

Consejos Para Prevenir Posibles Problemas de Alimentos

Los niños pequeños necesitan nutrientes de una variedad de alimentos para mantenerse saludable. ¿Pero lo que si su niño sólo come macarrones con queso o no quiere comer las verduras? Aquí está la información de la Academia Americana de Pediatría sobre la manera de fomentar hábitos positivos y cómo prevenir problemas alimenticios. Si usted tiene preguntas específicas acerca de la nutrición de su hijo, hable con el médico de su hijo o con un dietista registrado.

Cuando los niños aprenden hábitos positivos a una edad temprana, van a elegir alimentos saludables en la edad adulta. Los padres pueden:

- Dar un buen ejemplo. La mejor predicción de un niño con un peso saludable y estilo de vida son los padres de un peso saludable que toman decisiones sabias de alimentos y hacen ejercicio regularmente.
- Haga que su hijo participe en la planificación de comidas. Leer libros de recetas juntos. Ponga a su hijo a cargo de escribir una lista de compras e ir de compras juntos. Durante los viajes a la tienda de comestibles se pueden introducir nuevos alimentos y a la vez educando a su hijo a tomar decisiones saludables y nutritivas. Pídale a su niño que le ayude a medir los ingredientes.
- Trate de servir aperitivos y comidas a la misma hora cada día.
- Programar al menos una comida familia diaria. Las investigaciones sugieren que el tener la cena en familia regularmente tiene efectos positivos en el desarrollo de los niños. Y el tiempo que pasan juntos puede ser divertido y traer a los miembros de la familia más cerca. Recuerde apagar el televisor.
- Dé a sus hijos una advertencia con 5 minutos antes de la hora de comer. 5 minutos le dará a sus hijos un momento para tranquilizarse, lavarse las manos, y estar listo para comer. (Alentar a sus hijos a lavarse las manos antes de las comidas ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.)
- Configure las reglas de la hora de comer. Los niños que son ansiosos, emocionados, o cansado puede tener problemas para sentarse a comer. Simplemente poniendo un cuadro en el refrigerador comunicando "Las Reglas De La Comida" ayuda a mantener las cosas en orden. Ejemplos de normas alimentarias incluyen (1) sentarse a la mesa con las manos limpias, (2) ayudar cuando se le pregunta, (3) no hacer comentarios negativos sobre la comida servida o lo que los demás están comiendo.

¿Qué hacer cuando la hora de comer es una molestia? ❶ adultos a menudo ven la comida extraña de un niño y las conductas alimentarias como un problema. Sin embargo, el temor de nuevos alimentos y otros desafíos alimentaria son generalmente una parte del desarrollo normal. ❷ No hay necesidad de preocuparse si el niño se salta una comida o no come los vegetales en su plato. Mantenga el panorama en mente. Ofrezca una variedad de alimentos sanos y nutritivos. Sea creativo! Una variedad de colores, agradables para los niños en forma de alimentos, y los alimentos dispuestos en la placa de una manera atractiva puede atraer a los niños a probar alimentos que de otro modo podrían evitar. Ofrecer bocadillos nutritivos para ayudar a completar exigentes hábitos alimenticios durante las comidas. Con el tiempo, el niño conseguirá todo lo necesario para crecer y desarrollarse normalmente. ❸ No obligue a sus hijos a comer. Mientras que los padres sean los mejores jueces de lo que los niños deben comer y cuándo, los niños son los mejores jueces de lo mucho que debe comer. Los alimentos deben ser utilizados como alimento y no como una recompensa o castigo. A la larga, las recompensas de alimentos o sobornos suelen crear más problemas de los que resuelven. ❹ Niños suelen utilizar la tabla como un escenario para demostrar su independencia. A veces la comida no es el problema en absoluto. El proceso de comer es sólo una manera más en cual los niños aprenden sobre el mundo. ❺ Abra el apetito! El juego activo, junto con el comer bien, promueve una buena salud... y buen apetito! Y es el mejor ejercicio para bebés y niños pequeños.

El desafío de la alimentación...

Lo que usted puede probar...

Alimentos de preferencia

Come sólo un alimento, comida tras comida

- Asegúrese de que su hijo tiene hambre cuando llega la hora de comer. Ofrezca sólo meriendas saludables, y no ofrezca bocadillos demasiado cerca de la hora de comer.
- Deje que su niño coma lo que quiera si el alimento es saludable preferencia.
- Ofrecer otros alimentos en cada comida antes de la comida de preferencia.
- Sea paciente. Después de unos días, su hijo probablemente trate otros alimentos. Alimentos de Preferencia rara vez duran lo suficiente como para causar algún daño.

Huelgas de los alimentos:

Se niega a comer lo que se sirve, lo que puede dar lugar al "síndrome del cocinero de comida rápida"

- Asegúrese de que su hijo tiene hambre cuando llega la hora de comer. Oferta sólo meriendas saludables, y no bocadillos demasiado cerca de la hora de comer.
- Tener pan integral, así como fruta en cada comida, por lo general hay opciones que le gustan. Usted no debe preparar sus comidas por separado para cada niño, a menos que desee ser un cocinero de comida rápida.
- No tenga miedo de dejar que su hijo pasa hambre si no quiere comer lo que se sirve.

"El hábito de la Tele":

Quiere ver la televisión durante las comidas

- Apague la televisión durante las comidas. Ver la televisión durante las comidas es una distracción que impide la interacción familiar e interfiere con la alimentación de un niño. La hora de comer es a menudo el único momento del día en que las familias pueden estar juntas.

El quejoso:

Se queja o se queja de la comida que se sirve

- Si su hijo se queja y se queja de la comida que se ofrece, animelo a comer lo que puede. Si continúa a gemir y quejarse, dígame que vaya a su habitación o sentarse tranquilamente lejos de la mesa hasta que la comida ha terminado. Ella puede regresar y terminar su comida sólo si se compromete a no quejarse.
- Si su hijo tiene hambre y quiere volver a terminar de comer, le hizo saber que es bueno reunirse con la familia.
- No permita que su comida sea consumida fuera de la mesa, regresar para el postre, merienda o hasta la siguiente comida planificada o la merienda.

"La gran dieta Americana de alimentos blancas":

Come sólo pan blanco, patatas, macarrones y leche

- Anime a su niño comer todo lo que pueda. No obligue a su niño comer otros alimentos. Prestar más atención a los hábitos melindrosos alimenticios sólo refuerza las demandas del niño para limitar los alimentos.
- Ofrezca una variedad de alimentos de todos los grupos.
- Sea paciente. Con el tiempo su hijo se trasladará a otros alimentos.

El temor a los alimentos nuevos:

Se niega a probar nuevos alimentos

- Coma modalmente y disfrute comidas nuevas introducidas en el almuerzo, comida y cena.
- Anime a su hijo para que pequeña parte de la nueva comida sentada el plato en lugar de obligarla a probar alimentos nuevos.
- Sea paciente. Puede tomar varios intentos antes de que un niño está listo para probar una nueva comida... y un montón de sabores antes de que un niño le gusta un alimento nuevo.

Consejos Para Prevenir Posibles Problemas de Alimentos

Prueba Final –Noviembre 2012

**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 la boletín, el proveedor entiende algunas pocas técnicas a utilizar para evitar molestias de alimentos durante las comidas.

1. Cuando los niños aprenden hábitos alimenticios positivos a una edad temprana, van a elegir alimentos saludables en la edad adulta.

Verdadero o Falso

2. Dé un buen ejemplo. El mejor predicción de un niño con un peso saludable y estilo de vida son los padres de un peso saludable que tomar decisiones sabias alimentarias y _____ regularmente.

3. Dé a sus hijos una advertencia con 5 minutos antes de la hora de comer. Una advertencia de 5 minutos les dará a sus hijos un momento para tranquilizarse, lavarse las manos, y estar listo para comer. Alentar a sus hijos a lavarse las manos antes de las comidas ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Verdadero o Falso

4. Configure _____ hora de comer. Los niños que son ansiosos, emocionados, o cansado puede tener problemas para sentarse a comer. A veces, un simple "cuadro con la reglas de la comida" en el refrigerador ayuda a mantener las cosas en orden.

5. No obligue a sus hijos comer. Mientras que los padres son los mejores jueces de lo que los niños deben comer y cuándo, los niños son los mejores jueces de lo mucho que debe comer. Los alimentos deben ser utilizados como alimento y no como una recompensa o castigo. A la larga, la comida o _____ suelen crear más problemas de los que resuelven.

6. Los niños suelen usar la mesa como un escenario para mostrar su _____. A veces la comida no es el problema en absoluto. El proceso de comer es sólo una manera más para que los niños aprendan sobre el mundo.

7. Su hijo puede pasar hambre si no come lo que se sirve.

Verdadero o Falso

8. Si usted tiene una _____, anímelo a comer lo que puede. Si continúa a gemir y quejarse, dígame que vaya a su habitación o sentarse tranquilamente lejos de la mesa hasta que la comida ha terminado. Ella puede regresar y terminar su comida sólo si se compromete a no quejarse.

9. Si su hijo va a comer sólo un alimento o " La gran dieta Americana de alimentos blancas ", que puede ayudar a ofrecer una variedad de alimentos de todos los grupos. Sea paciente. Con el tiempo su hijo se trasladará a otros alimentos.

Verdadero o Falso

10. Si el niño no le gustan o teme prueba alimentos nuevos, puede ser mejor comer _____ y disfrute de la introducción de nuevos alimentos en cada comida.



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

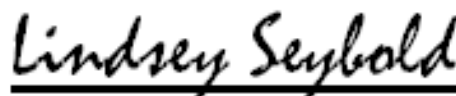
Noviembre 2012 - Consejos Para Prevenir Posibles Problemas de Alimentos

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
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services