

Consejos para los que son quisquillosos para comer

CONSEJOS PARA COMER MÁS FRUTAS / VERDURAS:

- Agregue verduras a sándwiches, pasta, chile, sopas, cazuelas y pizza
- Añadir fruta a los cereales, avena o panqueques
- Proporcionar frutas y verduras como aperitivos
- Cortar frutas y verduras en formas que el niño puede sumergir

- Puede tomar a un niño hasta 20 veces de ver un nuevo alimento antes de que lo acepte como una parte normal de su dieta. ¡Sigue ofreciendo nuevos alimentos!
- Programa comidas y refrigerios regularmente. Esto significa 3 comidas al día, y programar refrigerios para que los intervalos de alimentación sean cada 2-3 horas.
- No cocines en poco tiempo. Esto significa que si su hijo se niega a comer lo que usted ha cocinado para una comida, no haga una comida separada para ellos. Haga una comida para todos con una variedad de artículos.
- No hay "salidas", por ejemplo, no le des comida a tu hijo si se niegan a comer, pero luego entra en la cocina en busca de comida 10 minutos después de que la comida haya terminado. Pídales que esperen hasta la próxima hora de la merienda.
- Involucrar a los niños en la selección, preparación y planificación de comidas.
- Si un niño se niega a comer una comida y solo pide postre, comience a servir una pequeña porción de postre con la comida. Es probable que su hijo coma el postre primero, luego se dé cuenta de que todavía tiene hambre y coma la comida.
- Elige tus batallas (no puedes obligar a tu niño a comer). Si no están comiendo o se niegan a comer a la hora de comer, diga: "Ok, está bien, pero nos encantaría que se sentara aquí y nos haga compañía".
- Sea un modelo a seguir comiendo frutas y verduras para aperitivos y durante las comidas.

