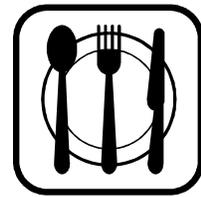




Disfrutando la Hora de Comer con su Familia



La comida es un placer de la vida. Cuando la familia disfruta la hora de comer juntos, los niños pueden aprender lo siguiente:

- La hora de comer hace que los niños se sientan seguros y amados. Aprenden a compartir y querer. Niños que ayudan a preparar la comida y la mesa también aprenden habilidades importantes. ¡Les encanta ayudar!
- Comer juntos fomenta buena nutrición y buenos modales de mesa. También mejora su coordinación y les enseña disfrutar alimentos saludables.

La hora de comer debe ser una diversión para todos. Pero, cuanto más usted se preocupa por lo que su niño/niña no come, más puede rechazar la comida para llamar la atención. A continuación hay sugerencias para que su familia pueda *disfrutar* la hora de comer.

- Ofrezca alimentos saludables a la hora de comer y también entre las comidas. Sea firme. Si quiere otra cosa, dígame “Esto es lo que tenemos hoy. ¿Cuáles quieres?” Si no come, no se preocupe. ¡No va a morir de hambre pero comerá muy poco si puede conseguir soda y papitas después!
- Planee comidas y meriendas a la hora cuando usualmente tiene hambre. Si rechaza lo que ofrece, espere hasta la próxima hora planeada. ¡Permanezca fiel al horario! Si se queja, recuérdale que decidió no comer y que tendrá otra oportunidad a la próxima hora de comer. ¡Niños con hambre aprenden a satisfacer su hambre comiendo lo que usted ofrezca!
- Apague la televisión mientras esté comiendo. La televisión distrae a los niños y hace que coman en exceso.
- Sirva porciones pequeñas. Porciones grandes abruman a los niños pequeños. Si usted se preocupa por lo poco que come, pida a una empleada de WIC que chequee su peso. Si sigue creciendo a un paso normal, está comiendo lo suficiente para su tamaño.
- Los niños pequeños no pueden sentarse por mucho tiempo. Cuando termine de comer, planee una actividad quieta como colorear hasta que el resto de la familia termine.
- Corte el alimento en pedazos pequeños antes de ponerlo en el plato. A los niños les gusta alimentarse por sí solos y prefieren usar las manos. Ofrezca los utensilios pero no obligue que los use. Espere desorden.
- Respete sus gustos aún cuando son diferentes de los de usted. Obligar que coma algo que no le gusta es desagradable para todos y hace que esté menos dispuesto(a) a tratar algo nuevo.
- Su niño/niña puede rechazar un alimento nuevo varias veces. Sea paciente. Los niños tienen que ver, tocar y probar un alimento hasta diez veces o más. Siga ofreciéndolo y haláguele cuando coma una nueva comida.
- Evite usar un alimento como un soborno o una gratificación. De esta manera, aprenderá a disfrutar el alimento en vez de usarlo para llamar la atención o ganar el control.

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF
HEALTH
Mark Schweiker, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health