

coma la misma comida

Cuando su niño tenga un año la mayor parte de sus alimentos pueden provenir de

tengo **doce meses**



fomente en sus hijos hábitos saludables de alimentación que durarán toda la vida.



coman juntos

Ofrezca desayuno, almuerzo y cena y 2 o 3 bocadillos a la misma hora cada día.

Sirva comidas y bocadillos en la cocina. Lleve a su niño a la mesa familiar - con una sillita alta o un asiento elevado.

Hágase tiempo para comer con su niño - él quiere comer con usted. Disfrute de una comida con toda la familia al menos una vez por día.

el apetito de un niño

Es normal que un niño coma menos después de su primer cumpleaños. No está creciendo tan rápido como cuando era un bebé.

¿Cuánta comida debería ofrecerte a mi niño?



Comience sirviéndole en su plato cantidades pequeñas de comida - cerca de $\frac{1}{4}$ de la porción de un adulto, o 1 o 2 cucharadas de cada comida. Ofrezcale más comida cuando él quiera más.

¿Cuánto comerá mi niño?

Deje que su hijo decida cuánto comerá. No lo soborne ni lo obligue a comer. Puede que coma mucho en una comida y muy poco en la próxima.

ponga una mesa apta para niños



Tenga una cuchara pequeña, una taza y un plato con bordes. Será más fácil empujar la comida hacia un lado para que suba a la cuchara.

Deje que su niño se alimente por sí mismo.

Puede que quiera comer la mayor parte de la comida con la mano. Está bien...está aprendiendo a comer tocando y jugando con la comida y llevando una parte a la boca.



© Nutrition Matters, Inc.

de alimentos blandos, como papas cocidas, panes pequeños que se hayan tostado. Asegúrese de que los alimentos estén bien cocidos y calientes para que sean fáciles de masticar con los que su niño ya está acostumbrado como salchichas, uvas, panes grandes de carne, etc. Estas serán nuevas experiencias para su niño. No dude en probar nuevas texturas.



Los bocadillos sanos con su hijo serán comidos también.

los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables, como frutas y verduras, deben haber 2 o 3 bocadillos saludables todo el día, no solo cuando hay hambre en las comidas.

¿Cuánto bebería mi niño?

Un niño de un año debe beber en una taza. Ofrezca agua entre las comidas. Evite bebidas azucaradas. El jugo a no más de 4 onzas al día. Asegure que su niño beba con tapa. Pruebe una variedad de bocadillos.



¿Cuánto bebería mi niño? el biberón entre los 12 y 18 meses.

Después de los 12 meses, su niño beba menos leche. Puede que le quite el biberón - pero no más de 16 onzas de leche al día. Beber más de 24 onzas puede ser demasiada.

¿Qué le preocupa cómo comer?

Preocuparse por ciertas texturas o por tragar alimentos.

Preocuparse por los alimentos que son difíciles o frustrantes para su niño o para usted.

¿Cuánto bebería mi niño? el biberón

Después de los 12 meses, su niño beba menos leche. Puede que le quite el biberón - pero no más de 16 onzas de leche al día. Beber más de 24 onzas puede ser demasiada.

83089