



Serving Meals “Family Style”

Your child is learning new skills through family style meals at child care. Food is offered in serving bowls and plates, and children serve themselves and talk with others at mealtime. Family style meals can help your child:

- Build confidence with practice.
- Strengthen the small muscles in the child’s hands.
- Decide how much to eat.
- Talk and connect with others.

Try Family Style Meals at Home

- **Place each food on its own serving plate or bowl.** You can start small by choosing one food item to pass around the table.
- **Sit down together.** Turn off the television and put down the phones for fewer distractions.
- **Pass each serving plate or bowl around to each person at the table.** Help young children pass the bowl or plate if needed.
- **Let each person serve their own food.** Teach children to keep the bowl on the table when serving themselves. Use the serving spoon to scoop the food.
- **Talk with one another.** Check out “Talk With Me” on the next page for ideas.

Support Young Children at Mealtime

1. **Sometimes new foods take time.** Children don’t always take to new foods right away. You may need to offer a food more than 10 times before your child might like it.
2. **Patience works better than pressure.** Offer your children new foods. Then, let them choose how much to eat. Children are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice. It also helps them learn to be independent.
3. **Accept that it may be messy at first.** It will take practice for children to learn to serve themselves. But, the mess is worth the benefits. Letting them continue to practice will strengthen their skills—creating less mess.



SNAP and WIC Benefits

Is your household in need of more food? You may qualify for USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC), or other nutrition assistance programs. Find your State contact at www.fns.usda.gov/contacts.



Talk With Me!

Choose fun and happy things to talk about at your next meal. Cut out the conversation starters below. Let your child pick one before each meal.

What made you feel happy today?



What did you have to eat at lunch today?



What's your favorite veggie? Why?



Tell me one thing you learned today.



What made you laugh today?





Sirva comidas al “Estilo familiar”

Su niño está aprendiendo nuevas habilidades a través de las comidas al estilo familiar en el cuidado infantil. La comida se sirve en la mesa en tazones y platos de servir, y los niños se sirven solos y conversan con los demás a la hora de comer. Las comidas al estilo familiar pueden ayudar a su niño a:

- Desarrollar confianza con la práctica.
- Fortalecer los pequeños músculos de sus manos.
- Decidir cuánto comer.
- Hablar y conectarse con otros.



Pruebe las comidas al estilo familiar en casa

- **Coloque cada alimento en su propio plato o tazón de servir.** Usted puede comenzar eligiendo un alimento y pasarlo alrededor de la mesa.
- **Siéntense juntos.** Apague la televisión y deje los teléfonos para tener menos distracciones.
- **Pase cada plato o tazón de servir a cada persona en la mesa.** Ayude a los niños a pasar los tazones y platos de servir, si es necesario.
- **Deje que cada persona se sirva su comida.** Enseñe a los niños a mantener el tazón en la mesa cuando se sirvan ellos mismos. Use una cuchara de servir la comida.
- **Conversen.** Consulte “Habla conmigo” en la siguiente página para ideas.

Apoye a los niños pequeños a la hora de comer

1. **A veces los alimentos nuevos toman tiempo.** Los niños no siempre aceptan alimentos nuevos de inmediato. Es posible que deba ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que a su niño le guste.
2. **La paciencia funciona mejor que la presión.** Ofrezca a sus niños alimentos nuevos. Luego, déjelos elegir cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten de un alimento cuando comerlo es su propia elección. También les ayuda a ser independientes.
3. **Acepte que puede ser complicado al principio.** Tomará práctica para que los niños aprendan a servirse a sí mismos. Pero, el desorden vale los beneficios. Permitir que los niños continúen practicando, fortalecerá sus habilidades creando menos desorden.

Beneficios de SNAP y WIC

¿Su hogar necesita más alimentos? Usted puede calificar para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), u otro programa de asistencia nutricional del USDA. Encuentre el contacto de su estado en www.fns.usda.gov/contacts (en inglés).



¡Habla conmigo!

Elija cosas divertidas y alegres para conversar en su próxima comida. Recorte los temas de conversación a continuación y deje que su niño elija uno antes de cada comida.

¿Qué te hizo sentir feliz hoy?



¿Qué comiste en el almuerzo hoy?



¿Cuál es tu vegetal favorito? ¿Por qué?



Dime algo que aprendiste hoy.



¿Qué te hizo reír hoy?

