



QUISQUILLOSO COMIENDO

Consejos y trucos por subiendo niños

El sentido de gusto de niños va a cambiar en tiempo. Por nacimiento a tres meses, bebés saben las diferencias de amarga o dulces. Por tres meses a seis, ellos usen sus lenguas a tocar gustos y texturas y sobre cinco meses gusta comida salada. Cuando bebes cambia de leche a comida sólida sus papilas gustativas hacen con sus mentes a decidir qué se gusta o no. Genéticos afectarlos también.

Hábitos Útiles:

- ser modelos de hábitos comiendo buenos. si te comes bien, también lo harán.
- hermanas mayores puedan ser modelos de siguiente. niños harán lo que los hermanos hacen
- tiene un horario de comer
- tiene bocadillos como frutas, verduras, yogur, hummus que probaran a buscar lo que le gusta

Como Se Ayude:

- está paciente. a gustar comida nueva y entender experiencias novela es difícil. un niño los prueba comida nueva veinte veces antes de gustándole.
- celebrar cuando prueban algo diferente (incluso si ellos no lo gustan)
- mantenga porciones de comida pequeña. si les preguntan por más, es bueno.
- oferta una comida nueva con dos comidas que saben
- si la comida ellos dicen que no gustarlo, responde con *“está bien, la prueba otro día.”*
- a sus niños las anima ayudar con preparando comida. ellas son más propensas a comer algo que han ayudado preparar. niños laves frutas/verduras, y jóvenes corten con adultos.
- a niños se da alternativas. ej. *“zanahorias o uvas por almuerzo?”*

