

Maneras Fáciles Para Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 1

La alimentación saludable puede estabilizar la energía de los niños, afilar sus mentes, e incluso sus estados de ánimo. Mientras que la presión de grupo y los comerciales en la televisión sobre la comida chatarra puede hacer "el conseguir" que los niños a coman bien parecer imposible, hay medidas que pueden tomar los padres para inculcar hábitos saludables de alimentación sin convertir la hora de comer en una zona de batalla. Al fomentar hábitos alimenticios saludables ahora, usted puede hacer un gran impacto en la relación de toda la vida de sus hijos sobre la comida y darles la mejor oportunidad de convertirse en adultos seguros saludables.

El desarrollo de hábitos saludables de alimentación

Los niños desarrollan una preferencia natural por los alimentos que gozan de la mayoría de los sabores. Lo que el reto es hacer las elecciones saludables atractivas. Por supuesto, no importa lo que usted quiere que coman de sus intenciones, siempre va a ser difícil convencer a un niño de ocho años de edad, que una manzana es tan dulce delicia como una cookie. Sin embargo, puede asegurarse de que la dieta de sus hijos sea tan nutritiva y saludable como sea posible, incluso permitiendo que coman al mismo tiempo algunas de sus golosinas favoritas. El impulso de la niñez a imitar es fuerte, así que es importante actuar como un modelo el cual van a seguir sus hijos. No es bueno pedirle a su hijo que coma frutas y verduras, mientras que usted se atraca con papas fritas y soda.

¿Cómo puedo conseguir que mi hijo quisquilloso disfrute de una mayor variedad de alimentos? Los niños selectivos están pasando por una etapa de desarrollo normal, ejerciendo control sobre su entorno y expresando su preocupación acerca de la confianza en lo desconocido. Muchos niños melindrosos para comer también prefieren el "placa de compartimentado por separado", donde un tipo de alimento no toca otra. Así como se necesita numerosas repeticiones de publicidad para convencer al consumidor adulto comprar, para la mayoría de niños se necesitan de 8-10 presentaciones de un alimento nuevo antes de que abiertamente lo acepten.

En lugar de simplemente insisten en que su hijo coma un alimento nuevo, trate lo siguiente:

- Ofrezca un nuevo alimento sólo cuando su hijo tiene hambre y descansado.
- Presente sólo un nuevo alimento a la vez.
- Hágalo divertido: presentar la comida como un juego, una experiencia lleno de juego. O cortar los alimentos en formas inusuales.
- Sirva los alimentos nuevos con comidas favoritas para aumentar la aceptación.
- Coma el alimento nuevo usted mismo; los niños les encanta imitar.
- Haga que su hijo le ayude a preparar los alimentos. A menudo, ellos estarán más dispuestos a probar algo cuando ayudaron a lograrlo.
- Limite las bebidas. Los niños selectivos se llenan con líquidos en lugar de alimento.
- Limite bocadillos a dos por día.

Aquí hay un poco de diversión, maneras creativas de agregar más frutas y verduras:

- Creando una cara sonriente sobre un tazón de cereales de grano entero con: rebanadas de plátano para los ojos, las pasas de uva para la nariz, melocotón o una rebanada de manzana para la boca.
- Crear un collage de alimentos. Utilice floretes de brócoli para árboles, las zanahorias y el apio para flores, coliflor para las nubes, y una calabaza amarilla para el sol. Luego comer su obra maestra!
- Haga brochetas de frutas congeladas para los niños que utilizan trozos de piña, plátanos, uvas y bayas.

Los mejores consejos para promover la alimentación saludable de la niñez.

1. Haga comidas familiares regulares. Reconociendo que la cena se sirve a aproximadamente la misma hora todas las noches y que toda la familia va a estar sentada junta es reconfortante y aumenta el apetito. El desayuno es otro gran momento para una comida familiar, sobre todo porque los niños que desayunan tienden a mejorar en la escuela.
2. Cocine más comidas en casa. Comer comidas caseras es más saludable para toda la familia y es un gran ejemplo para los niños sobre la importancia de los alimentos. Las comidas de restaurante tienden a tener más grasa, azúcar y sal. Guarde esas salidas de cenar fuera para las ocasiones especiales.
3. Involucre a los niños. Los niños disfrutan al ayudar los adultos hacer compras en el supermercado, la selección de lo que pasa a su lonchera, y la preparación de la cena. Es también una oportunidad para que usted pueda enseñarles acerca de los valores nutricionales en los diferentes alimentos, y (para niños mayores) cómo leer las etiquetas de los alimentos.
4. Haga una variedad de bocadillos saludables disponibles en lugar de bocadillos de calorías vacías. Mantenga un montón de frutas, verduras, granos enteros, bocadillos y bebidas saludables (agua, leche, jugo de fruta puro) alrededor y de fácil acceso.

- Ir de compras para los alimentos con sus hijos. Que vean todas las diferentes frutas y verduras y hacer que escojan otras nuevas para probar.
 - Trate batidos de frutas para un desayuno o merienda sana y rápida.
 - Añadir verduras y frutas a productos horneados - arándanos, pan de calabacín, muffins de zanahoria.
 - Añadir verduras adicionales a las sopas, guisos y salsas, rallado o desmenuzado para que se mezclen.
- Mantenga un montón de fruta fresca y verduras lavadas y disponibles como aperitivos. Manzanas, peras, plátanos, uvas, higos, zanahoria y apio son fáciles de comer a la carrera. Añadir yogur, mantequilla de nuez, o pasta de sésamo para la proteína extra.

*helpguide.org

Maneras Fáciles Para Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 1

Prueba Final – Septiembre 2015

**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 la importancia de una alimentación sana para los niños y algunas maneras de ayudar a los niños a aprender acerca de la alimentación saludable.

1. La alimentación saludable puede estabilizar la energía de los niños, afilar sus mentes, e incluso sus estados de ánimo.

Verdadero o Falso

2. Al fomentar hábitos alimenticios saludables _____, usted puede hacer un gran impacto en la relación de por vida de sus hijos sobre la comida y darles la mejor oportunidad de convertirse en adultos seguros saludables.

3. Al fomentar hábitos alimenticios saludables ahora, usted puede hacer un gran impacto en la relación de toda la vida de sus hijos sobre la comida y darles la mejor oportunidad de convertirse en adultos seguros saludables.

Verdadero o Falso

4. Comer comidas _____ es más saludable para toda la familia y establece un gran ejemplo para los niños sobre la importancia de los alimentos. Las comidas de restaurante tienden a tener más grasa, azúcar y sal.

5. Los niños disfrutan al ayudar a los adultos hacer compras en el supermercado, la selección de lo que pasa a su lonchera, y la preparación de la cena. Es también una oportunidad para que usted pueda enseñarles acerca de los valores nutricionales en los diferentes alimentos, y cómo leer las etiquetas de los alimentos.

Verdadero o Falso

6. El impulso de la niñez a imitar es fuerte, así que es importante actuar como un modelo el cual van a seguir sus hijos. No es bueno que pedirle su hijo que coma frutas y verduras, mientras que usted está comiendo papas fritas y soda.

Verdadero o Falso

7. Los niños selectivos están pasando por una etapa de desarrollo normal, ejerciendo control sobre su entorno y expresando su preocupación acerca la confianza en lo _____.

8. Así como se necesita numerosas repeticiones de publicidad para convencer a un consumidor adulto comprar, la mayoría de los niños necesitan hasta 8-10 presentaciones de un alimento nuevo antes de que abiertamente lo aceptaren.

Verdadero o Falso

9. En lugar de simplemente insistir que su hijo coma un alimento nuevo, trate lo siguiente: Límite _____ . Los niños selectivos a menudo se llenan de líquidos en lugar de alimentos.

10. Para agregar frutas y verduras a la dieta de los niños: Proporcionar un montón de _____ lavadas y disponibles. Manzanas, peras, plátanos, uvas, higos, zanahoria y apio son todos fáciles de comer a la carrera. Añadir el yogur, mantequilla de nuez, o pasta de sésamo para la proteína extra.



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

Septiembre 2015 - Maneras Fáciles Para Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 1

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

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