Como se puede ayudar un mañoso

Es normal que los niños sean recelosos de comida nueva o quieran comer la misma cosa cada día. La mayoría de los niños trataran una nueva comida, pero es posible que necesite ofrecer la comida hasta 15 veces sobre el curso de pocos meses antes que su niño la aceptare.

¿Sabe qué...? La persona corriente tiene sobre 10,000 papilas gustativas. Los niños tienen el mayor número de papi las gustativas, y por eso, algunas comidas pueden tener un sabor más fuerte para los niños.

Por más información, consejos, y actividades, visita ww.wkids.org

- Tengan comidas saludables en la vista de todos — los niños serán más probable a tratarlas y los adultos serán más probable a comerlas también.
- Guie como ser un buen ejemplo- si su niño se vea comiendo frutas y vegetales y tratando nuevas comidas saludables, es más probable que siguiere.
- Suponga su niño — cuando los niños juegan una parte en eligiendo a la tienda y en preparando la comida en la casa. Si están involucrados- estarán más entusiasmados a tratarlas.
- Comience con porciones pequeñas cuando presenta nueva comida, y trate a esquivar presentando más de una nueva comida a una vez.
- Se asegure que su niño tiene hambre- es mas probable que los niños trataren una nueva comida cuando tienen más hambre.
- Esquive a tener una lucha de poder — si mantiene una actitud positiva y tranquila, es más probable que su niño tratare nuevas comidas.
- Construya sobre cada nueva comida — cuando su niño acepta una nueva comida, trate a construir sobre este progreso y sirve otra comida con un sabor o color similar.
- ¡Lo hace divertido! — lo mas que puede convertir tratando nuevas comidas en un juego o aventura, lo más probable que su niño los tratare y disfrutaré la experiencia.

WELLNESS FOUNDATION