

Consejos para los niños delicados con la comida



La paciencia y la persistencia son las herramientas para los padres de un niño que es delicado con la comida. Su tenacidad para hacer la nutrición una prioridad tendrá resultados a la larga mientras su niño crece y empieza a formar asociaciones, preferencias y prioridades alimenticias. Su orientación y su modelo de conducta será una influencia positiva y formidable. (Quizás no lo vea ahora, pero manténgase constante y no se dé por vencido).



* No se desespere. Eso solo conduce a frustración y estrés durante la hora de comer. Eso no le ayuda ni a usted ni a su niño.

Tenga paciencia, no hay soluciones mágicas porque los niños, como nosotros los adultos, tienen diferentes personalidades, niveles de tolerancia, paciencia, disposición, etc. Así que, en otras palabras, lo que funciona para un niño puede que no funcione para otro.

* Introduzca un nuevo alimento a la vez. Introdúzcalo con otro alimento que les gusta.

* No haga que su niño se coma todo lo que tiene en su plato. Olvide esa manera anticuada de pensar. Ahora sabemos que los niños, especialmente los de menos de cinco años, tienen un buen sentido del hambre. Ellos dejan de comer cuando se sienten llenos. El tamaño de la porción que se les sirvió puede ser demasiado para ellos.

* Evite sobornarlos, ¡por favor! P. ej. “Si te comes los vegetales, más tarde puedes comer postre.” Piense en el mensaje que eso le transmite a su niño. Postre - premio, diversión, alegría, éxito. Vegetales – no diversión, requiere una condición para comerlos. Múltiples investigaciones han indicado que sobornar a sus niños no fomenta saludables preferencias alimenticias a la larga.

* Simplemente trate de ofrecerles un bocadito de un alimento que no quieren comer. Si su niño se niega, no se dé por vencido ni se enoje. Solo significa que no lo probarán hoy, pero eso no quiere decir que nunca lo probarán. Siga sirviendo ese vegetal para la comida cada varios días.

* Aprovechese de otras actividades para exponerle a su niño alimentos saludables fuera de la hora de comer. Pídale que le ayude a escoger los vegetales y frutas en el mercado, o mejor aún, en el mercado agrícola. Quizás el agricultor le dirá a su niño como los cultivó. Permítale que le ayude a preparar las comidas. Yo sé que ya he dicho esto antes, pero a un niño le puede tomar hasta quince exposiciones antes de que su curiosidad culmine lo suficiente para probar un nuevo alimento.



* Sea un divertido modelo de conducta para comer

Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

Consejos para los niños delicados con la comida



saludablemente. Los niños le están observando y prestando atención. Amontone todos esos vegetales en su plato y déjeles saber lo deliciosos que son. Un poco de actuación es bueno. ¡Usted tiene su público!



* Está bien que los niños coman un postre u otro alimento alto en azúcar o grasa de vez en cuando. Evite eliminar por completo un alimento que a ellos les gusta. Solo les hará quererlo más. En vez, enséñeles a sus niños como estos alimentos son buenos para comer de vez en cuando. Ayúdeles a prender a comer pequeñas porciones de estos tipos de alimentos. Tenemos que ser realistas. Estar saludable tiene que ver con la moderación, el balance y el tamaño de las porciones. Hay espacio en la dieta de un niño para todo tipo de alimentos. Algunos todos los días y otros de vez en cuando. Cuando sean jóvenes independientes ellos harán sus propias elecciones. El hogar es una oportunidad para enseñarles a los niños las buenas costumbres de alimentación y eso incluye enseñarles de estos alimentos altos en azúcar y grasa.



* Evite permitir que su niño meriende todo el día. Si no tiene mucha hambre a la hora de la comida es menos probable que pruebe nuevos alimentos.

* Haga los alimentos interesantes. Aventúrese con los vegetales y las frutas. A los niños les gusta poner los alimentos en salsa, ¿pues qué le parece hacer una salsa baja en grasa para los vegetales y frutas? Sírvales sus vegetales hechos en forma de un dibujo o de una cara cómica. Imagínese verles las caras cuando se sienten y vean una cara hecha de apio, zanahorias y pepinos.

Haga una actividad divertida de los vegetales y frutas para sus niños. Pídeles que coloreen su plato con el artículo de alimento. A ver si pueden identificar los diferentes colores. Usted puede idear diferentes juegos usando frutas y vegetales para que se interesen en ese alimento.

* Si encuentra un par de vegetales que sí les gustan, pues, está bien que se los sirva repetidas veces. Y siga introduciendo un nuevo alimento a la vez.

* Hay que ser creativo para darle más nutrición a ese niño tan delicado con la comida que se niega absolutamente a comer vegetales y frutas. Puede agregarle vegetales a algunas de sus comidas favoritas. Córtelos en cubitos finos y agréguele estos saludables alimentos a su carne en molde, cocido, sopa, cazuela o pasta favorita.



molida

Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados