

Dirija a sus Preescolares por el Camino de los Alimentos Saludables

7 Consejos para Criar Niños Que Coman Saludablemente

1

Sea un modelo ejemplar

Sea un modelo ejemplar de salud ingiriendo regularmente comidas basadas en alimentos ricos en nutrientes, como los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, frutas, verduras y granos enteros.



5

Reparta Responsabilidades

Usted determina qué alimentos serán servidos y cuándo. Su niño decide cuáles y cuánto de esos alimentos saludables desea comer.

2

Disfrute las Comidas en Familia

Establezca rutinas alrededor de las horas de comida y los bocadillos. Asegúrese de darles a los niños suficiente tiempo en la mesa, póngase como meta 20 minutos.



4

Confíe en el Estómago de sus Preescolares

Ponga atención a las señales de que su hijo está satisfecho y ha terminado de comer (por ejemplo, si juega con la comida). Si usted le ofrece al niño comida nutritiva, él regulará de manera natural la cantidad que debe comer.

3

Pruebe Nuevos Alimentos

Es posible que tenga que ofrecer un alimento nuevo de 10 a 15 veces antes de que sus niños lo acepten. Trate de agregar sólo un alimento nuevo, combinado en un platillo que tenga tres alimentos saludables que a su niño ya le gustan.

6

Coma Bocadillos

Los bocadillos programados regularmente son como “mini-comidas”. Los bocadillos pueden proveer hasta un cuarto de los nutrientes que los niños necesitan cada día, así como las suficientes calorías (energía) para mantenerlos activos a lo largo de un día ocupado de escuela o de juego.



7

La Alimentación Saludable y las Actividades Físicas Van de la Mano

Los niños deben estar activos jugando por lo menos de 1 a 2 horas diarias. Considere algunas opciones como simplemente salir al parque a jugar o tomar clases más organizadas de algún deporte acorde a su edad.



meals matter™