

¿Cómo le ayudo a mi hijo a probar nuevos alimentos?

Sus hijos necesitan que USTEDES aprendan hábitos saludables. Ustedes son el ejemplo más importante que tienen.

★ A los niños les gustan menos los alimentos cuando los obligan a comerlos.

★ Cuando la hora de la comida es tranquila, los niños se concentran en la comida y en comer.

- Apaguen la tele, bajen el volumen de la música.
- Usen platos y cubiertos del tamaño adecuado para el niño.
- Hablen con sus hijos sobre los alimentos, sobre cómo los preparan y cómo les ayudarán a ellos a crecer fuertes y sanos.



Cómo convencer: déles información exclusiva. *Ofrézcales una lista de ideas y encierre en un círculo una o dos que parezcan posibles opciones para sus familias.*

Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Cuál es el "ambiente" en su casa a la hora de la comida? ¿Es tranquilo y calmado? ¿Es estresante y agitado?**
- 2 **Como madre, sé que puede ser muy difícil hacer que los niños se interesen en los alimentos saludables. ¿Tienen algunas buenas ideas que yo pueda darles a otras familias?**
- 3 **Ésta es una lista de maneras en que otros padres han podido hacer que la hora de la comida les funcione mejor. ¿Creen que alguna de estas ideas les puede ayudar?**