

# Ayudando a los Padres Cuando los Niños Pequeños no Quieren Comer

Los padres pueden pensar que sus niños pequeños son “exigentes para comer” cuando no quieren comer, pero hay muchas razones por lo cual los niños pequeños pueden rechazar la comida. Usted puede ayudar a los padres a comprender a sus niños pequeños compartiendo estas ideas:

## 1. Crecimiento lento significa que el apetito variará

Alrededor de los 9 meses, los bebés empiezan a crecer más lento que cuando eran más pequeñitos. El crecimiento más lento significa que no tienen que seguir comiendo más y más cada mes. Es normal que cambie el apetito de los niños pequeños día a día. Puede tomarles a los niños pequeños varios días o una semana para comer una variedad de alimentos.

## 2. A los niños pequeños les gusta “conocer” su comida

Los niños pequeños aprenden usando todos sus sentidos. Quieren inspeccionar, tocar y oler los alimentos antes de comérselos. Mientras que puede ser desordenado dejar a los niños explorar los alimentos, será más fácil conseguirlos a aceptar nuevos alimentos a largo plazo.

## 3. Los niños pequeños pueden recordar los alimentos que les gustan

Los niños pequeños son mejores y mejor al recordar a las personas, lugares y cosas en sus vidas. Los niños pequeños recuerdan los alimentos que les gustan y querrán esos alimentos todo el tiempo. Puede hacer que la hora de comer sea más fácil manteniendo los alimentos preferidos, que no están en el menú, fuera de la vista.

## 4. Los niños pequeños DEBEN usar sus dedos

Los niños pequeños deben aprender a usar sus dedos para recoger cosas y alimentarse a sí mismos. A veces los niños pequeños se niegan a comer a menos que puedan recoger los alimentos por sí mismos. Es una buena idea tener alimentos saludables y seguros listos cuando alimente a los niños pequeños.

## 5. Los niños pequeños se distraen muy fácilmente

Los niños pequeños se distraen fácilmente por las cosas que los rodean, como por los televisores u otros niños jugando cerca. Puede hacer la hora de la comida más fácil quitando las distracciones. Los niños pequeños pueden concentrarse mejor en sus alimentos cuando los padres y otros niños se sientan y hablan con ellos acerca de lo que están comiendo.

## 6. Los niños pequeños quieren aprender y jugar

Los niños pequeños están aprendiendo todo el tiempo. Aprenden explorando y mirando caras y escuchando voces. Los niños pequeños son más propensos a probar los alimentos que ven a otros comer y ver que les gusta. También deben practicar nuevas habilidades como estar de pie y caminar. Los niños pequeños comen más si tienen tiempo para jugar antes de la hora de comer y alguien con quien sentarse y hablar mientras comen.

# Ayudando a los niños pequeños a comer alimentos saludables: 9 consejos de otros proveedores de cuidado infantil

Usted sabe que los niños pequeños no son “comedores exigentes” sólo porque a veces no quieren comer ciertos alimentos. Los niños pequeños pueden negarse a comer por muchas razones. Aquí hay algunas ideas que aprendimos de otros proveedores de cuidado infantil para ayudar a animar la alimentación saludable.

## 1. *Intenta el club de 2 mordidas*

Hacer probar nuevos alimentos un juego diciéndole a los niños pequeños que ellos pueden estar en el club de 2 mordidas cuando toman 2 mordidas de un nuevo alimento. Compartir “membresía” con los padres.

## 2. *A la hora de las comidas, ponga a un niño mayor que le gusta comer al lado de los niños pequeños*

A los niños pequeños les encanta ver lo que otros niños pequeños están haciendo. A veces los imitarán de la mejor manera posible, animar a los niños pequeños a comer sentándolos con los niños mayores que les gustan los alimentos más saludables.

## 3. *Hable de la comida con todos los niños bajo su cuidado*

Hable acerca de la comida con niños pequeños y otros niños mientras prepara y sirve la comida. Preguntele a los niños mayores sobre los alimentos que han probado y que les gusta. Dígales a los niños acerca de sus comidas y alimentos favoritos que sabe que son buenos para usted.

## 4. *Muestre un poco de emoción al servir comida*

Los niños ven las caras de adultos y escuchan sus voces para aprender sobre lo que es “bueno” y “malo” en el mundo que los rodea. Cuando se emociona acerca de los alimentos, los niños estarán más interesados en probarlos.

## 5. *Desalente cualquier conversación alimentaria negativa*

Asegúrese de que sus niños mayores no digan cosas negativas sobre los alimentos que no les gustan. Desanime cualquier caras “asquerosos” o hablar dramático acerca de la comida.

## 6. *Sirva las comidas en los cursos, así que los alimentos preferidos no son visibles de inmediato*

Trate de servir fruta después de que los niños hayan terminado su “curso de verduras” si tiene niños que les gusta comer los alimentos dulces primero.

## 7. *Corte los alimentos en formas divertidas para servir*

A los niños les encanta ver las formas que reconocen. Utilice un cortador de las galletas para hacer las formas en el pan. Ponga una “sonrisa” en el plato de un niño pequeño con frutas frescas.

## 8. *Sirva los alimentos en una form divertida durante las comidas*

Las tazas, los platos brillantes, las cucharas, los tenedores del tamaño de los niños pequeños pueden hacer que la hora de la comida sea mucho más divertida. A los niños les gusta ver colores brillantes. Platos divertidos y platos divertidos son una buena manera de mantenerlos interesados y comiendo.

## 9. *Incluya a todos en la preparación de alimentos*

Los niños son más propensos a comer alimentos que han ayudado a preparar. Deles un trabajo seguro preparando comida siempre que puedas.