

Comedores Caprichosos 101

NIÑOS DE 1 - 2 AÑOS



YA SOY UN NIÑO. A LA HORA DE COMER PUEDES NOTAR QUE YO:

- Como menos que antes
- Bebo menos y más lentamente de una taza
- No quiero probar alimentos nuevos
- Prefiero sólo unos pocos alimentos



Este comportamiento es normal para mí. Mientras me veas creciendo y con mucha energía, estoy comiendo lo que necesito, incluso cuando de vez en cuando me salte alguna comida.



Tú decides:

- Qué comeremos
- *Adonde* comeremos
- *Cuándo* se servirá la comida

Yo decido:

- *Cuánto* comeré de lo que me ofreces
- *Si quiero o no* quiero comer

Confía en que comeré cuando tenga hambre y me detendré al sentirme satisfecho

Los 10 mejores consejos para dar de comer a los niños

1. Ofrece comidas y meriendas a la misma hora todos los días. Aliméntame en la mesa en lugar de dejar que ande pellizcando o corriendo con vasos o bolsitas de sorber.
2. Haz una comida para todos. Si me quejo o me niego a comer, no me hagas algo distinto para comer. Necesito aprender a comer lo que come nuestra familia.
3. Haz que los alimentos me sean fáciles de comer, cortándolos en pedacitos del tamaño de un bocado. Ofrezca alimentos suaves y húmedos para ayudar a prevenir la asfixia.
4. Respeta mi decisión si no deseo comer. Nunca me obligues o presiones para comer. Déjame escuchar mi cuerpo
5. Fomenta el buen comportamiento en la mesa. Enséñame cómo debo comportarme para que las comidas sean agradables para todos.
6. Pon pequeñas cantidades de alimentos nuevos en mi plato sin obligarme a probarlos. Los nuevos alimentos me asustan a veces. Sigue dándomelos y aprenderé a quererlas a su debido tiempo.
7. Recuerda que tengo un estómago pequeño. Algunos días voy a comer menos que otros y eso está bien.
8. Ofrece una pequeña taza de leche en las comidas y agua entre ellas. El agua no arruinará mi apetito, como la leche y el jugo.
9. Reemplaza mi biberón con una taza. Beberé menos, dejando más espacio en mi estómago para comer.
10. Si no como mucho, no trates de llenarme de líquidos. Espera y dame de comer en mi próxima comida o merienda.

