

Los Padres Proporcionan

Los niños/as deciden



El trabajo de los padres:

- Decidir qué comer
- Decidir cuándo comer
- Decidir dónde comer



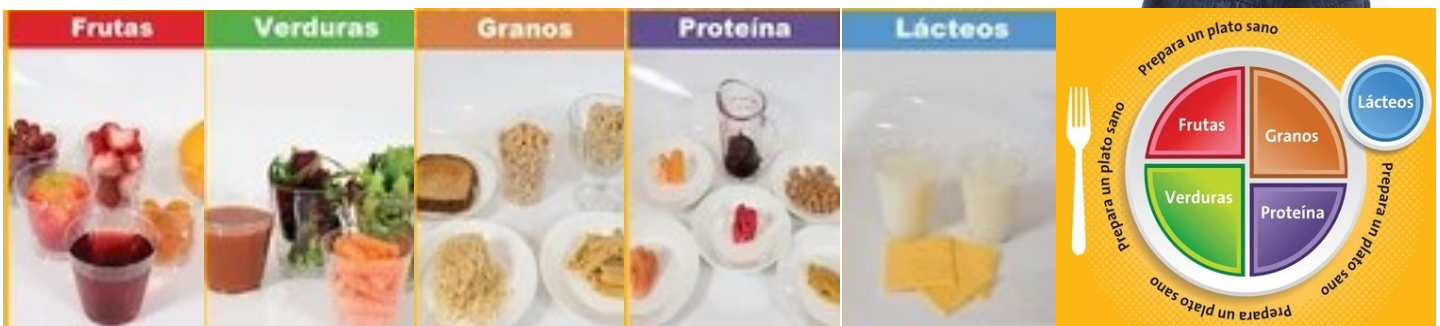
El trabajo de los niños/as:

- Decidir si quieren comer
- Decidir cuánto comer

¡Ayude a su niño/a a obtener la cantidad adecuada de alimentos para que su cuerpo crezca adecuadamente para él/ella!

Los padres deciden que comer

- Compre solo alimentos que usted prefiere que su hijo/a coma.
- Sirva los mismos alimentos para toda la familia.
- Pídale a su hijo/a que pruebe nuevos alimentos, pero no lo/la esfuerce.
- ¡Ayude a su hijo/a que crezca saludable y fuerte ofreciéndole comidas de todos los grupos de alimentos!



Los padres deciden cuando & donde

- Mantenga horarios regulares para las comidas y meriendas. Deje que su hijo/a coma solo durante esos horarios.
- Disfrute las comidas y meriendas en la mesa, juntos en familia. Esta rutina le puede ayudar a su hijo/a para tener hábitos alimenticios saludables por muchos años.



Los niños deciden si & cuanto comer

¡Dejar que su niño/a decida si quiere comer y cuanto comer puede ser muy difícil! Los padres a menudo se preocupan que su niño/a no comió lo suficiente. Confié en que su niño/a comió la cantidad que él/ella necesita.

Recuerde:

- Los niños pueden comer más unos días que otros días. ¡Y eso es normal!
- Las porciones para los niños pueden ser más pequeñas de lo que usted espera. Pregúntele a su Educadora de Nutrición de WIC de que hable sobre las porciones típicas para niños de su edad.



¿Se llena su niño/a con bebidas como leche y jugo en vez de alimentos? ¡Trate de reducirlo lentamente para que su niño/a pueda obtener su nutrición de todos los grupos de alimentos!

Niños/as de edad de 1-3 años

- Necesitan 2 tazas de alimentos lácteos por día como la leche, queso, y yogurt.
- Limite el consumo de jugo a ½ taza por día.
- ¡Recuerde de ofrecerle agua a su hijo/a a menudo durante todo el día!



Niños/as de edad de 4-5 años

- Necesitan 2 tazas y 1/2 de alimentos lácteos por día como la leche, queso, y yogurt.
- Limite el consumo de jugo de ½ a ¾ de taza por día.
- ¡Recuerde de ofrecerle agua a su hijo/a a menudo durante todo el día!



Trate de no:

- Trate de no hacer que su niño/a se quede en la mesa hasta que cierto alimento sea consumido.
- Trate de no presionar a su niño/a de que limpie su plato.
- Trate de no preparar comidas diferentes a las del resto de la familia.
- Trate de no usar golosinas como recompensa por ejemplo galletas o dulces.

