



Porciones



Juegos activos



**Niños que no quieren
come**



**Prefiero platicar
sobre**



**Bocadillos sanos y
sabrosos para los niños**



Bebidas para niños



**Problemas
a la hora de comer**

Niños que no quieren comer

Preguntas:

- ¿Qué le preocupa acerca de los hábitos de su niño?

Hechos:

- Rehusarse a comer ciertos alimentos o comer los mismos alimentos una y otra vez es parte normal del crecimiento.
- Ofrezca una variedad de alimentos saludables para sus comidas y bocadillos.
- ¡Los niños aprenden a tomar el gusto a una comida nueva cuando se les sirve la misma comida varias veces!

Folleto:

- “¡Dame de comer! 1 a 3 años”
- “¡Dame de comer! 4 a 5 años”
- “Consejos para los niños que no quieren comer”

Bocadillos sanos y sabrosos para los niños

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de bocadillos para su hijo?

Hechos:

- Tenga preparados bocadillos saludables
- ¡Mantenga fruta fresca en su cocina en lugar de una bolsa de comida chatarra!
- Los niños tienen estómagos pequeños y necesitan comer más seguido que los adultos.

Folleto:

- “Bocadillos”
- “¡Dame de comer! 1 a 3 años”
- “¡Dame de comer! 4 a 5 años”
- “Opciones saludables para los niños”
- “Recetas para los niños”

Problemas a la hora de comer

Preguntas:

- ¿Qué problemas ha tenido a la hora de las comidas?

Hechos:

- Negarse a comer ciertos alimentos o comer los mismos alimentos una y otra vez es parte normal del crecimiento.
- Ofrezca una variedad de alimentos saludables para las comidas y bocadillos.
- Sirva las comidas y bocadillos a la misma hora, más o menos, todos los días.
- Deje que su hijo decida cuánto quiere comer de lo que le sirve.

Folleto:

- “¡Dame de comer! 1 a 3 años”
- “¡Dame de comer! 4 a 5 años”
- “Consejos para los niños que no quieren comer”

Porciones

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de cuánto debe dar de comer a su niño?

Hechos:

- Los niños tienen estómagos pequeños.
- Sirva aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad de su niño.
- Los niños comen más unos días que otros días.

Folleto:

- “¡Dame de comer! 1 a 3 años”
- “¡Dame de comer! 4 a 5 años”

Bebidas para niños

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de las bebidas que toma su niño?

Hechos:

- Sirva agua a su niño cuando tenga sed.
- Solo de vez en cuando dé a su niño bebidas dulces, incluyendo soda.
- Limite el jugo a 4 a 6 onzas por día.

Folleto:

- “¡Dame de comer! 1 a 3 años”
- “¡Dame de comer! 4 a 5 años”
- “Es tiempo de tomar de una taza”

Juegos activos

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene sobre cómo activo es su niño?
- ¿Qué preguntas tiene acerca de la televisión y juegos de video?

Hechos:

- Los niños necesitan estar activos todos los días.
- Mantenga a su niño activo 30 minutos cada día.
- Limite el tiempo de ver televisión y juegos de video a 1 ó 2 horas al día.

Folleto:

- “Jugar con su bebé”
- “Jugar con su niño pequeño”
- “Jugar con su niño de 3 a 5 años”
- Lista de ideas de actividades con la familia
- Lista de recursos de la comunidad