

# 4 Pasos Para Ayudar a los Niños Exigentes

Muchos niños son exigentes. Para ellos toda comida es nueva! Use los siguientes pasos para que su hijos coman nuevos alimentos.



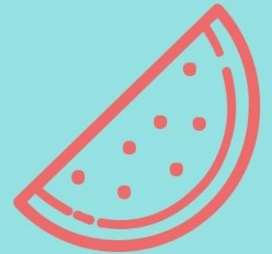
## 1 Use la division de Responsabilidad

- Los Padres planeen tres comidas y tres meriendas sentadas
- Los Niños escogeran cuanta comida y cual de las comidas ofrecidas comer
- Asegure que todas las personas que cuidan de los niños sepan de estos alimentos



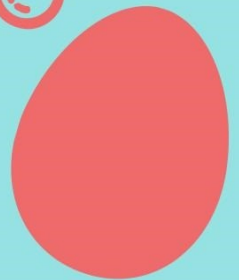
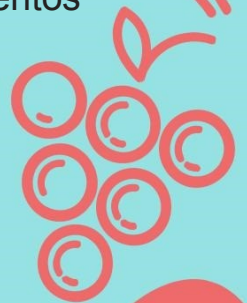
## 2 Crea Buenos tiempos de comida

- Comidas Familiares sin Television, juegos, o juguetes
- Todos los miembros de la familia debe de comer los mismos alimentos que los niños – no aga comida especial para los niños
- Ofresca una a dos comidas que le guste al niño y inclulla nuevos alimentos tambien.
- Crea reglas para tiempo de comida - no quejarse o decir "que hazco", simper decimos "porfavor" y "gracias" o "no gracias"
- Haga que los niños mayores sean el ejemplo en probar nuevos alimentos
- Hable con sus niños sobre lo que hicieron en la escuela y no sobre la comida



## 3 Evite todo tipo de Presion

- Evite recompensas, sobornos, comidas especiales, juegos, o advirtiendoles que tendran hambre
- No esconda comidas desagradables en salsas o batidos, dejen que los niños eligan los alimentos



## 4 Incluye a tu Hijo

- Que su hijo eliga una fruta y vegetal del Mercado que se quiera comer en la semana
- Incluya a sus hijos en la preparacion de las comidas haciendo que mezclen, recojan o revuelvan los alimentos.

