

# División de la Responsabilidad en la Alimentación de los Niños

Los niños tienen una habilidad natural que les dice cuando sienten hambre y cuando se sienten llenos. Cuando decidimos cuánta comida deben de comer, interferimos con esta habilidad. Usando esta división de la responsabilidad le ayudará a su niño permanecer en contacto con esos estímulos internos.



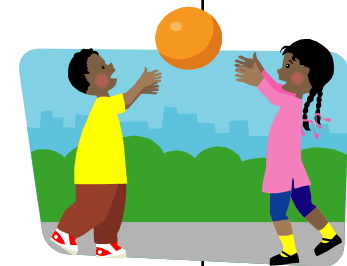
## Responsabilidad del adulto:

- Planificar, preparar y ofrecer comidas y meriendas saludables
- Reconocer las señales del hambre y de saciedad (los infantes)
- Establecer un horario para las comidas y las meriendas
- Asegurar que los niños vengán a la mesa a la hora de comer y para las meriendas
- Crear un ambiente agradable a la hora de comer

## Responsabilidad del niño:

- Decidir la cantidad de comida que quiere comer

- Decidir cuál de los alimentos saludables ofrecidos quiere comer
- Proveer señales indicando si tiene hambre o está lleno (los infantes)



Source: National Food Service Management Institute

