

Niños (delicados) con la comida.

(Niños que no quieren comer.)

Hay muchos niños que parecen vivir solamente con macarrón, y luego gritan al ver una verdura. ¿Qué pueden hacer los padres en este caso?

Es muy natural preocuparse que su hijo no esté comiendo suficiente cuando parece que no acepta ninguna comida que usted ofrece. Sin embargo, los niños son los mejores para decidir cuanta comida necesitan. Las calorías que los niños necesitan varían mucho dependiendo de sus niveles de actividad física y crecimiento.

Actividad 1 La alimentación de bebés y niños pequeños

Indicaciones: Todas las oraciones siguientes son verdaderas. Por favor, lea cada oración y marque una equis (x) cada oración que tiene información nueva para usted.

- A veces los padres tienen que mostrar una comida nueva 5 a 20 veces antes de que el niño llegara a aceptar la nueva comida.
- Padres y niños tienen muchas responsabilidades con respecto a la comida. Los padres deciden cuando hacer comida, que hacer, y como hacer la comida. Los niños deciden cuanto comer y si no quieren comer nada.
- La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) dice que los niños nacen con la habilidad de comer la cantidad de comida según a su necesidad, estudios de los hábitos de alimentación de niños.
- Cuando los padres involucran sus hijos en las actividades relacionadas con comida, como las compras de comida, la preparación y en servir la comida, los niños estarán más dispuestos a probar comida nueva.

Actividad 2 Bocadillos Buenos

Indicaciones: Usando las cuatro listas debajo, marque 2 o 3 comidas para crear un bocadillo saludable.

Grupo de cereales
(para energía)

- Pretzels
- Cereales de WIC
- Tortillas de maíz
- Pan
- Galletitas
- “Grahm”



Grupo de carne
(para crecimiento)

- Huevos enteros cocidos
- Pavo o pollo
- frió,
- Ensalada de tuna
- Maní de cacahuete



Grupo de leche
(para los huesos y los dientes)

- Leche
- Rebanadas de queso
- Yogur
- Requesón “Cottage Cheese”
- Leche de Soya



Frutas y Verduras
(para buena salud)

- Fresca o en lata:
manzanas, naranjas, plátanos
- Zanahorias y apio



Bocadillos Buenos

Galletitas de trigo con queso
Yogur con fruta
Duraznos con requesón
Ensalada de pollo con manzanas
Manzanas horneadas
Pizza con panecillos
Maní de cacahuete y plátano
con galletas graham

Apio con maní de cacahuete
Galletitas con ensalada de tuna
Pavo con zanahorias
Un pan tostado con cacahuete de maní y platanos rebanados
Zanahorias con aderezo para ensaladas
Jugo y helados de jugo congelado hechos en casa
Bocadillos mezclados de cereales



Actividad 3 Sugerencias para Niños saludables

Marque su respuesta

1. ¿Que nutriente esencial, que no tiene cafeína, azúcar o calorías ayuda el cuerpo mover nutrientes y oxígeno para todo el cuerpo, prevenir la constipación, con la circulación y las funciones mentales (el cerebro es 90% agua)?
 - a. Calcio
 - b. Agua
 - c. Proteína
2. Los niños tienen estómagos pequeños. ¿Cuántas veces al día necesitan comer?
 - a. Tres comidas.
 - b. Tres comidas y dos o tres bocadillos.
 - c. Tener comidas disponible para ellos todo el día.
3. Marque las cosas que ayudarían a un niño comer mejor.
 - a. Desarrollar un horario fijo para comer: ofrecer comidas y bocadillos al mismo tiempo todos los días.
 - b. Hacer la hora de la comida un tiempo agradable. No haga la hora de alimentación una batalla.
 - c. Involucrar los niños en las actividades de comida, como las compras de comida, a preparación y en servir la comida.
 - d. Limitar leche a 2 o 3 copas y jugo no más de cuatro onzas por al para asegurar que los niños no se llenen con líquidos en vez de comida sólida.

Answer: 1. b, 2. b, 3. a, b, c, d.

Check out www.sbcounty.gov/wic/internetclasses/PickyEaterClass.htm