



Does your child want to snack all day long?

Your child may be copying how you or others eat - change your habits together.

- Develop a routine for eating. Serve meals and snacks at about the same times each day.
- Follow the same schedule with your child. Eat together at the same times.
- **Be consistent.** It can take at least two weeks with a new schedule to change your child's habits. Be patient!



Have planned, healthy snacks!

Offer 1 snack between breakfast and lunch.
Offer 1 snack between lunch and dinner.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



¿Su hijo quiere comer bocadillos todo el día?

Su hijo puede estar copiando lo que hacen usted u otras personas - cambien juntos.

- Elabore una rutina de comidas. Sirva comidas y bocadillos más o menos a la misma hora todos los días.
- Siga el mismo orden con su hijo. Coman juntos a la misma hora.
- Sea constante. Puede llevar como mínimo dos semanas que un nuevo orden cambie los hábitos de su hijo. ¡Tenga paciencia!



¡Planee bocadillos saludables!

Ofrezca un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo.
Ofrezca un bocadillo entre el almuerzo y la cena.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.