Formando hábitos saludables para comer

Los melindrosos para comer

Alimentos y bebidas para niños

Horas de comida felices

Juego activo

Niño

Formando hábitos saludables para comer

Preguntas sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de formar en su hijo hábitos saludables para comer?

Sugerencias:

- Los padres deciden qué servir y cuándo. Los niños deciden cuánto comer.
- Los niños tiene estómagos pequeños y necesitan comer con más frecuencia que los adultos. Sirva a su hijo 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos cada día.
- Los niños comen más en ciertos días que en otros.
- Limite el jugo de 4 a 6 onzas al día.
- Limite los alimentos que son altos en calorías y bajos en nutrientes como Kool-Aid, sodas, caramelos y galletas.
- Es normal que los niños coman menos después del primer año. Ellos ya no crecen tan rápido.

Folletos:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Alimentando a su hijo de 1 a 2 años de edad)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Alimentando a su hijo de 3 a 5 años de edad)*

Los melindrosos para comer

Pregunta sugerida:

- ¿Qué le preocupa acerca de la alimentación de su hijo?

Sugerencias:

- Los padres deciden qué servir y cuándo. Los niños deciden cuánto comer.
- Rehusar a comer ciertos alimentos y comer los mismos alimentos una y otra vez es una parte normal del crecimiento.
- Sirva comidas y bocadillos normales, con solo agua entre cada uno.
- Empiece con porciones pequeñas y luego deje que su niño pida más.
- Los niños aprenden a comer nuevos alimentos cuando se les sirven una y otra vez.
- No se preocupe si su hijo omite una comida de vez en cuando.

Folletos:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Alimentando a su hijo de 1 a 2 años de edad)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Alimentando a su hijo de 3 a 5 años de edad)*

Alimentos y bebidas para niños

Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de los alimentos y bebidas para niños?

Sugerencias:

- Sirva los alimentos que tengan el tamaño de un bocado, que sean fáciles de masticar, ni muy calientes, ni muy fríos.
- Sirva los alimentos de muchos colores, texturas y formas.
- Sirva por lo menos una cosa que le guste a su hijo.
- Los niños menores de 4 años de edad pueden ahogarse con alimentos como palomitas de maíz, nueces, perros calientes y zanahorias crudas.
- Cuando sus hijos estén sedientos, sírvales agua en lugar de bebidas azucaradas como sodas, jugos de frutas o bebidas deportivas.
- Limite el jugo de 4 a 6 onzas al día.
- Sirva leche entera únicamente a sus hijos de 1 a 2 años de edad y cambie a leche con 1% de grasa para los niños de 2 años o mayores.

Folletos:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Alimentando a su hijo de 1 a 2 años de edad)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Alimentando a su hijo de 3 a 5 años de edad)*
- *The Facts on Fruit Juice (La verdad acerca del jugo de frutas)*

Horas de comida felices

Preguntas sugerida:

- ¿Cuáles son sus preocupaciones acerca de la hora de la comida?

Sugerencias:

- Los padres deciden qué servir y cuándo. Los niños deciden cuánto comer.
- Apague la televisión durante la hora de la comida. Haga que la hora de la comida sea una hora tranquila para conversar.
- Haga que la hora de la comida sea un momento para compartir en familia. A los niños no les gusta comer solos.
- Es normal que los niños jueguen con su comida. Los niños pequeños son desordenados para comer.
- No los soborne, ni juegue con ellos, ni los obligue a terminar la comida en sus platos. Los niños necesitan controlar lo que ellos comen.
- Asegúrese de que los niños que asisten a una guardería no estén demasiado hambrientos ni demasiado llenos al final del día.

Folletos:

- *Feeding Your 1–2 Year Old (Alimentando a su hijo de 1 a 2 años de edad)*
- *Feeding Your 3–5 Year Old (Alimentando a su hijo de 3 a 5 años de edad)*
- *Ideas for Family Meals (Ideas de comidas en familia)*

Temas para su elección

Niño

Juego activo

Preguntas sugeridas:

- ¿Cuáles son algunas actividades divertidas que usted realiza con su hijo?
- ¿Qué preguntas tiene acerca del juego activo para su hijo?

Sugerencias:

- Los niños necesitan estar activos cada día. Póngase como meta 1 hora al día.
- Jugar ayuda a los niños a aprender cosas nuevas y desarrollar cuerpos fuertes.
- Limite y reduzca el tiempo que ven televisión o que están frente a una pantalla a una hora al día.
- Encuentre el tiempo para jugar con su niño todos los días.
- Sea un ejemplo a seguir y ejercítese regularmente.

Folletos:

- *Kids in Action: Fitness for Children Birth to Age 5 (Niños en acción: acondicionamiento físico para niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad)*
- *Food for Tots (Alimentos para infantes)*
- *Healthy Habits: Get Moving! Be Active! (Hábitos saludables: ¡Muévase! ¡Póngase en acción!)*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. **El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.** Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-023 November 2011 Spanish