

El Desarrollo De Hábitos Alimenticios Saludables

Los bebés saben cuando han comido suficiente. Ayude a sus hijos escuchar sus cuerpos a medida que crecen. Los niños que " escuchan " sus propias señales de saciedad dejan de comer cuando se sienten llenos y son menos propensos a tener sobrepeso. Dé a sus hijos la oportunidad de dejar de comer cuando se sienten llenos, aunque usted piense que no. Se sentirán más independientes y le ayudara a mantener un peso saludable.

- Que aprendan a servirse a sí mismos. Deje que sus hijos se sirvan en las comidas. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Los preescolares pueden practicar sirviéndose en tazones pequeños con su supervisión. Dar a saber que se pueden servir más si todavía tienen hambre.
- Evite alabando un plato limpio. Su hijo debe dejar de comer cuando él o ella están llenos, y no cuando dejan el plato limpio.
- Premie a su niño con atención y amables palabras, y no alimenticios. Muestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones.
- Dando a su hijo dulce cuando se siente triste o como un regalo especial puede enseñar a su hijo comer cuando él o ella no tienen hambre. Esto puede hacer que el niño ignore las señales de saciedad del cuerpo y comer en exceso.
- Premiar con dulces también le permite a su hijo pensar que dulces y postres son mejores que otros alimentos. Por ejemplo, decirle a su hijo " no hay postre hasta que termine sus verduras " puede hacerlos comer menos vegetal y más postre.
- Trate de no restringir alimentos específicos. Si ese alimento restringido estar disponible para su niño, él o ella puede comer a pesar de que ya se sienten llenos. Esto puede conducir a un hábito de comer en exceso. Además, no restringir los dulces otras golosinas como castigo por su mal comportamiento.
- Use frases que ayudan sin obstaculizar la ayuda para comprender cuando han tenido suficiente. Como cuidador, usted juega un papel importante en la conducta alimentaria del niño. Lo que dice tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. ¡Las frases negativas se pueden cambiar fácilmente en los útiles, positivos!

Frases que DIFICULTAN

EN VEZ DE...

Coma eso por mí.

Si usted no come un bocado más, me voy a volver loca.

- Frases como éstas enseñan a su hijo comer para su aprobación y amor. Esto puede crear comportamientos poco saludables, actitudes y creencias sobre los alimentos y sobre ellos mismos.

EN VEZ DE...

Eres un niño tan grande; Has terminado todos sus guisantes.

Jenny, mira a tu hermana. Se comió todos sus plátanos.

Usted tiene que tomar un bocado más antes de retirarse de la mesa.

- Frases como éstas enseñan a su hijo ignorar la plenitud. Es mejor que los niños dejen de comer cuando se sienten llenos y satisfechos que cuando toda la comida se ha comido.

EN VEZ DE...

Mira, eso no supo tan mal, ¿verdad?

- Esto implica a su hijo o hija que hicieron mal al rechazar la comida. → Esto puede conducir actitudes poco saludables sobre los alimentos o por cuenta propia.

EN VEZ DE...

No hay postre hasta que te comas tus verduras.

Deja de llorar y te daré una galleta.

- Ofrecer alimentos, como postre, en recompensa por terminar otras, como las verduras, hace algunos alimentos parecer mejores que otros. Conseguir un premio de comida cuando está alterado le enseña a su hijo comer para sentirse mejor. Esto puede conducir comer en exceso.

*choosemyplate.gov

Fletcher and Branen

www.cals.uidaho.edu/feeding

University of Ohio

Frases que AYUDAN

INTENTAR...

Esta es la fruta de kiwi; es dulce como una fresa.

¡Estos rábanos son muy crujientes!

- Frases como éstas ayudan a entender las cualidades sensoriales de los alimentos. → Animar a su hijo probar nuevos alimentos.

INTENTAR...

¿Su estómago le dice que usted está lleno?

¿Su estómago todavía esta haciendo ruido gutural de hambre?

¿Su barriga Ha tenido suficiente?

- Frases como éstas ayudan a su hijo reconocer cuando él o ella están llenos. → Esto puede evitar comer en exceso.

INTENTAR...

¿Te gusta eso?

¿Cuál es tu favorito?

Todo el mundo les gustan los alimentos diferentes, ¿no es así?

- Frases como éstas hacen que el niño se sienta como si él o ella está haciendo las elecciones. También cambia el enfoque hacia el sabor de los alimentos en lugar de quién tenía razón.

INTENTAR...

Podemos tratar estas verduras de nuevo en otro momento. ¿La próxima vez te gustaría probarlos en su prima en lugar de cocinado?

Siento que estás triste. Ven aquí y déjame darte un gran abrazo.

- Premie a su niño con atención y palabras amables. Le consuela con abrazos y conversaciones. Mostrar amor por el gasto de tiempo y divertirse juntos.

El Desarrollo De Hábitos Alimenticios Saludables

Prueba Final – Junio 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunas formas de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y frases específicas que ayudan en el proceso.

1. Los niños que " ignoran " a sus propias señales de saciedad dejan de comer cuando se sienten llenos y son menos propensos a tener sobrepeso.

Verdadero o Falso

2. Dé a sus hijos la oportunidad de dejar de comer cuando se sientan _____, incluso si usted piensa que no. Se sentirán más independientes y les ayuda a mantener un peso saludable.

3. Premie a su niño con atención y palabras amables y no alimenticias. Muestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones.

Verdadero o Falso

4. Dar a su niño dulces cuando se sienten _____ o como un regalo especial puede enseñar a su hijo comer cuando él o ella no tenga hambre. Esto puede hacer que el niño ignore las señales del cuerpo de saciedad y comer en exceso.

5. Trate de no restringir alimentos específicos. Si ese alimento restringido me voy a volver loca disponible para su niño, él o ella pueden comer a pesar de la sensación de saciedad. Esto puede conducir a un hábito de _____. Además, no restringir los dulces u otras golosinas como castigo por su mal comportamiento.

6. Como cuidador, usted juega un papel importante en la conducta alimentaria del niño. Lo que dice tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. ¡Las frases negativas pueden cambiar fácilmente en los útiles, positivos!

Verdadero o Falso

7. Si usted no come un bocado más, me voy a volver loca. Frases como éstas enseñan a su hijo comer para su _____ y amor. Procurad, más bien: Esta es la fruta de kiwi; es dulce como una fresa. Frases como éstas ayudan a entender las cualidades sensoriales de los alimentos.

8. Usted tiene que tomar un bocado más antes de retirarse de la mesa. Frases como ésta enseñan a su hijo la plenitud. Procurad, más bien: ¿Su estómago le dice que usted está lleno? Frases como éstas ayudan a su hijo a reconocer cuando él o ella están llenos.

Verdadero o Falso

9. ¿Te gusta eso? ¿Cuál es tu favorito? Frases como éstas hacen que su niño se sienta como él o ella está haciendo las _____. También cambia el enfoque hacia el sabor de los alimentos en lugar de quién tenía razón.

10. No hay postre hasta que te comas tus verduras. Deja de llorar y te daré una galleta. Ofreciendo alimentos, como postre, en recompensa por terminar otras, como las verduras, hace algunos alimentos parecer mejores que otros. Conseguir un premio de comida cuando está alterado le enseña a su hijo comer para sentirse mejor. Procurad, más bien _____ su hijo con atención y palabras amables. Le consuela con abrazos y conversaciones. Mostrar amor por el gasto de tiempo y divertirse juntos.



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 del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Junio 2014 - El Desarrollo De Hábitos Alimenticios Saludables

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa