

Enseñando Buenos Hábitos de Alimentación

Como leer y escribir, cepillarse los dientes, y lavarse las manos, el aprender buenos hábitos de alimentación es una destreza que puede ayudar a su niño a vivir una vida saludable. A continuación unos consejos.

Déle a su niño suficiente tiempo en la mesa a la hora de comer.

¿Le parece que su niño pierde el tiempo en la mesa? Es normal. Los niños no tienen el desarrollo muscular o las destrezas para comer tan rápido como usted. Ellos necesitan practicar a comer con utensilios. Coma a un ritmo que le permita disfrutar las comidas. Toma alrededor de 20 minutos para el estómago sentirse lleno. El apurarse mientras come solo lleva a que usted y su niño y otros en la casa se sientan frustrados a la hora de comer.

Sea un buen modelo. Su niño observa lo que usted come y como se lo come.

Si usted disfruta de comer una variedad de alimentos, las probabilidades de que su niño los pruebe son altas – si no lo hace ahora será más adelante. No es solo lo que usted dice, es también lo que usted hace. Recuerde, la mayoría de los niños crecen haciendo lo que otros hacen.



Evite el impulso de recompensar a su niño, castigarlo o apaciguarlo usando la comida.

Se ha sentido tentado a decir: “Cómete todo lo que está en tu plato o no podrás jugar”, “No vas a comer postre hasta que te comas los vegetales” o “Para de llorar, y te daré una galletita”.

Comentarios como este pueden llevar a que su niño tenga problemas de alimentación. Estos pueden crear conflictos y luchas innecesarias entre usted y su niño durante la hora de la comida.

- Comiendo para tener la aprobación o el amor de sus padres, les enseña conductas que no son saludables sobre los alimentos y ellos mismos que no están bien.
- Recompensar a un niño por acabarse toda la comida le enseña a ignorar las señales de su cuerpo, y les enseña a comer de más.
- Ofrecerle un alimento (postre) como recompensa por comerse otro alimento (vegetales) hace que unos alimentos parezcan mejor que otros. Esto no hará que a sus niños les gusten los vegetales.
- Darle a sus niños comidas como premio para que se sientan mejor, les enseña a aliviar sus sentimientos negativos con las comidas. Esto puede llevar a comer en exceso en un futuro.

Utilice otro enfoque que no sea con las comidas. Recompense a su niño con atenciones y palabras bondadosas. Déle consuelo con abrazos y hablándole. Demuéstrele su amor dedicándole tiempo y divirtiéndose juntos. “Deje el club del plato limpio”.

- Los padres controlan los alimentos que se llevan a la casa y como estos son preparados.
- Los padres controlan que alimentos y cuándo se le ofrecen estos alimentos a los niños.
- Los niños deciden cuanto van a comer de la comida que se les ha ofrecido.

Enseñando Buenos Hábitos de Alimentación

Un lugar saludable para comer es...

Comprensivo, calmado y respetuoso...

- Durante las comidas mantenga el enfoque en comer y hablar con todos en la familia, eso incluye a su niño.
- Apague el televisor.
- Planifique tiempos tranquilos para que su niño se sienta a comer a si estará relajado en la mesa.

Comodo y seguro...

- Siempre este con un niño pequeño cuando este comiendo, aunque tenga que hacer otras tareas.
- Tenga una mesa estable, confortable, y una silla apropiada para su niño. Una banqueta sin espaldar no es segura.
- Consiga utensilios, tazas y platos, fáciles de agarrar, e irrompibles.

Seguro de no ahogarse...

- Para un niño menor de cuatro años, evite alimentos duros, pequeños y alimentos enteros. Esto incluye palomitas de maíz, semillas y dulces duros. Rebane alimentos como perro caliente, uvas, y zanahorias crudas en pequeñas tiras.
- Enséñele a su niño a masticar bien los alimentos antes de tragárselos, para evitar que se ahogue.
- Sea cuidadoso con alimentos pegajosos como mantequilla de maní. Unte solo una capa fina de mantequilla de maní en el pan, en vez de una capa gruesa para prevenir que se ahogue.

