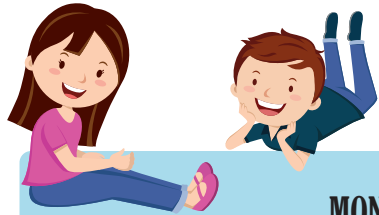




Let's Take The Family Meals Challenge!

Meal Tracker



1. Try for **5 family meals** each week...maybe more!
2. Try tracking the challenge for **3 or more weeks!**



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							

YOU CAN USE THIS CHART TO TRACK THE MEALS YOU SHARE!

Watch your days add up as you enjoy more meals together as a family.

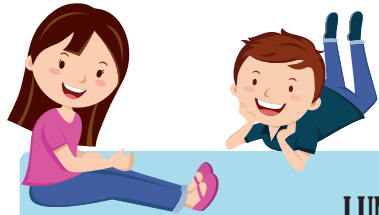
- ◆ Each day that you share a meal or meals together, add a sticker or use a pen to draw a star on that day.
- ◆ Any meal together counts for that day – breakfast, lunch, or dinner.



Family Meals
CHALLENGE
 Workshops to Improve Family Mealtime
parentingpartners.com



¡Tomemos el Desafío de las Comidas Familiares! Plan Alimenticio



1. ¡Intente **5 comidas familiares** a la semana. . .
posiblemente más!

2. ¡Intente seguir el plan alimenticio por **3 o más semanas!**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							

¡USTED PUEDE USAR ESTE GRAFICO PARA ANOTAR LAS COMIDAS QUE COMPARTE EN FAMILIA!

Observe sus días aumentar al gozar las comidas en familia.

- ◆ Cada día que usted comparta una comida o comidas juntos, añada una etiqueta o utilice un bolígrafo y dibuje una estrella en ese día.
- ◆ Cualquier comida juntos cuenta por un día - desayuno, almuerzo, o cena.

