

¡Bocadillos para Niños!

El equilibrio de una Dieta Desigual

Los padres de niños a maravilla y se preguntan si sus niños están comiendo bastante. Esta es una preocupación comprensible, y el ofrecimiento de bocadillos sanos puede ayudar a asegurar que la respuesta es sí. Algunos niños en esta edad pueden parecer la exploración demasiado ocupada del mundo para hacer más lento y comer. Los otros pueden ser volubles sobre el alimento o rechazar comer lo que es servido a la hora de comer. Los niños necesitan aproximadamente 1,000 a 1,200 calorías por día, pero a menudo no comen mucho en una sesión. Esto es donde los bocadillos entran.

Los bocadillos sanos, oportunos pueden ayudar a equilibrar una dieta desigual, apoyando a niños entre comidas e impidiéndoles hacerse tan hambrientos que ellos se hacen excéntricos. Usted incrementa sus nutrientes de niños tiene que ser sano cuando usted sirve frutas, veggies, granos enteros, proteína, y comida rica de calcio. La mayor parte de niños hacen bien con tres comidas y dos o tres bocadillos por día, quizás medio de mañana, medio de tarde, y después de la comida si es necesario.

Decida Lo que es Apropiado

La influencia que usted tiene en los modelos de comida de su niño nunca puede ser más fuerte que es ahora mismo. Los niños no pueden salir corriendo a la tienda para caramelo y patatas fritas. Ellos comerán lo que les es servido y preguntan para lo que ellos saben está en el gabinete. Tome esta oportunidad de poner el derecho de etapa.

Reserva en convites sanos. Elija la comida fresca que es alta en nutrientes (vitaminas, minerales, proteína, y fibra) y trata de evitar preembalados, tratados, que tienden a ser altos en el azúcar, sal, y grasa.

Los bocadillos a veces nutritivos son más trabajo, pero no siempre. Hay muchos bocadillos sanos, sin fastidio. Los niños deben alimentarse, piense simple, amistoso de dedo, comida de tamaño de mordedura como:

-  cereales de desayuno de poco azúcar
-  fruta fresca escasamente cortada o cortada en chiringos
-  galletas de grano entero y minimolletes
-  el queso cortó en rebanadas delgadas o triturado

Aténgase a una Lista de Bocadillo

Los niños hacen mejor con la rutina, tan trate de servir bocadillos y comidas en aproximadamente el mismo tiempo cada día. De aquellos camino su niño siempre sabrá que esperar. El sentimiento de la sensación de ser lleno y luego hambriento otra vez unas horas más tarde enseña a niños responder a señales de hambre internas — y sabiendo cuando comer y, lo que es más importante cuando pararse es vital al mantenimiento de un peso sano. De ser permitido pastar todo el día sin una lista, los niños pueden perder la capacidad de descubrir su propia hambre y plenitud, que puede hacerlos más probablemente para comer en exceso.

Los niños que dejan llevan alrededor de una caja de jugo todo el día puede conducir a la diarrea en unos y contribuir a la ganancia de peso en otros. Jugo — el zumo de fruta hasta del 100 % — contiene sobre la misma cantidad de calorías que la soda. Y las bebidas de jugo tienen cantidades excesivas de azúcar añadido. Limite el consumo de jugo de su niño con no más que 4 onz. (120 ml) por día. Cuando su niño tiene sed, el echar agua y la leche son las mejores opciones. Si su niño es un fanático de jugo, la fruta de oferta es mejor que el jugo, porque las frutas enteras contienen vitaminas importantes y fibra.

Deje a Su Niño Elegir

Su niño todavía puede ser su bebé, pero él o ella son cada vez más antsy para sostener las rienda de vez en cuando. Los bocadillos son una gran oportunidad de niños para ser responsables de un modo limitado. Ofrezca una comida nutritiva en cada bocadillo, luego recuéstese y deje a su niño elegir que y cuanto comer.

Aunque esto pueda tentar, resistir al impulso de alimentar sólo la comida que a su niño le gusta. ¡(Este es sobre todo difícil para padres de comedores melindrosos que sólo quieren que sus niños coman algo!) Quizás emparejan algo que a su niño le gusta con un nuevo alimento en el tiempo de bocadillo. Incluso si la nueva comida es rechazada, sigue ofreciéndoles. Recuerde que esto puede tomar varios intentos antes de que un niño sea receptivo a la comida de algo nuevo.

No haga un trato grande de un plato no limpiado, aun si el medio su niño salta un bocadillo o la comida. Sino también no permita que niños picotean la comida alterna o se decidan cuando las comidas y los bocadillos deberían ser servidos. Usted quiere que ellos aprendan que las comidas y los bocadillos están disponibles sólo en ciertos tiempos y que ellos pueden elegir de entre la comida que usted presenta.

Cosas de Evitar

La mayor parte de padres han sobornado a su niño prometiendo algún convite sabroso, pero este no es una estrategia buena. Usando dulces cuando un soborno crea la impresión que ellos son más valiosos o mejores que otro, la comida más sana — más niños rápidamente aprende a usarlos como una viruta negociadora.

En cuanto a dulces, no hay realmente ninguna razón, alimenticiamente, para niños jóvenes para tenerlos. Usted no tiene que privar a su niño del pastel de cumpleaños, sin embargo, u otros convites ocasionales. Pero no deje a la parte hecha de artículos de esta caloría vacía del menú de bocadillo regular. Haga dulces la excepción más bien que la regla y su niño no se sentirá autorizada a ellos o demasiado sorprendido cuando usted dice no. Si usted guarda menos bocadillos nutritivos en casa, guárdelos de la vista. Si ellos están fuera de vista — y el alcance — su niño con menor probabilidad le pedirá para ellos.

Boletín de noticias de septiembre: Bocadillos para Niños

Prueba Postal / septiembre 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 los hábitos de comida únicos de niños y algunos modos importantes de guardarlos comiendo sanamente.

1. Algunos niños en esta edad pueden parecer demasiado ocupado _____ el mundo para hacer más lento y comer.

2. Los niños necesitan aproximadamente 1,000 a 1,200 calorías por día, y a mas del tiempo la comen en una sesión.

Verdadero o Falso

3. Incremente el consumo de nutrientes su niño necesita para ser sano sirviendo frutas, _____, granos enteros, proteína, y _____ comidas -rica.

4. Los niños deben alimentarse solo. Tan piense simple, amistoso de dedo, comida de tamaño de mordedura.

Verdadero o Falso

5. De ser permitido pastar todo el día sin una lista, los niños pueden perder la capacidad de descubrir su propia hambre y plenitud, que puede hacerlos _____.

6. Jugo — el zumo de fruta hasta del 100 % — contiene sobre la misma cantidad de calorías que la soda.

Verdadero o Falso

7. Si su niño es un fanático de jugo, ofrezca el jugo del 100 % en vez de la fruta, porque las frutas enteras contienen vitaminas importantes y fibra.

Verdadero o Falso

8. Ofrezca una comida nutritiva en cada bocadillo, luego recuéstese y deje a su niño elegir _____ y _____ mucho para comer. Quizás empareje algo que a su niño le gusta con un nuevo alimento en el tiempo de bocadillo. Incluso si la nueva comida es rechazada, sigue ofreciéndoles. Recuerde que esto puede tomar intentos de _____ antes de que un niño sea receptivo a la comida de algo nuevo.

9. Usando dulces cuando un soborno crea la impresión que ellos son más _____ o _____ que otro, comida más sana.

10. Haga dulces la excepción más bien que la regla y su niño no se sentirá autorizada a ellos o demasiado sorprendido cuando usted dice no.

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

Septiembre de 2010: Bocadillos para Niños

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

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services

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