

Consejos buenísimos para alimentar a los niños

Esta semana, pienso: (Marque una o más ideas que quisiera probar).

- Dejar que mi hijo escoja una nueva fruta o verdura en el supermercado.
- Dejar que mi hijo decida cuánto comer y no preocuparme si no come todo lo que hay en el plato.
- Comer por lo menos una comida en familia, sin distracciones del televisor ni del teléfono.
- Ofrecer un nuevo alimento y el plato favorito de mi hijo en la misma comida.
- Darle un buen ejemplo a mi hijo comiendo verduras.
- Tener disponibles bocadillos sanos, como cereal seco, granos integrales y fruta.
- Asegurar que mi hijo no se llene de leche o jugo entre las comidas.
- Probar una noche, a la hora de la cena, "hazlo tú mismo", por ejemplo armar tu propia pizza.
- Dar un nuevo nombre a un alimento o un plato que mi hijo me ayuda a preparar, como "Ensalada de Lisa" o "arbolitos" para el brócoli.
- Dejar que mi hijo me ayude a preparar una comida o me ayude en la cocina con una tarea sencilla.



Esta semana, voy a animar a mi hijo a comer este bocadillo o comida sana: