

rutinas a la hora de comer



¿Los momentos de la comida en su hogar son una lucha? ¿Su hijo le dice que está demasiado ocupado para comer y que quiere jugar?

Puede ser muy frustrante. Es probable que sienta que debe hacer que su hijo coma "algo". Incluso puede que se encuentre persiguiendo a su hijo con una cuchara, tratando de hacer que coma un par de bocados. **Eso no está bien.**

los niños pequeños se desarrollan con las rutinas

Su hijo comerá mejor y más contento si sabe qué sucede a la hora de la comida.

Cree algunas rutinas para las comidas:

1. Ofrezca 3 comidas a la misma hora todos los días.
2. Antes de comer dé avisos como, "comeremos en 5 minutos". Su hijo tendrá tiempo de pensar en la comida. Alejar a su hijo del juego o obligarlo a ir a la mesa puede molestarlo.
3. Tengan una actividad de rutina antes de comer. Lávense las manos juntos. Dele tiempo a su hijo para bajar el ritmo y prepararse para comer.

coman juntos

- Sirva las comidas en la cocina, en la mesa o sobre la encimera.
- Tómese el tiempo para sentarse a comer con su hijo. **A los niños les gusta comer con alguien, no solos.**

hay que quedarse en la mesa

A la hora de comer su hijo debería estar con la familia, incluso si no está comiendo. **Tal vez incluso comience a comer al ver cómo comen los demás.**



a servirse

- Invite a su hijo a servirse su propia comida cuando está en la mesa.
- Si desea servirle la comida a su hijo, **póngale una porción pequeña en su plato.** Si pide más.



pruebe

• Permita que su hijo pruebe un bocado - un pequeño bocado - de cada plato que vea disfrutando. Permita que él come lo que él quiere. Los niños aprenden a comer mejor cuando están jugando con la comida.



• Permita que su hijo decida cuánto comerá. **El padre es servir comidas y controlar cuánto come.**

los niños son felices

• Permita que su hijo termine para el final de la comida. Permita que raspe las sobras del plato y que ponga su plato en la pila de la basura.

• Permita que su hijo se lave las manos y la cara y limpie los ojos de la mesa.

tiempo de 20 minutos para la comida y de 15 minutos para limpiar los dedos

• Permita que su hijo termine dentro de ese período, pero no se apresure a limpiar. Permita que su hijo termine la mayor parte de su comida, pero no se apresure a limpiar. Permita que su hijo ponga su plato y póngala en el fregadero. Permita que su hijo se lave las manos y se sirva si quiere calentarla y servirla si quiere comer antes del próximo bocado que tenga planeados.

comen juntos

• Permita que su hijo se quede a la hora de comer. Permita que su hijo se quede hasta que termine de comer.

• Permita que su hijo comenará mejor si se queda hasta el final.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00726S (03/2014)