



## ALIMENTAR CON CONFIANZA



Los hábitos alimenticios de los niños y niñas pequeños pueden ser un reto. Algunos días, tienen un gran apetito; otros días solo comen sus comidas favoritas o no comen nada.

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

- Responda lo menos posible a cualquier rechazo.
- Forzar a su hijo/a a comer puede empeorar la situación.
- Recuerde que los niños y niñas no crecen tan rápido como cuando eran bebés. Es normal que su apetito cambie.



### CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LA HORA DE LA COMIDA:

- Deje que su hijo/a le ayude con las comidas. A las niñas y 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 hijo/a aprenda sobre los alimentos y la importancia de comer de manera saludable.
- ¡Sea un buen ejemplo! Coma los mismos alimentos que su niño o niña. Su hijo/a aprenderá de su ejemplo, y toda la familia se beneficiará de una alimentación saludable.
- Dele porciones pequeñas a su hijo/a para que no se agobie. ¡Si todavía tiene hambre, pedirá más!

