

## BIENESTAR FAMILIAR

# Promover las comidas saludables desde el principio

- Establecer las expectativas de las comidas familiares
- Consejos para los cuidadores
- Guías para hacerlo más fácil



## ¿Cómo podría ser la hora de la comida en tu familia? Las expectativas de la familia pueden ser la base del éxito.

Todos los cuidadores anhelan una mesa familiar perfecta llenas de momentos cómicos con los niños felizmente comiendo la comida sana y casera que se les sirve frente a ellos. En realidad, las comidas son más conflictivas y están llenas de discusiones de alto nivel para la mayoría de las familias.

Establecer expectativas con tus hijos puede ayudar a equilibrar el deseo de comidas saludables y las habilidades en el desarrollo de tus hijos.

Expectativas propiamente desarrolladas, para niños más jóvenes como el sentarse a la mesa por unos 10 minutos, o una comida entera para los niños mayores,

esto preparará a su familia para una comida feliz.

Proporcionarle a los niños una "alternativa segura y saludable" después de la comida familiar, por ejemplo un huevo revuelto, aliviará preocupaciones que su hijo pueda sentir cuando la comida familiar no es lo que quiere comer.

El mantener la hora de la comida enfocada en conversaciones y otras relaciones, favorecerá a una feliz hora de comida y sin presiones, en lugar de la discusión de los alimentos como tal.

# Consejos para los cuidadores

Haz que las comidas sean más felices y saludables.

## Incluir a los niños en la cocina y la compra.

Incluso los niños más pequeños pueden ayudar a elegir los productos en la tienda, picar los alimentos blandos, vaciar los ingredientes previamente medidos y mezclar los alimentos. Participar en este proceso animará a su hijo a disfrutar de su duro trabajo comiendo la comida.

## Ofresca a los niños "platos a probar" de ingredientes.

Los niños pequeños suelen desconfiar de los alimentos mezclados, como los guisos. Cuando cocine, separe los ingredientes cocidos para servirlos a su hijo por separado, además de ofrecerle una pequeña porción de la comida terminada. Al ver los ingredientes por separado, su hijo estará más dispuesto a probar nuevos alimentos.

## Evite los "y que tal-si".

Exigir a los niños que coman alimentos "sanos" antes de poder comer el "postre" puede causar que establezcan relaciones poco saludables con la comida. En los momentos en que el postre esté disponible, evite exigir a los niños que se "ganen" la comida. En su lugar, ¡celebren y disfruten juntos!

## Asegúrate de que cada comida sea un "alimento amigable".

Cuando planees las comidas, asegúrese de incluir un alimento favorito en cada plato. Ver algo familiar y agradable, como las manzanas, junto a un nuevo alimento animará a su hijo a probar el nuevo alimento sin sentirse angustiado.

## Confíe en el metabolismo de tu hijo.

Los niños pequeños metabolizan los alimentos de forma diferente a los adultos, y pueden comer MUCHO un día y muy poco al siguiente. Esto es normal y saludable. Confía en tu hijo cuando te diga que está lleno o que tiene hambre en lugar de presionarle para que coma o de no permitirle más comida cuando "acaba de merendar".

# Recursos

Para seguir apoyando

- ¡Visita nuestra página web 5-4-3-2-1 Go! ® para encontrar recursos familiares que ayuden a los niños a consumir 5 frutas y verduras, 4 vasos de agua y 3 raciones de lácteos al día.
- Jill Castle es una nutricionista con excelente información y libros para las familias.
- Feeding Littles tiene gran información y clases en línea para las familias
- The Gentle Eating Book, de Sarah Ockwell Smith, ofrece enfoques informados sobre el desarrollo del niño a la hora de comer
- Vea un seminario web grabado con nuestro coordinador de bienestar juvenil con más consejos para las comidas felices.

**"Debe haber alegría en la alimentación y en el comer".**

- DR. JILL CASTLE, DIETISTA

