

10 Modos Para Crear Comidas Sana Para Sus Niños

¿Quiere usted que su niño coma la comida sana? ¿Quiere usted crear una casa más alimenticia? Comience aquí:

La creación de una casa alimenticia es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para asegurar la salud de su niño. Comience teniendo opciones con alimentos, y ayudar a su niño a desarrollar una relación positiva con alimento sano. Sus niños aprenderán por sus ejemplos.

Aquí están las 10 primeras puntas para conseguir a niños para comer el alimento sano, ofrecido por Melinda Sothern, PhD, coautor de Niños Netos y director del laboratorio de prevención de obesidad de infancia en la Universidad de Estado de Luisiana:

1. No restrinjas el alimento. La restricción del alimento aumenta el riesgo su niño puede desarrollar trastornos alimenticios como anorexia o bulimia más tarde en la vida. Esto también puede tener un efecto negativo en crecimiento y desarrollo.
2. Guarde el alimento sano a mano. Los niños comerán lo que es disponible en el acto. Guarde la fruta en un tazón en el contador, no sepultado en la sección más crujiente de su nevera. Y tienen una manzana para su propio bocadillo. "Sus acciones gritan más alto que algo que usted les dirá alguna vez," dice Sothern. Recuerde, su niño sólo puede elegir la comida que usted abastece en la casa.
3. No marque la comida como "buena" "o mala". Todo es bueno para ciertas cosas. Deje a su niño saber que la proteína delgada como pavo y calcio en productos lácteos da la fuerza a su interpretación de deportes. Los antioxidantes en frutas y verduras añaden el lustre a piel y pelo.
4. Elogie opciones sanas. Dé a sus niños una sonrisa orgullosa y dígales que elegante ellos son cuando ellos eligen la comida sana.
5. No quéjese sobre opciones malsanas. Cuando los niños eligen el alimento malsano, no hacen caso de ello. O si su niño siempre quiere el alimento graso, frito, desvíe la opción. Usted podría tratar de asar palos de patatas en el horno (sacudido en sólo un poco del petróleo) en vez de comprar patatas fritas. O, si su niño quiere el caramelo, usted podría hacer fresas frescas bañadas en una pequeña salsa de chocolate. ¿Demasiado ocupado? Entonces guarde frutas secas naturalmente dulces en casa para bocadillos rápidos.
6. Nunca use el alimento como una recompensa. Esto podría crear problemas de peso en la vida posterior. En cambio, recompense a sus niños con algo físico y diversión - quizás un viaje al parque o un juego rápido de agarrar.
7. Siéntese a comidas de familia por la noche. Si este no es una tradición en su casa, debería ser. La investigación muestra que los niños que comen comidas en la mesa con sus padres tienen la mejor nutrición y con menor probabilidad entrarán en el problema serio como adolescentes. El principio con una noche una semana, y luego trabaja hasta tres o cuatro, construir gradualmente el hábito.
8. Prepare platos en la cocina. Allí usted puede poner porciones sanas de cada artículo en el plato llano de todo el mundo. Sus niños aprenderán a reconocer tamaños de porción correctos. ¡Y usted puede encontrar que sus pantalones caben mejor también!
9. Dé a los niños un poco de control. Pida a sus niños tomar tres mordeduras de toda la comida en su plato y darle un grado, como A, B, C, D, o F. Si comen comida sana como verduras, les da marcas altas y así se las da mas frecuentemente. Ofrezca los artículos que a sus niños no les gustan menos con frecuencia. Este deja a sus niños participar en la fabricación de decisión. Después de todo, de comedor es un asunto de familia.
10. Consultar a su pediatra. Siempre la conversación con el doctora de su niño antes de poner a su niño en una dieta, tratar de ayudar a su peso de ganancia de niño, o fabricación de cualquier cambio significativo del tipo de comida su niño come. Nunca diagnostique a su niño como demasiado pesado, o demasiado delgado, por usted.

"Todo sobre cambios graduales. Este no puede ser hecho en un día o a lo largo de la noche, y esto es una batalla ascendente por padres. Dice la doctora Sothern WebMD, "Todo fuera de la casa trata de hacer el sobrepeso de niños. El minuto ellos andan de la casa, hay gente que trata de hacerlos comer demasiado y la porción de ellos demasiado."

Pero el alimento sanos, sus niños aprenderán de usted y puede protegerlos durante un tiempo de vida

**Jennifer Warner, MD *Webmd.com

Boletín de noticias de enero: 10 Modos de Crear Niños con Comida Sanas

Prueba Postal - enero de 2010

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento. Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende 10 nuevos modos de ayudar a niños para reconocer opciones de alimento sanas.

1. La creación de una casa alimenticia es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para asegurar la salud de su niño.
Verdadero o Falso
2. Comenzar, ayudar a su niño a desarrollar una relación _____ con alimento _____.
3. Restrinjas el alimento. Esto puede tener un efecto positivo en crecimiento y desarrollo.
Verdadero o Falso
4. Guarde el alimento sano a mano. Los niños comerán lo que es disponible en el acto. Guarde la fruta en un tazón en el _____, no sepultado en la sección más crujiente de su _____.
5. No etiquete la comida como "→ _____" o "_____". Deje a su niño saber que la proteína delgada como pavo y calcio en productos lácteos da la fuerza a su interpretación de deportes.
6. Elogie opciones sanas. Dé a sus niños una sonrisa orgullosa y dígalos que elegante ellos son cuando ellos eligen la comida sana.
Verdadero o Falso
7. Nunca use el alimento como un _____. Este podría crear problemas de peso en la vida posterior. En cambio, recompense a sus niños con algo físico y diversión - quizás un viaje al parque o un juego rápido de agarra.
8. No prepare platos en la cocina. Sus niños no aprenderán a reconocer tamaños de porción correctos.
Verdadero o Falso
9. Dé a los niños algún _____. Pida a sus niños tomar tres mordeduras de toda la comida en su plato y darle un grado, como A, B, C, D, o F. Cuando comida sana - las sobre todo ciertas verduras - consiguen señales altas y así se las da mas frecuentemente. Este deja a sus niños participar en la fabricación de decisión.
10. Todo fuera de la casa trata de hacer el sobrepeso de niños. El minuto ellos andan de la casa, hay gente que trata de hacerlos comer demasiado y la porción de ellos demasiado. Pero el alimento sanos, sus niños aprenderán de usted y puede protegerlos durante un tiempo de vida.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

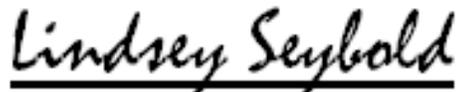
Enero de 2011: 10 Modos Para Crear Comidas Sana Para Sus Ninos

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____



Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services