

el apetito. de un niño



El apetito de un niño puede variar.
Habrá momentos en los que su hijo esté creciendo y tenga hambre. Habrá momentos en los que su hijo no esté creciendo tan rápido y desee comer menos.

Su hijo está aprendiendo a comer cuando tiene hambre y a dejar de comer cuando está satisfecho.

Tal vez esté preocupada porque su hijo a veces no coma lo suficiente. **¡No se preocupe!** Si su hijo está sano y en crecimiento, está bien que a veces tenga más apetito y a veces menos.

como padre o madre usted puede...

- Servir 3 comidas saludables y 2 bocadillos por día, más o menos a la misma hora todos los días.
- Decidir qué alimentos saludables se ofrecen en las comidas y como bocadillo.
- Poner un límite a las comidas que no tengan nutrientes (o muy pocos) como papitas, golosinas y sodas.

Deje que su hijo decida

'cuánto' comerá. Usted no puede o no debería controlar cuánto come su hijo.

Los problemas alimenticios surgen cuando un padre trata de limitar o forzar alimentos.

Estas disputas pueden molestar al niño:

- Algunos niños comen de más cuando están estresados.
- Otros, cuando están estresados, comen menos.

A su niño le puede doler la pancita.

Mantenga un ambiente relajado a la hora de las comidas y los bocadillos para que su hijo pueda sentir si tiene hambre o si está satisfecho.

Ayude a su hijo a desarrollar **hábitos alimenticios saludables,** una costumbre que la durará toda la vida.



comidas estilo liar

tes. Siempre que que su hijo se que se sirva solo come de más.

que lo ayuden, ueñas en su plato.

le con una cucharada alimento por cada año edad de su hijo.

mpio, para su niño nos, comience con adas de una verdura, aradas de carne y aradas de pasta.

o más, sírvale más.

o tendrá un pico á hambre.

la comida si su hijo comer más.

ma de más si se le niega la comida.

servir grandes de comida

en a comer de más rciones muy grandes. on exageradamente ue un niño coma por ciento más.

bocados comida.

ma de más e y come rápido.

o hijo. Deje que su hijo la frutando de su comida. **está comiendo su hijo.** controlarla comiendo

veces de la salud si tiene onto de su hijo y su apetito.

**ludables
hienzan en casa**

la ganancia de nutrición. la médica de diabetes. **MP120a**