

## establezca una regla para la mesa

"No se harán comentarios negativos sobre la comida mientras estamos comiendo" A los niños les gusta copiar lo que hacen y alguien de su familia no le gustan las cosas que sea un secreto.

# cocinera de comida rápida



El almuerzo está servido. Y usted tiene hambre. Pero su hijo comienza a quejarse. No le gusta lo que usted cocinó y se niega a comer.

### ¿Qué va a hacer?

Usted trata de exigir que coma su almuerzo. Pero él se niega incluso a probarla.

Es probable que usted tenga ganas de decir "Está bien, ¿qué comerás?" ¡No lo haga!

Eso es cocinar comida rápida. Si cocina algo distinto, su hijo aprenderá rápidamente cómo obtener lo que desea - quejándose. Incluso podría comenzar a pedir una comida distinta cuando usted sirva los favoritos de la familia. ¡Y usted se habrá convertido en una cocinera de comida rápida!

## ¿cómo puede prevenir esto?

### 1. Planifique con tiempo.

- Si sirve un plato nuevo, sirva también alimentos que resulten familiares. Por ejemplo, sirva pan, mantequilla de maní y fruta junto con una nueva cazuela.

### 2. Permita que su hijo ayude.

- Dele opciones a su hijo - "¿qué preparamos para el almuerzo: sándwiches de pavo o de queso grillado?" Evite preguntarle "¿qué deseas para el almuerzo?" Tal vez le pida una galleta o un dulce.
- Encuentre formas de que su hijo puede ayudar en la cocina: como mezclar y verter juntos alimentos en un bol.

### 3. Dé un buen ejemplo.

- Permita que su hijo los vea a usted y a los demás disfrutando nuevos alimentos.



© Nutrition Matters, Inc.

### co

pruebe los alimentos nuevos. Obligarlo sólo parece un castigo. Divertido!

## está bien probar todas las comidas

escupa la comida que no quiere probar. Su hijo puede escupir la comida lejos de la mesa. Su hijo puede probar un alimento cuando prueba un alimento pero no está obligado a tragarlo.

probable que probar algunas veces una comida nueva es de que se.



## esté tranquila

delante su hijo se niegue a probar una comida nueva. Si su hijo la vea que su hijo la vea que come poco en una comida, otra comida o bocadillo.

## ofrezca bocadillos saludables para pensar esos bocadillos difíciles

comer verduras. Ofrezca bocadillos saludables como bocadillo. Ofrezca bocadillos saludables como bocadillo. Ofrezca bocadillos saludables como bocadillo.



con el postre. Ofrezca un postre dulce como recompensa principal parezca un castigo. Ofrezca un postre dulce como recompensa principal parezca un castigo. Ofrezca un postre dulce como recompensa principal parezca un castigo.

State of Wisconsin  
Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-00727S (08/2014)