

Six Reasons Your Child Might Refuse Food

It's normal for your toddler's appetite and food preferences to change day to day or even meal to meal. It is a phase most toddlers go through. Here are 6 reasons why your healthy toddler might refuse to eat foods that you offer.



Her growth has slowed down.

Her appetite might change from day to day because she is not growing as fast as she did when she was younger. She won't need to eat more and more as she gets older. Try not to worry when she won't eat very much at one meal. Instead, pay attention how much she eats over a few days.



He must learn to use his fingers.

He needs practice using his fingers, so he will insist on feeding himself. While it might take a little longer, and be a lot messier, letting him feed himself is a great way to get your toddler to eat more AND get important practice. Try giving him foods that are safe to eat with his fingers.



She needs to learn how to stand & walk.

Sometimes, your toddler will want to practice pulling up, standing, and walking more than she wants to eat. Practicing these new skills is important! Try to make lots of time for practice between meals and snacks and sit and talk with her while she eats.



His memory is getting better & better.

As your toddler gets older, he will get better at remembering foods he likes, foods he doesn't like, and who normally feeds him. He will also know when a food is new to him. He may have to see a food several times before he will try it. He might refuse a food if he sees something else he likes. Keep foods you aren't serving for a meal or snack out of his sight and offer new foods over and over until he gets used to them.



She is easily distracted.

Your toddler can't tune out the sights and sounds around her. If she's distracted by the TV or other activity nearby, she may not be able to focus on eating. Sitting with her, limiting noisy distractions, and having a mealtime routine can help your toddler stay focused.



He thinks you don't like the food.

Your toddler learns a lot about the world by looking at your face and hearing your voice. If you smile and seem relaxed, he will be more likely to try a food than if you frown or look upset. Seeing you or other children eat new foods can help him be more interested in trying them too.

It can be confusing and frustrating when your toddler won't eat. But now that you know several reasons why, you'll know what to do to make meals and snacks a lot less stressful for both of you.

Seis Razones por las que tu Niño Puede Rechazar la Comida

Es normal que el apetito y las preferencias alimentarias de tu niño pequeño cambien de día a día o incluso una comida a otra. Es una fase por la que pasan la mayoría de los niños pequeños. Aquí hay 6 razones por las que tu niño pequeño sano podría negarse a comer alimentos que tú le ofreces.



Su crecimiento es más lento.

Su apetito puede cambiar de un día a otro porque no está creciendo tan rápido como cuando estaba más chiquita. Ella no va a necesitar comer más y más a medida que crece. Trata de no preocuparte cuando no come mucho en una comida y presta atención a la cantidad que come durante unos días.



Él debe aprender a usar sus dedos.

Él necesita practicar con los dedos, por lo que insistirá en alimentarse a sí mismo. Puede tomar un poco más de tiempo para comer, y es mucho más desordenado, dejarlo alimentarse solito es una manera de conseguir que él coma más y obtener tiempo importante para practicar. Trata de darle alimentos que son seguros para comer con los dedos.



Ella necesita aprender a pararse y caminar.

A veces, tu niña querrá practicar a levantarse, estar de pie, y caminar más de lo que quiere comer. ¡Practicar estas nuevas habilidades es importante! Trata de tener mucho tiempo para practicar entre las comidas y bocadillos y siéntate y habla con ella mientras ella come.



Su memoria es cada vez mejor.

A medida que tu niño pequeño crezca, va a mejorar al recordar los alimentos que le gustan, los alimentos que no le gustan y quien normalmente lo alimenta. También sabrá cuándo la comida es nueva para él. Es probable que tenga que ver un alimento varias veces antes de que lo pruebe. Él podría rechazar cualquier comida si puede ver una de sus comidas favoritas cerca. Podría rechazar un alimento si ve algo más que le gusta. Mantén los alimentos que no estás sirviendo para una comida o un bocadillo fuera de la vista y ofrece nuevos alimentos una y otra vez hasta que se acostumbre a ellos.



Ella se distrae muy fácilmente.

Tu niño pequeño no puede sintonizar las vistas y sonidos a su alrededor. Si ella está distraída por la televisión u otra actividad cerca, no se podrá concentrar en comer. Sentándote con ella, limitar las distracciones ruidosas, y tener una rutina en las comidas ayudara a tu niña pequeña a mantenerse enfocada.



Él piensa que no te gusta la comida.

Tu niño pequeño aprende mucho sobre el mundo mirando tu cara y escuchando tu voz. Si tú sonríes y pareces estar relajada, será más probable que él pruebe un alimento que si tú frunces el ceño o te veas molesta. Verte a ti u a otros niños comiendo nuevos alimentos lo puede ayudar a estar más interesado en probarlos también.

Puede ser confuso y frustrante cuando tu niño pequeño no come. Pero ahora que sabes varias razones por que, sabrás qué hacer para hacer comidas y bocadillos mucho menos estresante para ambos.