

SUGERENCIAS PARA TRATAR LOS NIÑOS DIFÍCILES CON LA COMIDA

Es el apetito de mi niño normal?



Los niños normalmente tienen hábitos de alimentación variables e erráticos. Les encanta la comida un día y no les gusta al otro día o, la comida que rehusan comer en casa comen sin problemas cuando no están en casa. Esto puede ser algo frustrante y confuso para los padres pero es algo común en los niños activos y saludables. Los niños necesitan una variedad de comidas para una buena alimentación diariamente.

Ayudar a su niño a comer la cantidad suficiente

Incluye Sugerencias:

- ♥ Ofrezca una variedad de comidas diariamente.
- ♥ Coman en familia.
- ♥ No force a su hijo/hija a comer cuando este muy cansado o no tenga hambre.
- ♥ Ofrezca agua en lugar de jugos o sodas.
- ♥ Ofrezca meriendas saludables entre comidas.
- ♥ Involucre a su hijo/hija en preparación básica de la comida.
- ♥ Acepte rechazos de comidas cuando no es muy frecuente sin preocuparse.
- ♥ Sea un buen ejemplo para su hijo y coma una dieta balanceada y saludable.

Apetito y hambre pueden variar

Los niños tienen apetitos muy cambiables. Etapas de crecimiento rápido y cambios en el nivel de actividad durante el día pueden resultar en cambios erráticos de apetito. La cena puede causar la mayor preocupación cuando los niños están o cansados o no tienen hambre. Razones por las cuales hay apetito irregular pueden ser:

- ♥ Llenándose con bebidas - en particular, bebidas dulces o leche antes de la comida.
- ♥ No mucha actividad ese día
- ♥ Estando muy cansados o solo sin hambre ese día.
- ♥ Meriendas frecuentes durante el día, aunque normalmente no son un problema si las meriendas son saludables y nutritivas.

Ideas de recordar:

- ♥ No force a su hijo/hija que coman - solo animelos a probar la comida y haga del tiempo de comida una experiencia positiva.
- ♥ Debe servirle a los niños lo mismo que se sirve al resto de la familia, con una variedad de colores, texturas y sabores para una buena nutrición.
- ♥ Las meriendas entre comidas son importantes para los niños - mantenga las meriendas lo más saludables, nutritivas e interesantes posibles.

Rechazo de comidas o alimentos específicos

Usted puede ayudar a su hijo ofreciéndole una variedad de comidas nutritivas para escoger. Los niños deben ser servidos la misma comida que el resto de la familia con una variedad de colores, texturas y sabores para una nutrición balanceada. Cuando una comida es rechazada, es posible que no están rechazando ese alimento en particular pero si están probando a ver su reacción a la situación. Trate de no frustrarse y siga animando a su hijo/hija a probar la comida o el alimento.

- Trate de mantenerse calmado.
- No force a su hijo/hija a comer.
- Permita algunas preferencias - recuerde que todo individuo tiene sus gustos particulares.
- Ofrezca nuevas comidas con las que ya son familiares para el niño.
- Ofrezca le a su hijo/hija un cubierto pequeño y una silla comfortable para comer.
- Apague la televisión durante las horas de comer - mejor comparta en conversación.
- Empiece con una pequeña porción primero y sirva más si sigue con hambre.
- Si una comida es rechazada, deje que el niño permanezca sentado un rato en la mesa antes de pararse a jugar.
- Sea un buen ejemplo para su hijo/hija - si usted es de buen comer, ellos le copiarán.