



Nuestro Plan de Cenas



Nuestro Plan de Cenas es un plan para crear mejores cenas en casa:

1. Reúna a su familia para hablar acerca de la creación de metas para preparar mejores cenas.
2. Marque abajo las metas en las que todos estén de acuerdo. Agregue otras metas de su selección. Escriba los nombres de los miembros de la familia que estén exentos a participar en una meta, como por ejemplo un niño pequeño.
3. Despues, cuelgue o pegue **Nuestro Plan de Cenas** en el refrigerador, de manera que todos lo puedan ver.

	Metas	Todos de Acuerdo	Nombre de la persona exenta de esta meta
1.	Ayudar a preparar la cena.		
2.	Comer juntos		
3.	No levantarse de la mesa sin permiso		
4.	Apagar la televisión, los teléfonos celulares, juegos de video, y cualquier aparato que use audífonos		
5.	Tener algo que contar o reportar del día		
6.	Hacer un comentario positivo acerca de la cena		
7.	Ayudar a poner o recoger la mesa, lavar los platos, o limpiar la cocina.		
8.	Otra meta de su selección:		
9.	Otra meta de su selección:		
10.	Otra meta de su selección:		

**Échale un vistazo a los Secretos para la Cena de la App de VeggieBook
para obtener más ideas acerca de mejores cenas.**