

Como alimentar a su niño chiquito

- ¿Cómo va la alimentación?
- ¿Qué le gusta de la alimentación?
- ¿Hay algo que usted quisiera que fuera diferente?
- ¿Qué y como le esta usted dando de comer a su niño chiquito?



Su niño chiquito comerá mejor cuando usted hace sus trabajos al alimentarlo y lo deja a él hacer sus trabajos al comer. Sus trabajos son escoger los alimentos, poner comidas en la mesa y comer con él. Los trabajos de él son comer—o no comer. Siéntelo en una silla alta o silla para niños, ponga algo en el piso para recoger lo que se caiga y déjelo que se una a la comida familiar. El puede comer la mayoría de los alimentos que otras personas pueden comer. No le pregunte que es lo que él quiere que usted prepare—él esta muy chiquito para saber.

Aquí esta lo que hay que hacer—y no hacer—cuando usted alimenta a su niño chiquito:

- **Tenga comidas. Téngalas a mas o menos a la misma hora cada día. Ofrezca refrigerios o snacks sentados en la mesa en tiempos establecidos.**
No espere a que él le diga “tengo hambre” antes de que usted le ofrezca una comida o refrigerio o snack. No deje que coma y ande caminando—comiendo o tomando algo todo el tiempo.
 - **Siéntese con él y coma usted su comida. Hable y escuche. Sea compañía agradable.**
No le dé de comer en vez de comer con él. No lo ignore. No haga que sea el centro de atención. No vea la televisión durante la comida.
 - **Sírvale 1 o 2 cucharadas de cada alimento. Déjelo que coma mas de cualquier alimentos si él quiere mas.**
No le sirva demasiado o no suficiente. No haga que él se termine un alimento antes de que pueda servirse otro.
 - **Déjelo que coma a su manera: rápido o despacio, mucho o poco, con la cuchara o los dedos, 1 o 2 alimentos.**
No lo apure. No organice su comida. No le de postre o un juguete para hacerlo que coma.
 - **Enséñelo a comportarse para que puedan tener una comida agradable. Deje que se retire de la mesa si ya acabo de comer.**
No tolere mal comportamiento o haga que se quede sentado en la mesa con la esperanza de que coma.
 - **Dele muchas oportunidades de probar nuevos alimentos en diferente comidas y diferentes días.**
No deje de preparar alimentos que él no coma inmediatamente.
-