

Cómo Alimentar a su Hijo de 2 Años de Edad

Alimentar a su hijo de 2 años de edad no siempre es fácil. Los niños de esta edad se rehusarán a comer nuevos alimentos. Su hijo necesitará tomarse su tiempo para ver, tocar, oler, sentir y probar un nuevo alimento. Algunas veces se le tendrá que ofrecer un nuevo alimento hasta de 7 a 10 veces antes de que lo acepte. Dele tiempo para que se acostumbre a los nuevos alimentos. Si no lo come la primera vez que se le sirve, ofrézcalo nuevamente. Sírvaselo con otro alimento que le guste.

Algunos días su hijo no comerá mucho. Está bien. Otros días lo hará. Todo sale bien si le está sirviendo alimentos buenos y sanos.

Sírvale leche y jugos con los alimentos y con los refrigerios. Ofrézcale agua entre comidas y cuando tenga sed. Demasiada leche y jugo pueden hacer que su hijo se sienta satisfecho y no coma lo suficiente de otros buenos alimentos sólidos que le ofrezca.



¡Su hijo insistirá en alimentarse a sí mismo! Su hijo podrá sostener un vaso y usar una cuchara por sí mismo. Dele un vaso normal o taza en lugar de un vasito para niños con tapa para que aprenda a beber mejor de un vaso sin tapa. Pero recuerde, ¡los niños pequeños ensucian y tiran bastante! Sólo sírvale un poquito en el vaso o taza hasta que su niño pase esta etapa. Tenga una toalla a la mano.





Disfruten la hora de la comida.

- Coman los alimentos y los refrigerios como a la misma hora todos los días. A los niños les gusta saber qué pueden esperar.
- Coma con su hijo durante la hora de la comida. Apague la televisión y platiquen.
- Sirva una pequeña cantidad de comida en el plato de su hijo. Es más fácil comer una pequeña porción. Deje que su hijo le pida más si quiere.
- Deje que su hijo elija qué y cuánto comer de lo que le ofrece.
- Prepare alimentos apropiados para los niños. A los niños les gustan los alimentos que pueden coger con sus dedos y alimentos cortados en trocitos pequeños. Les gustan los colores llamativos, las figuras divertidas y los sabores suaves.
- Sea paciente y déjelo comer a su manera. Déjelo ver, sentir, machacar y oler los alimentos que come. Todo es parte del aprendizaje.
- No armen pleitos por la comida. No discuta con un niño que no quiere comer. Quizá su hijo no tenga hambre o esté cansado. Recuerde, en unas horas podrá comer nuevamente su refrigerio.
- Algunas veces los niños quieren comer el mismo alimento una y otra vez. Siempre y cuando sea un alimento sano, no se preocupe. Esta etapa pasará.
- Elogie a su niño para que sienta que está comiendo muy bien.

Hágale un buen hábito del cuidado de los dientes. Cepille los dientes de su hijo con un cepillo de dientes suave y un poquito de pasta dental como del tamaño de un chicharo. Asegúrese de supervisar la limpieza de los dientes para que no trague demasiada pasta dental con fluoruro.

