Choosing Proper Portions

Portion awareness

- Be a role model. Make sure your portions are the right size.
- Let your child choose when to stop eating. She knows when she's full.
- Allow your child to serve himself a small portion to start with. He can have more if he's still hungry.
- Encourage your child to take small bites. She should eat slowly, and enjoy the meal.

Dining-Out

- Try to eat out no more than 1 or 2 times a week.
- When you get fast food, choose salad or fruit instead of French fries and get a 'regular' sized meal, not a 'large' or 'super' size.
- At restaurants, choose meals that your family can share. Order extra vegetables as your sides.

Teaching your Children

- Show your older kids how to read food labels and let them practice serving themselves just 1 serving.
- Help them choose small bowls or plates for snacks, and never eat directly out of the original package.
- Discourage snacking in front of the TV. Serve snacks at the dining table.

This institution is an equal opportunity provider.

WIC Women Infants & Children

Elegir Porciones Adecuadas

Tener conciencia en la porción

- Ser un modelo a imitar. Asegúrese de que sus porciones sean del tamaño correcto.
- Permita que su hijo decida cuando parar de comer. Ellos saben cuando están llenos.
- Permita que su hijo empiece a comer con una porción pequeña, si sigue con hambre se le puede servir una porción adicional.
- Anime a su hijo a comer pequeños bocados. Debe de comer despacio y disfrutar la comida.

Comer fuera

- Trate de comer fuera no más de 1 o 2 veces por semana.
- Cuando comas en restaurante de comida rápida, elija ensalada o frutas en lugar de papas fritas y obtenga una comida de tamaño regular no de tamaño 'grande' o extra grande'.
- En restaurantes, elija comidas que su familia pueda compartir. Ordene verduras adicionales como guarnición.

Enseña a sus hijos

- Enseña a tus hijos mayores a leer las etiquetas de la comida y déjelos practicar sirviéndose una ración.
- Ayúdalos a escoger platos pequeños para los bocadillos, y nunca dejes que coman directo del empaque original.
- No dejes que coman enfrente del televisor. Dales todas las comidas en el comedor.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WIC Women Infants & Children