

Relájense y disfruten: 6 CONSEJOS PARA CONECTARSE A LA HORA DE COMER

Estos consejos pueden ayudar a que la hora de comer sea más divertida y relajada.



1 PROVEA RUTINAS PARA SEGUIR.
Haga una rutina para la hora de comer. Ofrezca las comidas y meriendas alrededor de las mismas horas y en el mismo lugar cada día.

2 EVITE ETIQUETAR A SU NIÑO COMO UN “NIÑO QUISQUILLOSO PARA COMER”.
Hablen sobre los alimentos mientras comen. Compartan sus opiniones. Evite decir que las elecciones de su niño son buenas o malas.

3 PROPORCIONE UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS EN LAS COMIDAS Y MERIENDAS.
El papel del padre es ofrecer opciones saludables a lo largo del día. El papel del niño es elegir qué y cuánto comer de los alimentos que usted ofrece.



Relájense y disfruten: 6 CONSEJOS PARA CONECTARSE A LA HORA DE COMER

4 ENFÓQUESE EN LOS MODALES EN LA MESA
Anime a su niño a ser cortés al ser un buen ejemplo.

5 EXPLOREN LOS ALIMENTOS JUNTOS.
Coman juntos y hablen sobre los alimentos. Anime a su niño a explorar colores, olores, texturas y sabores. No se enfoque en lo que su niño come. Disfrute del tiempo juntos, sabiendo que usted hizo su parte: *ofrecer alimentos nutritivos con una rutina regular.*

6 HAGA QUE SEA INTERESANTE.
Corte los alimentos en formas interesantes. Coloque frutas o verduras coloridas en patrones divertidos. Deje que su niño ayude a preparar comidas y a poner la mesa. ¡Es más probable que los niños coman alimentos que ayudaron a preparar!



Tome esta lección para aprender:

- Los papeles de padres y niños a la hora de comer
- Ideas para ayudar a que la familia entera disfrute de la misma comida
- Respuestas a preguntas comunes sobre luchas a la hora de comer

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**
- Elija la lección: **Soluciones para el comer quisquilloso**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.