

Consejos para los Niños Exigentes para Comer

Es normal para los niños jóvenes rechazar ciertos alimentos y no comer mucho a veces. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a los niños exigentes probar los alimentos saludables con más frecuencia.

Sea un ejemplo saludable. ▶

Sus niños aprenden por observarle a Usted. Si usted come frutas y verduras, poco a poco ellos van a comerlas también.

◀ Involucre al niño en preparar las comidas.

Los niños están más dispuestos a probar las comidas que ayudan a hacer. Dáles una tarea pequeña, por ejemplo arrancar la lechuga, partir las judías verdes, revolver la masa para panqueques o lavar frutas frescas.

Ofrezca sólo un alimento nuevo a la vez. ▶

Al introducir un alimento nuevo, sívalo junto con algo que ya sabe que a su niño le gusta.

◀ Pruebe una textura nueva.

A algunos niños no les gusta la sensación de una comida en su boca. Trate de preparar las verduras de una manera nueva, tal como ralladas, asadas o crudas con un dip.

Intente, intente otra vez.

Siga ofreciendo un alimento nuevo, aun si el niño lo haya rechazado. Algunos niños tienen que ver un alimento 10 veces o más antes de probarlo.

