

A PROGRAM OF  
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME  
MATTER



WELCOME! BIENVENIDO!

Bem-vindo!

مرحباً mrhbaan 欢迎 Huānyíng

# Por qué estamos aquí?

Make Mealtime Matter es una campaña en todo el distrito que promueve los beneficios para la salud física y mental asociados con compartir comidas familiares. Queríamos poder compartir esto con todos ustedes e incluir recursos en su idioma materno. Este programa es una excelente manera de afirmar el idioma y la cultura de su hogar, lo cual A Healthy Lynnfield alienta y apoya.

## Los beneficios de la hora de comer en familia

- Ayuda a aumentar el vocabulario de un niño
- Conexión familiar
- Participar en comidas familiares reduce las conductas adolescentes de alto riesgo
- Una forma de fomentar la lengua y la cultura del hogar



# La casa de hoy

Horarios del  
trabajo

Quisquillosos para  
comer

Tecnología  
Distracciones

Actividades  
de niños



## Soluciones!

- No es necesario que la hora de comer significa la cena
- Las comidas no siempre tienen que ser caseras
- Involucrar toda la familia en la preparación de la comida
- Se creativo con juegos y iniciadores de conversación
- Establecer una meta familiar

# Iniciador de conversación - Entrevista a tu familia!

Adultos: Comparte tu memoria favorita de una comida familiar.

Niños: Qué es tu comida o receta favorita?

## Tu “Kit Para Llevar a Casa”

