

 **Talk**

- When feeding your baby, use that time to tell them a story about something happy you remember from your childhood.
- While preparing a meal, sit your baby safely in their highchair and talk about what you are cooking.
- At mealtime, say the names of foods out loud as your baby eats.
- _____

 **Read**

- Get a picture book and let your baby lead as you narrate what they are looking at.
- Identify food at the grocery store out loud, and read packages and signs to your baby.
- When out for a walk, point out and read street signs to your baby.
- _____

 **Play**

- Play with your food! Spread bite-sized pieces of food on the table to create shapes and pictures. Talk about it with your baby.
- Show your baby different colored fruits and vegetables and let them interact with what interests them.
- Turn on music and hold your baby as you gently dance around.
- _____

 **Sing**

- Sing your baby a song by spelling out the letters of your favorite healthy foods.
- While you prepare dinner, make up a song about what you are cooking.
- Sing to ask your baby what they would like to eat, and give them time to respond.
- _____

Habla

- Mientras alimentas a tu bebé aprovecha para contarle de un recuerdo feliz de tu niñez.
- Mientras preparas las comidas, asegura a tu bebé en su silla de comer y háblale de lo que estás cocinando.
- Durante las comidas, dile los nombres de los alimentos en voz alta mientras tu bebé come.
- _____

Lee

- Consigue un libro con imágenes y permite que tu bebé dirija mientras narras lo que estén mirando.
- Identifica los alimentos en el supermercado en voz alta y lee los empaques y letreros a tu bebé.
- Mientras dan un paseo, señálale y léele los letreros de la calle a tu bebé.
- _____

Juega

- ¡Diviértete con la comida! Esparce pequeños bocados en la mesa para crear figuras e imágenes. Habla de ello con tu bebé.
- Muéstrale frutas y vegetales de distintos colores y déjalo jugar con lo que más le guste.
- Pon música y sostén a tu bebé mientras bailas suavemente.
- _____

Canta

- Cántale a tu bebé una canción mientras deletreas sus alimentos saludables favoritos.
- Inventa una canción sobre lo que estás cocinando mientras preparas la cena.
- Preguntándole cantando a tu bebé qué quiere comer y dale tiempo para responder.
- _____