

Niños quisquillosos con las comidas



Algunos niños aprender a ser quisquilloso con la comida mientras que otros son por naturaleza más sensibles a los sabores, olores y texturas. Crear un ambiente de comida saludable y proporcionar una variedad de alimentos le ayudará a sobrellevar al niño quisquilloso para comer.

Cómo crear un ambiente de comida saludable

Fije un horario para las comidas y las meriendas (tentempiés)

Fije un horario para el desayuno, la merienda (tentempié) de media mañana, el almuerzo y la merienda (tentempié) de la tarde. Esto le ayudará al niño a entender que habrá comida cada dos o tres horas y que no pasarán hambre. Si un niño quisquilloso con las comidas saltea una comida o merienda (tentempié), puede esperar hasta la próxima comida fijada en un par de horas. El niño que elija no comer, aún puede unirse a la familia a la hora de la comida y participar de la conversación.

Comidas al estilo familia

A los niños les gusta comer con otras personas. Siéntese y coma con su niño de manera relajada y placentera. Hable de temas agradables incluyendo cuánto disfruta de la comida que comemos.

Compartir la responsabilidad

Usted controla qué alimentos habrá y cuándo se los proporcionará y deje que el niño decida cuánto comer y si va a comer ese alimento o no. Los niños nacen con la capacidad de controlar la cantidad de comida que ingieren. A veces, el niño comerá muy poquito o no comerá nada, pero luego recuperará la alimentación más tarde ese día o más adelante en la semana. No ofrezca comidas para calmar a un niño porque eso le enseña al niño que comer es una manera de sentirse mejor y puede contribuir a tener sobrepeso.

No pelee por la comida

Los niños tienen más probabilidades de probar nuevos alimentos si hay un ambiente feliz y libre de luchas de poder. Las batallas sobre la comida pueden llevar a la resistencia y rebeldía por parte del niño. Respete las

preferencias individuales y no soborne, entre en juegos psicológicos u obligue al niño a comer. Los niños necesitan aprender a manejar su propia alimentación y mantener la capacidad de saber cuándo tienen hambre y cuándo están llenos.

Proporcione una variedad de alimentos

Es fácil de estancarse en la rutina y servir solamente las comidas que usted sabe que su niño comerá. Sin embargo, el ofrecer una variedad de alimentos, incluyendo alimentos con fuentes de proteína, fibras, calcio, hierro y folato ayudará a asegurarse de que los niños estén recibiendo la suficiente cantidad de alimentos nutritivos.

Consejos prácticos para tener más variedad en el régimen alimenticio del niño

- Sirva alimentos conocidos juntos con alimentos nuevos.
- Sirva porciones más pequeñas de los alimentos nuevos.
- Invite a los niños a participar de la preparación de la comida.
- Corte los alimentos en formas interesantes y divertidas.
- Limite la cantidad de leche a 16 a 24 onzas por día. Cuando los niños beben demasiada cantidad de leche a menudo no obtienen suficientes nutrientes de otros alimentos.
- Sea un buen ejemplo. Demuestre a los niños que a usted le gustan los alimentos nutritivos.
- ¡No darse por vencido! Tal vez el niño necesite experimentar con un alimento nuevo 10 veces antes de probarlo.

Referencias y fuentes de consulta:

Departamento de la Responsabilidad en la Alimentación de Ellyn Satter <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

Kidshealth, Nutrition and Fitness, "How Should I Deal With A Picky Eater?", <https://kidshealth.org/en/parents/picky-eater.html>