

¿Cuál es la mejor ración para mi hijo?

Los niños pequeños necesitan raciones pequeñas.

- ★ Empiecen con un poco, dejen que sus hijos decidan si quieren comer más.
- ★ Ofrézcanles aproximadamente 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad.
- ★ Pidan platillos del menú para niños o compartan su comida cuando salgan a comer.
- ★ El apetito de los niños cambia todos los días. Ustedes deciden qué alimentos servir; ellos deciden cuánto comer.



Consejo

Cómo convencer: infórmeles sobre lo que otros padres están haciendo. Comparta un consejo sobre las raciones para niños de otros padres, o de su propia experiencia.

Cómo empezar la plática:

- 1 ¿Qué opinan sobre la cantidad de alimentos que consumen sus hijos?
- 2 Es normal preocuparse sobre cuánto comen los niños. Yo me preocupaba. ¿Cómo les comunica su bebé que tiene hambre? ¿Y que ya está satisfecho?
- 3 ¿Cómo ayudan a sus hijos a comer lo suficiente, pero no demasiado?
- 4 ¿Tienen ustedes algún consejo para otros padres sobre cómo darles la ración adecuada a los niños pequeños?