

# 5 Keys to Raising a Healthy, Happy Eater

Division of Responsibility

## Parent Decides:

### 1 What to eat

- Choose healthy foods and drinks to serve
- Offer the same foods to everyone at meals
- Offer vegetables and fruits on the plate



### 2 When to eat

- Have meals at the same time daily
- Have planned, healthy snacks between meals



### 3 Where to eat

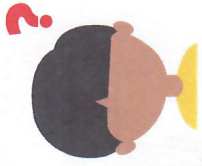
- At home
- At the table
- Turn off TV, tablets, and other screens



## Child Decides:

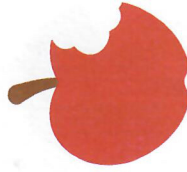
### 4 Whether to eat

- Child can choose to eat or not eat while at the table
- Child can choose from the foods the adult offers on the plate



### 5 How much to eat

- If the child wants more, it's okay to serve more
- Do not force the child to eat



**Choose two behaviors to practice at home!**

- Serve meals with at least one vegetable and/or fruit to the whole family
- Serve the child the same food at meals as the rest of the family
- Serve planned meals and snacks about the same time each day

- Let the child eat as much or as little as he/she wants at meals and snacks
- Turn off TV and other screens at meals



Santa Clara County  
**PUBLIC HEALTH**

# 5 Claves para criar a un niño que coma saludable y sea feliz

## División de la Responsabilidad

### El Padre/Madre Decide:

#### 1 Qué comer

- Elija servir alimentos y bebidas saludables
- Ofrezca los mismos alimentos a todos durante las comidas
- Ofrezca verduras y frutas en el plato



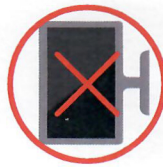
#### 2 Cuándo comer:

- Sirva las comidas a la misma hora todos los días
- Planifique ofrecer bocadillos saludables entre comidas



#### 3 Dónde comer:

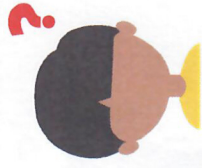
- En la casa
- En la mesa
- Apaga la TV, tabletas y otras pantallas



### El Niño Decide:

#### 4 Si quiere comer

- El niño puede elegir si comer o no comer mientras esté sentado en la mesa
- El niño puede elegir entre los alimentos que el adulto ofrezca en el plato



#### 5 Cuánto comer

- Si el niño quiere más, está bien servirle más
- No obligue al niño a comer



- Sirva comidas con al menos una verdura y/o fruta a toda la familia
- Sirva al niño las mismas comidas que al resto de la familia
- Planifique ofrecer comidas y bocadillos a la misma hora

- Permita que el niño coma la cantidad que quiera en las comidas y bocadillos
- Apague la TV y otras pantallas en las comidas

**¡Elija dos hábitos que va a practicar en el hogar!**