10 Consejos para el "Quisquilloso con la Comida"

Muchos padres se preocupan por la salud del niño porque comen muy poco. Los padres deben entender que el estómago de un niño es aproximadamente del tamaño de su puño.

Los padres deben mirar a sus niños pequeños en términos de ingesta de dieta durante la semana, no por la comida o el día. Desde este punto de vista, la mayoría de los padres pueden relajarse un poco.

Los padres que ven pérdida de peso o signos de enfermedad deben llevar a su niño al médico de inmediato.

1. Respetar el apetito del niño, o la carencia de ello.
Nunca debe forzar o sobornar a su niño a comer. Los niños pequeños necesitan estar conscientes de cuando sienten hambre y cuando están llenos. Hacer del tiempo de las comidas un momento desagradable puede crear trastornos alimentarios más tarde en la vida.

2. El tamaño importa.
Servir una variedad de alimentos de tamaño pulgar para dar a su hijo la oportunidad de tener más de los alimentos que le gustan. Cortar los alimentos como emparedados grandes en trozos pequeños

3. Mantener un horario.
Comer comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días ayuda a prevenir a su hijo de tener hambre. Ofrecen dos o tres meriendas saludables a diario.

4. Sea paciente con nuevos alimentos.
Servir los alimentos nuevos junto con comidas favoritas de su hijo. Es posible que su hijo necesite que se le ofrezcan varias veces un alimento nuevo antes de que él o ella tomen el primer bocado.

5. El comer muy fino viene después.
Permítale alimentarse incluso si él tiene que usar sus manos. Las habilidades con utensilios pueden esperar hasta que desarrolle habilidades de motricidad fina.

6. Déjelos cocinar.
Pídale a su hijo que le ayude a lavar las verduras, revolver el batidor o poner la mesa. Los niños pequeños son más propensos a comer alimentos que "cocinaron" ellos mismos.

7. Centrarse en la comida.
• Apague la televisión y otras distracciones durante las comidas.
• Asegúrese de que su niño pueda sentarse quieto cómodamente. Es posible que necesite un asiento especial para él o silla y mesa de su tamaño.

8. Redefinir el postre.
Las comidas saludables no requieren de postre. Redefinir el postre como frutas o yogur. Recompensas como pasteles y galletas deben ser sólo para ocasiones especiales.

9. Establecer un buen ejemplo.
• No trate de hacer que su hijo coma una comida que usted no se come.
• No reaccionar negativamente cuando su niño come alimentos saludables que usted no come.

better beginnings
EVERY CHILD DESERVES OUR BEST

10. Mantenerse juntos.
Anime a su hijo a permanecer en la mesa hasta la comida, incluso si él o ella no comen. La hora de comer es el tiempo de la familia. Es una oportunidad para los miembros de la familia para hablar y compartir su día.

Haga clic aquí para visitar nuestra biblioteca de recursos. Encontrará actividades y consejos que le ayudarán a preparar a su niño para la vida.

www.ARBetterBeginnings.com • 1-800-445-3316