

otras razones posibles...

• ¿Está cansado?

Un niño pequeño se sentirá mejor y comerá mejor en la cena si duerme lo suficiente. La mayoría de los niños en edad preescolar necesitan una siesta a la tarde.

melindroso



¿Por qué mi hijo no quiere comer?

¿puede que no tenga hambre?

El apetito de un niño puede ser menor entre el año y los 5 años de edad, cuando su crecimiento es más lento.

Permita que su hijo coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando está satisfecho. Ofrezca 3 comidas saludables y 2 o 3 bocadillos a la misma hora todos los días. Deje que su hijo decida cuánto comerá.

la pancita de un niño preescolar es pequeña

Podría llenarse la pancita con dulces, jugo, leche o bocadillos, y no tener hambre a la hora de la comida.

Dulces

El niño que come muchos dulces y galletas aprende a gustar de los sabores dulces. Tal vez rechace alimentos que no sean dulces.

Jugos

Los jugos de fruta pueden llenar la pancita de un niño y arruinar su apetito. **Limite el jugo a no más de 4-6 onzas por día.**

Leche

Un niño podría beber mucha leche y no tener hambre. **Un niño en edad preescolar necesita 16 onzas de leche por día.** Si bebe más de 24 onzas, es demasiada leche.

Demasiados bocadillos

Comer bocadillos en forma constante durante el día puede arruinar su apetito. Puede que su hijo no tenga hambre en las comidas. Ofrezca sólo un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo, y otro entre el almuerzo y la cena. Trate de evitar bocadillos entre las dos horas anteriores a una comida.

Un niño saludable comerá cuando tenga hambre.



© Nutrition Matters, Inc.

¿está excitado?

El momento de comer puede ser interrumpido por actividades de pintura o de jugar con bloques.



¿está enfermo?

¿está inquieto si le gusta comer otra cosa?

¿le gusta la comida que su hijo?

Si otras personas están comiendo, él también querrá comer. Si usted está comiendo un sándwich, él querrá también un sándwich.

¿le gusta la comida aparte para su hijo? Si se niega a comer todas las comidas, él puede estar diciendo que no le gusta porque le gusta que usted cocine para él. Dedicar tiempo y dinero a cocinar para su hijo. Cocine una comida para toda la familia. Su hijo aprenderá a comer cuando ve a otros comiendo la familia.

¿le gusta comer con niños?

¿le gusta comer con su hijo?

¿le gusta comer solos? Si le gusta comer solos, ofrezca bocadillos saludables que tengan varios colores y formas para divertirlo comiéndolos.

¿le habla sobre las comidas que le gustan? Si su hijo escucha que usted habla sobre las comidas que le gustan, él también querrá comer. Si su hijo escucha que a él tampoco le gustan ciertas comidas, él tampoco querrá comer. Si su hijo escucha que a él tampoco le gustan ciertas comidas, él tampoco querrá comer.

¿le muestra una variedad de "comidas" a su hijo? Si su hijo escucha que usted habla sobre las comidas que le gustan, él también querrá comer. Si su hijo escucha que a él tampoco le gustan ciertas comidas, él tampoco querrá comer. Si su hijo escucha que a él tampoco le gustan ciertas comidas, él tampoco querrá comer.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00729S (08/2014)