

## Breastfeeding Tip

# While breastfeeding, *your baby can taste and smell new food flavors through your milk.*

Eat a variety of fruits, vegetables, spices and herbs.

**What a great way to introduce your baby to the taste  
of healthy and traditional family foods!**

*Your baby may be more likely to  
enjoy these flavors later in life.*



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



## Consejo de lactancia

# Durante la lactancia, *tu bebé puede probar y oler nuevos sabores a través de la leche humana.*

Come frutas, verduras, especias y hierbas variadas.

**¡Qué buena manera de introducir el sabor de los alimentos  
saludables y tradicionales familiares!**

*Los bebés expuestos a determinados sabores con  
más frecuencia tienden a disfrutar más de  
esos sabores cuando hasta que crecen.*



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

