Comida, diversión y familia

Las comidas en familia: Comer mejor, comer juntos

El programa del WIC alienta a todas las familias a juntarse a la mesa para cenar y para lograr una mejor nutrición y un tiempo de calidad para la familia. Tómese un minuto para averiguar por qué es importante y cómo “Comer mejor, comer juntos”.

Comer juntos es importante porque

- Las investigaciones científicas comprueban que las familias que comen juntas comen comidas más sanas.
- Se hace un mejor uso de los alimentos ya que se cocina en cantidades más grandes.
- Usamos mejor el tiempo cuando planificamos los menús y preparamos una sola comida.
- Se mejora la comunicación de la familia.
- Se aumenta el sentido de seguridad y la estabilidad de los niños.
- Esto ayuda a los niños a andar mejor en la escuela y a portarse mejor.
- Se da un sentido a las tradiciones y a los valores familiares.
- Los niños aprenden y se divierten cuando ayudan a preparar las comidas.

Sugerencias prácticas para planificar y preparar las comidas de la familia

- Hable con los miembros de la familia sobre cómo establecer la hora de comida: ¿Qué quieren comer ustedes? ¿Cuál es la mejor hora para comer? ¿De qué hablar? ¿De qué temas no hay que hablar? ¿Qué comportamientos son aceptables y qué comportamientos no son?
- Planifique sus menús con anticipación (una semana, un periodo de salario, un mes, etc.); esto ahorrará tiempo y evitará las decisiones de cenar afuera tomadas en el último minuto o los pedidos de pizza.
- Comience con una sola comida por semana y agregue más en la medida de sus posibilidades. ¡Tómese su tiempo para hacer que esa comida sea súper especial!
- Mantenga los alimentos a mano para preparar las 2 o 3 recetas rápidas que sean las favoritas de ustedes. Prepare grandes cantidades de éstas y congele para usar después.
- Haga participar a todos los miembros de la familia en la planificación y preparación del menú. A los niños les gusta ayudar en la cocina y a menudo les gusta más comer las comidas que ellos mismos hayan preparado.
- No hace falta que las comidas de la familia sean un momento difícil. Basta preparar comidas sencillas.
- Haga participar a toda la familia en la limpieza. Haga una lista de distribución de tareas y túrnense para realizarlas. Escuchen música para realizar la limpieza de manera más rápida.

Actividades durante las comidas

- Noche de restaurante. Actúen como si estuvieran en un restaurante; déle a cada miembro de la familia un rol a interpretar (ejemplo: una persona recibe los pedidos, otra sirve la comida, etc.) Apague las luces y encienda unas velas o coloque flores sobre la mesa.
- Organice las “cenas alfabéticas”. Por ejemplo, en la noche “A” puede presentar - albóndigas, arroz o aguacate. Los miembros de la familia pueden aprender sobre los nuevos tipos de comida.
- Noches geográficas. Elija un país sobre el cual podrán aprender y preparar las comidas que sean originarias de ese país. Pídale a cada persona que aprenda un dato sobre el país y que lo comparta durante la cena.
- Atención especial. Resalte a un miembro de la familia y nómbrelo el VIP (persona muy importante en inglés) del día. Tenga un plato especial que el VIP usará para comer es “su día”. El VIP tiene el derecho de escoger el menú para su cena.
- Noche de juegos. Haga pizzas individuales con “English muffins” y luego jueguen un juego. Túrnense para elegir el juego.
- Desayuno familiar. La cena no es el único momento para compartir la comida. ¡El desayuno también es un momento genial para sentarse y comenzar bien el día!

© 2006 Condado de Clark en Washington