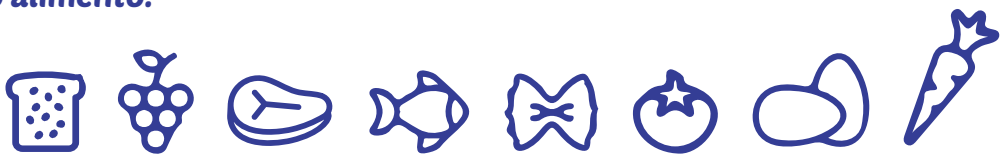
¡A probar nuevos alimentos!

Para padres con niños pequeños

Foodwise, University of Wisconsin-Extension
@foodwise_uwex @foodwise_uwex
http://fyi.uwex.edu/foodwise

A medida que los niños crecen y se desarrollan, sus preferencias alimentarias pueden cambiar. Como padre, podría encontrar que los gustos particulares de sus hijos se vuelvan en un desafío. Pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su hija(o) pruebe nuevos alimentos y aprenda a disfrutar los mismos alimentos que le gustan a toda la familia.

Desde una edad temprana, ofrézcale a su hija(o) una variedad de alimentos. Sabemos que a veces se requiere hasta 15 intentos antes de que un(a) niño(a) acepte probar un nuevo alimento.



Establecer roles especificos puedan ayudar a desarrollar habitos saludables.

Los padres deben decidir qué, cuándo y dónde se ofrecen los alimentos.

Los niños deciden cuánto comer.

- ✓ Sí: ofrezca pequeñas porciones de nuevos alimentos.
- ✓ Sí: sirva un nuevo alimento con uno o más alimentos que le gusten a su hija(o).
- ✓ Sí: ofrezca los nuevos alimentos primero. Su hija(o) tiene más hambre al comienzo de una comida.
- ✓ Sí: haga que el plato se vea divertido/colorido.
- ✓ Sí: coman juntos todos los días.
- ✓ Sí: sea un modelo a seguir al comer los mismos alimentos saludables.
- ✓ Sí: sirva los mismos alimentos saludables a todos en la familia.
- ✓ Sí: haga que sus hijos participen. Planeen las comidas, compren y cocinen juntos.

- ⊗ No : ofrecer premios a sus hijos con golosinas o postres por comer alimentos saludables.
- ⊗ No: obligue a su hija(o) a dejar su plato vacío.
- ⊗ No: obligue a su hija(o) a probar nuevos alimentos. En vez de obligar, motívelos a probar. Si no quieren probar, vuelva a ofrecerle el alimento en otra ocasión.

Para obtener más información, póngase en contacto con su programa local FoodWIse:

Los programas educativos de FoodWIse son financiados por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) de USDA y el Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimentos (EFNEP, por sus siglas en inglés). SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo solicitar.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison, Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW Extension
University of Wisconsin-Extension

FW-01.19:5