

Consejos para que los niños PRUEBEN NUEVOS ALIMENTOS

Ayuda a tu hijo a probar alimentos nuevos,
diviértanse sin tensiones y fomenta su independencia a la hora de la comida.

7 formas de divertirse con comidas aprobadas por los niños



Crea arte divertido con la comida



Prueba los dips



Crea formas divertidas con la comida



Cocinen juntos



¡Arbolitos bebés!

Inventa nombres de comida chistosos

Sé creativa con los aderezos



Usa platos y vasos de colores



Durante los primeros años, los niños suelen ser caprichosos para comer, pero dejarán de serlo con el tiempo. Si te preocupa el crecimiento de tu hijo o crees que tiene problemas de alimentación más serios, habla con tu nutricionista de WIC o con tu proveedor de atención médica.



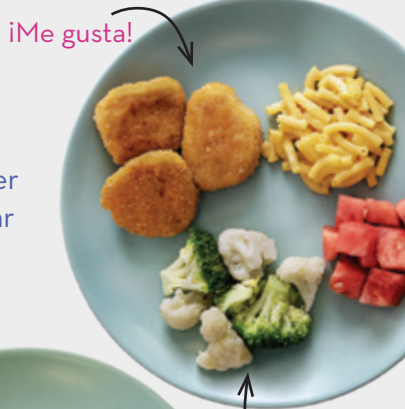
SCAN ME

Escanea el código QR para más consejos sobre los caprichos para comer

Consejos para las comidas

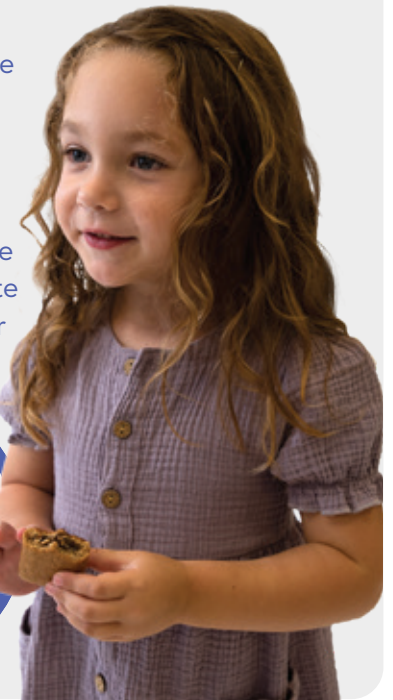
OFRÉCELE A TU HIJO COMIDAS NUEVAS JUNTO CON LAS QUE YA LE GUSTAN

Incluye un alimento nuevo junto con uno o dos que le gusten a tu hijo. Deja que él decida si quiere comer y cuánto, sin comentar demasiado sobre el alimento nuevo.



NO LE OFREZCAS BOCADILLOS CUANDO NO COME

Sigue los horarios normales para todos de comidas y bocadillos. Si tu hijo no come, evita en lo posible darle enseguida algún bocadillo. Más bien dile cuándo será la siguiente hora de comer o tomar un bocadillo.



SÉ POSITIVA Y TEN PACIENCIA

Un niño puede tardar hasta 15 veces en decidirse a probar un alimento nuevo. Sé positiva y no etiquetes a tu hijo como caprichoso. Sirve la comida de diferentes maneras que lo animen a probar nuevos sabores.



DEJA QUE TU HIJO ELIJA

Sirve la misma comida para toda la familia, deja que tu hijo elija los aderezos o bien ofrece dos opciones de comida.

