

Consejos para un niño “selectivo” con la comida



Ser “selectivo” con la comida es común entre los niños preescolares. Quizás su niño solo coma ciertos tipo de alimentos. Puede que juegue en la mesa y no quiera comer. No se preocupe. Mientras su niño tenga energía y esté creciendo, probablemente está comiendo lo suficiente.

Cómo lidiar con un niño “selectivo”

- 1** Considere lo que su niño come por varios días. La mayoría de los niños comen más variedad a lo largo de la semana que en 1 día.
- 2** Confíe en el apetito de su niño. No lo obligue a comer todo lo que está en el plato. Hacer comer a un niño cuando ella o él no tiene hambre puede promover que coma de más.
- 3** Establezca límites de tiempo razonables para comenzar y terminar una comida. Quite el plato discretamente. Lo que es razonable dependerá de su niño.
- 4** Sea positivo. Evite llamar a su niño “picky”. Los niños creen lo que usted dice.
- 5** Ofrezca opciones saludables para que su niño escoja. Por ejemplo, ¿Te gustaría brócoli o zanahorias para la cena?”

Consejos para que su niño pruebe alimentos nuevos

- 1 Ofrezca un alimento nuevo a la vez.** Comience poco a poco. Deje que su niño pruebe pequeñas porciones de alimentos nuevos.
- 2 Ofrezca los alimentos nuevos primero.** Su niño está más hambriento al comienzo de la comida.
- 3 Cocinen y trabajen juntos en el huerto.** Estas actividades hacen que las frutas y vegetales nuevos sean divertidas.
- 4 Sea un buen ejemplo a seguir.** Pruebe usted alimentos nuevos. Describa el sabor, la textura, y el aroma.
- 5 Sea paciente, los alimentos nuevos toman tiempo.** Puede tomar 10 intentos o más para que un niño acepte un alimento nuevo.

Insignias por alimentos nuevos

Celebre con estas divertidas insignias por probar alimentos nuevos. Corte la insignia y péguelo usando cinta adhesiva.

