Cómo Alimentar a su Hijo de 4 Años de Edad

¡Los niños de cuatro años de edad son muy curiosos y están listos para aprender! Los niños disfrutan aprender de nuevos alimentos al sembrar, preparar y hablar de ellos. Deje que su hijo le ayude con las compras y preparación de los alimentos. Enséñele a su hijo de dónde vienen los alimentos y cómo se cultivan.

Ayúdele a su hijo a aprender hábitos sanos para toda la vida:

- Dele refrigerios sanos. Compre frutas y verduras para darle como refrigerio en vez de alimentos como papitas, pastel, galletas, dulces y refrescos.
- Dele agua en lugar de refresco o Kool-Aid.
- Dele abrazos y besos en vez de dulces.
- Coman sus alimentos y refrigerios a la misma hora todos los días, ofreciendo una variedad de alimentos sanos.
- Confíe en el apetito de su hijo. Sólo asegúrese de que le esté dando los alimentos apropiados para que su hijo elija.
- La mayoría de las salchichas y embutidos tienen alto contenido de grasa. Lea las etiquetas y compre de las marcas que tengan bajo contenido de grasa. Use las sobras de pollo y carne para preparar sándwiches.
- Tómese tiempo para enseñarle a su hijo buenos modales y cómo comportarse en la mesa.
- Incluya a su hijo en la preparación de los alimentos. Mezclar, vaciar y agitar son trabajos sencillos que puede hacer un niño. También puede poner la mesa y ayudar a recoger después de la comida. A los niños les gusta ayudar porque los hace sentir que la familia los necesita.
- Ayúdele a su hijo a cepillarse los dientes después de las comidas.

¡Anime a su hijo a jugar y hacer ejercicio todos los días! El amor por la actividad física es uno de los regalos más importantes que le puede dar a su hijo. Limite a una hora el tiempo que pasa viendo la televisión o videos, jugando juegos de video o usando la computadora.

Estas son algunas sugerencias de actividades:

- Involucre a su hijo en los quehaceres familiares, rastrillando las hojas de los árboles y llevando a pasear al perro.

- Vayan a caminar o a andar en bicicleta.
- Inscriba a su hijo en actividades físicas como natación, danza y gimnasia.

- Jueguen juntos. Jueguen con la pelota, a perseguirse, a “las traes” (“corre que te pillo”), o al “bebeleche” (“rayuela”)
- Entérese de las actividades ofrecidas en el centro comunitario de su área.

Sea un ejemplo positivo, manténgase activo.

10/02 IC# 141-1299
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