Cómo Alimentar a su Hijo de 3 Años de Edad

Los niños de tres años de edad son muy activos. Ellos tienen sus propias ideas acerca de la comida y de cómo comer. Ellos necesitan que usted le ponga un límite en lo que pueden y lo que no pueden hacer. Al mismo tiempo, debe ser flexible. ¡No es una tarea fácil!

Los niños de tres años de edad crecen despacio. No necesitará tanta comida como usted piensa. Quizá sea muy melindroso para comer o se rehúse a comer. Esto es muy normal en esta edad.

Los niños aprenden sobre nuevos alimentos al ver a la familia y a los amigos disfrutar de ellos.

Dele un buen ejemplo – coma una variedad de alimentos. Haga que el probar nuevos alimentos sea algo divertido al involucrar a su hijo en comprar, preparar y servir los nuevos alimentos. Hablen sobre el color, la forma, el tamaño y el sabor del alimento. Recuerde, algunos niños deben probar un nuevo alimento varias veces antes de que les guste.

Su deber y el deber de su hijo

- **Su deber** es comprar alimentos sanos y ofrecer una variedad de alimentos durante las comidas y los refrigerios. Limite el consumo de alimentos como papitas, pastel, galletas, dulces y refrescos.

- **El deber de su hijo** es decidir qué comer y cuánto comer.

Niños - Tarjeta 4

Consejos útiles:

- Algunas veces los niños quieren comer el mismo alimento una y otra vez. No se preocupe. Esta etapa pasará. Ofrézcale pequeñas porciones de su alimento favorito junto con otros alimentos. Después de unos días probablemente probará los otros alimentos.
- Si su hijo sólo quiere beber y no comer, dele leche después de la comida o como refrigerio.
- El apetito de su niño cambiará cada día, y esto no debe preocuparle. Sólo asegúrese que le esté dando buenos alimentos para que él escoja. No lo obligue a comer.
- Su hijo usa mejor los cubiertos. Dele una cuchara o tenedor de tamaño para niños. Elogie a su hijo por sus buenos esfuerzos conforme continúa aprendiendo y refinando estas nuevas habilidades.

Anime a su hijo a estar activo todos los días. El amor por la actividad física es uno de los regalos más importantes que los padres pueden darle a sus hijos. Estas son algunas ideas de actividades que los niños de 3 años de edad pueden hacer fácilmente:

- Aumente la habilidad de su niño para brincar y caer de manera segura al tomarlo de la mano cuando brinca de escalones bajos, aceras o cajas. Practiquen caer sobre los dos pies y doblando las rodillas.
- Persígalo jugueteando por la casa o el parque y abrácelo cuando lo alcance.
- Diseñe un camino de objetos como tablones de madera, una cuerda torcida o un caminito marcado con cinta adhesiva que incite el movimiento de su niño y mejore sus habilidades para equilibrarse.

10/02 IC# 141-1298
Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.281.9900
Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH
WIC Program
TDD: 651.215.8980
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US