

Cómo hacer que la hora de comer sea pacífica

Ayude a sus hijos a comer sanamente sin protestar.

Deje que los niños aprendan a servirse ellos mismos.

- Enséñelos a servirse pequeñas cantidades primero.
- Dígalos que podrán servirse más si quedan con hambre.

Sea paciente — funciona mejor que ejercer presión.

- Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de buenas a primeras. Ofrézcaselos varias veces, y trate de servirlos de diferentes maneras.
- Cuando ofrezca nuevos alimentos a sus hijos, déjelos escoger cuánto comerán. Los niños tendrán mayor probabilidad de disfrutar un alimento cuando el comerlo es su propia decisión.

Ellos aprenden viéndolo — ¡comen alimentos sanos y sus hijos también lo harán!

Daré un ejemplo saludable de la siguiente manera:

Deje que los niños ayuden.

- A los niños les gusta probar alimentos que ellos mismos ayudan a preparar — es una forma estupenda de animarlos a probar nuevas frutas y vegetales.
- Déles un nombre a su platillo ("La ensalada de Karla") y haga toda una producción al servir los alimentos que ellos ayudaron a crear.

Comparta la aventura.

- Prueben nuevos alimentos juntos.
- Deje que su hijo lo vea disfrutar alimentos saludables durante las comidas y las meriendas.

