.usda.gov/tn](http://www.fns.usda.gov/tn). For more information regarding the foodservice program at your local school, visit our Web site at [www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org) or call the TDA Food and Nutrition Division at **(888) TEX-KIDS**.

# 10

## Maneras Fáciles para Mejorar los Hábitos de Alimentación de su Familia

Mantener el estilo de vida de su familia puede ser difícil – hay escuela, trabajo, actividades de familia y, también, salud de familia. ¿Que puede hacer un padre cariñoso cuando quiere proveer la nutrición mejor para su familia, pero no tiene mucho tiempo? La clave para comer saludablemente es ser consciente de las selecciones de alimento en cada comida y tiempo de merienda. Planear el menú puede requerir un poco de pensamiento extra al principio, pero eso no quiere decir que debe ser difícil. Junto con sus propias ideas, pruebe unas de estas estrategias como un punto para empezar a su familia en la dirección propia.



### 1 ¿QUE HAY DE COMER EN LA ESCUELA?

Busque el menú de su distrito de escuela cada semana, o coma con sus niños en la escuela. Si no le gusta lo que ve, haga cita con el director de la escuela o de los servicios alimentarios. Hable con sus niños sobre selecciones saludables en comidas en la escuela.

### 2 SELECCIÓN ES TODO

Deje que los niños sean parte del proceso en las compras de comida para que se puedan sentir mas en control de sus selecciones de alimento cuando handan solos. Escriba una lista para las compras junto con sus niños, organizando la lista por grupos de comida, y llévelos con usted a la tienda. Aseguré incluir meriendas saludables.

### 3 PLANEAR CON TIEMPO

Comidas pueden ser mas saludables cuando son planeadas. Pruebe hacer menú por semana, y apunte las comidas que le gustan mas a la familia para repetir las en el futuro.

### 4 COMER LENTAMENTE

El cerebro toma 20 minutos para registrar que nuestro cuerpo está satisfecho de alimento. Cuando comemos muy rápido, nuestro cuerpo necesita mas para estar satisfecho. Coma mas lentamente, colocar el tenedor en el plato entre mordidas y acabar con una mordida completamente antes de tomar otra.

### 5 CAMUFLAJE DE VEGETALES

¿No puede hacer a sus niños que coman vegetales? Trate de incluir vegetales cortados como zanahorias, calabacín, brócoli, champiñones o apio en albóndigas, lasaña, guisados o ensaladas de pasta. Sirva vegetales con pollo y arroz, y agregue tomate a desayunos de huevo.

### 6 ENCANTADOS DE FRUTAS

Incorpore mas frutas en comidas populares que su familia ya come y que les gusta: molletes, yogurt, harina de avena y cereal. Haga un postre de colores con fruta cortada y mezcle con nueces. Use pasas o frutas secas para meriendas, o haga liquados cremosos con fruta fresca, leche y hielo.

### 7 AVENTURAS NUEVAS

¡Descubra alimentos nuevos! Muchos de nosotros compramos las mismas cosas cada vez que vamos a la tienda, así es que debemos trabajar para incorporar un producto saludable nuevo cada viaje. ¿Quién sabe? ¡Puede descubrir un favorito nuevo!

### 8 TOMA INTELIGENTEMENTE

Deje las sodas llenas de azucar y mejor sirva jugo de fruta hecho de 100 por ciento jugo, leche o agua. Escoja cuidadosamente — algunos jugos tienen solo el 10 por ciento de jugo de fruta, y lo demas es azucar y otros ingredientes. Pruebe leche reducida de grasa en fresa o chocolate, agua refrescante con hielo, o agua carbonada en vez de soda o aguas llenas de azucar.

### 9 A LO NATURAL

Lleve a los niños en un viaje a la marqueta del agricultor, o siembra un jardín de hierbas o vegetales en casa. El saber que la comida no “nace” en el supermercado apolla un aprecio de alimento fresco y saludable. Llame a la oficina de extensión del contadado para ideas para plantas en su area.

### 10 TOME CUENTA DE SU COCINA

Con tanto pasando en nuestras vidas, es una maravilla que familias tienen tiempo de sentarse para comer juntos, y es mas importante tener la refrigeradora y los gabinetes llenos de selecciones saludables. Si quiere tener galletas o dulces, parta paquetes grandes en porciones individuales.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

TDA tiene varios recursos para ayudarle a proveer selecciones nutritivas a su familia. Para las guías dietéticas mas recientes y para recetas deliciosas y saludables, puede visitar el sitio Web de Team Nutrition por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos al [www.fns.usda.gov/tn](http://www.fns.usda.gov/tn). Para mas información sobre el programa de alimentación en su escuela local, visite el sitio de TDA en la Web, en [www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org) o llame a la División de Alimento y Nutrición al (888) TEX-KIDS.