



ALIMENTAR CON CONFIANZA



Los hábitos alimenticios de los niños pequeños pueden ser un reto. Algunos días, su hijo tendrá un gran apetito; otros días solo comerá sus comidas favoritas, o no comerá nada.

¿QUÉ PUEDE HACER CUANDO SU HIJO SE NIEGUE A COMER?

- 
- 
- Responda lo menos posible a su rechazo.
 - Forzar a su hijo para que coma puede empeorar la situación.
 - Recuerde que su niño pequeño no está creciendo tan rápido como cuando era un bebé. Es normal que cambie el apetito de un niño.

CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LA HORA DE LA COMIDA:

- Deje que su hijo le ayude con las comidas. A los niños les gusta comer los alimentos que ayudan a preparar.
- Coman juntos y hablen sobre lo que están comiendo. Esto ayuda a que su niño aprenda sobre los alimentos y la importancia de comer de manera saludable.
- ¡Sea un buen ejemplo! Coma los mismos alimentos que su niño pequeño. Su hijo aprenderá de su ejemplo, y toda la familia se beneficiará de una alimentación saludable.
- Dele porciones pequeñas a su hijo para que no se agobie. ¡Si todavía tiene hambre, pedirá más!



- Recuerde, es posible que se deba ofrecer un alimento nuevo a su hijo 10 o más veces antes de que lo pruebe por primera vez. Mantenga una actitud positiva y evite exigir a su hijo que pruebe un bocado. Cuando su hijo tiene todo bajo control, desarrolla la confianza necesaria para probar nuevos alimentos.
- Los sobornos no funcionan. Les enseñan a los niños a esperar una golosina o un premio por comer. ¡Los sobornos pueden hacer que su hijo sea más quisquilloso al comer!
- Quédese en la mesa hasta que su familia termine de comer. Esto puede ayudar a que su niño pequeño se concentre más a la hora de la comida.
- Conceda un poco de tiempo para las personas que comen lento.

PONGA EN PRÁCTICA LA PACIENCIA

Ayude a su hijo para que aprenda a escuchar sus signos de hambre y saciedad. Si su hijo no quiere comer a la hora de la comida, no lo fuerce. Incluso si no va a comer, haga que su hijo se sienta con la familia a la hora de la comida y siga con su comida planificada, evite ofrecer otros alimentos. Si su hijo no come ahora, no se preocupe. Puede comer en la próxima comida o tentempié.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.