

Una Sana Relación con la Comida

Para Promocionar el Peso Saludable en Niños entre 2 y 5 años



El desarrollar una relación sana con la comida es tan importante como alimentarse con comida sana para mantener un crecimiento y un desarrollo saludable.

Los padres y quien cuida de los niños juegan un papel clave en ayudar a los pequeños a desarrollar una relación saludable con la comida. Los niños nacen sabiendo cuando tienen hambre y cuando están llenos. Al enseñarles como escuchar a sus cuerpos, les está ayudando a tener habilidades que necesitarán para una alimentación sana a medida que crecen.

CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES JUNTOS, MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS Y QUIERA SU CUERPO. SUS HIJOS APRENDEN DE TODO LO QUE USTED HACE.

Para mayor información, Contacte a Marque por un Nutricionista (Dial-A-Dietitian): Marque **811** o llame gratis a **1-800-667-3438** Área Metropolitana de Vancouver **604-732-9191** O visite www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition LINK
services society



Sugerencias para Desarrollar una Relación Saludable

- 1** Consuma comidas y refrigerios sanos juntos en la mesa como una familia. Estudios demuestran que los niños que consumen sus comidas con un adulto son más saludables, aprenden mejor y tienen mejores habilidades sociales. Los niños aprenden a comer, lo que comen sus padres. Cuando se alimentan juntos, usted se convierte en un ejemplo a seguir para sus hijos. Si ustedes nunca comen juntos, escoja una comida a la semana para comenzar y empiece desde ahí.
- 2** Haga de las comidas un momento calmado y agradable. Restrinja las distracciones apagando la televisión, utilizando un contestador de teléfono y pidiendo a todos que compartan algo sobre su día. Es mejor no hablar de qué tan bien o mal están comiendo sus hijos.
- 3** Vaya despacio. Dese a usted a sus hijos el tiempo suficiente para sentirse llenos. Cuando se come muy rápido es más fácil comer en exceso.
- 4** Sirva porciones pequeñas. Ofrezca más comida solo si sus hijos lo solicitan.
- 5** Permita que sus hijos decidan cuanto desean y si desean comer durante las comidas y refrigerios. A menudo un niño solo desea probar o comer lo que le alcance entre los dedos o solo unos bocados. Confíe en que sus hijos sepan cuanto más o menos desean comer. Sus hijos serán menos propensos a comer comidas sanas, si se les ruega, soborna, amenaza, fuerza o juega para hacer que coman. Si sus hijos escogen no comer o solicitan comida entre comidas y refrigerios, usted puede volver a ofrecer la comida que rechazaron previamente o decir "no" hasta la próxima comida o refrigerio.
- 6** Ofrezca comidas y refrigerios aproximadamente a las mismas horas todos los días. A los niños pequeños les va mejor cuando tienen una rutina diaria. Planee las comidas y refrigerios para hacer esto más fácil. Visite www.hc-sc.gc.ca para ideas sobre la planeación.
- 7** Sirva alimentos sanos. Los adultos deciden que, cuando y como dar comidas a los niños. Visite www.heartandstroke.bc.ca para recetas e ideas.

