

Para criar niños con hábitos de alimentación saludables

Ayude a los niños a aprender a escoger opciones saludables por su propia cuenta. Esta es una lección que pondrán en práctica toda la vida.

Tenga alimentos saludables listos para comer.

- ¿Quiere que los niños coman alimentos saludables? Asegúrese de que los alimentos saludables estén a su alcance.
- Mantenga muchas frutas y verduras en la casa para agregarlas a las comidas y snacks.

Deje que los niños aprendan a servirse ellos mismos.

- Mantenga un horario regular para las comidas y snacks para que los niños sepan qué esperar.
- Sirva los alimentos al estilo familiar (en recipientes para que cada uno se sirva).
- Enséñeles a servirse pequeñas cantidades para empezar. Use tazones y platos más pequeños para que no se sirvan demasiado de una vez.
- Dígales que pueden servirse más si todavía están con hambre.



Sea paciente. Da mejor resultado que presionarlos.

- A los niños no siempre les gustan los alimentos nuevos en el primer intento. Ofrézcaselos muchas veces y trate de servirlos de maneras diferentes.
- Cuando les ofrezca a los niños alimentos nuevos, déjelos escoger la cantidad que quieren comer. Es más probable que los niños disfruten más un alimento cuando son ellos mismos quienes deciden comerlo.

Deje que los niños ayuden en la cocina.

- A los niños les gusta probar alimentos que ellos mismos preparan. Esta es una excelente manera de ayudarlos a probar frutas y verduras nuevas.
- Póngale nombres a los platillos (Ensalada de Karla). Celebre con elogios cuando sirva alimentos que los niños ayudaron a preparar.

Use palabras de aliento.

- Como padre o madre, lo que usted dice tiene un gran impacto en los hábitos alimenticios de los niños.
- Con cariño y palabras positivas, guíe a sus niños a escoger opciones saludables.

Continúa >