Mensaje para Padres que Tienen PEQUEÑINES

Comidas y Bocados

Los pequeñines tienen estómagos pequeños. Necesitan comer cada 2 1/2–3 horas. La mayoría se siente major cuando tiene 4-6 "mini-comidas" durante el día.

Relájese, ten paciencia, y aprenda a controlar estos desafíos.

— Ofrezca comidas y bocados en más o menos el mismo tiempo cada día.
— Ofrezca comidas saludables muchas veces para comidas y bocados.
— Déjale a su niño escoger de las comidas que Ud. ofrece y decidir cuánto comer.

Si ellos siguen esta rutina nutritive, niños sanos usualmente comen cuándo tienen hambre. Y no comen cuando están llenos.

Mantenga las comidas relajados así que su niño puede aprender cómo se siente a estar lleno. Esta manera es cómo su niño puede aprender a comer en una manera normal y no hartarse. ¡Es un buen hábito para toda la vida!

¡Aprenda a Comer y Disfrutar Comidy Foods!

Muévese y Juegue con su Pequeñín

Los Cuerpos se Mueven

Alente a su niño a responder al dicho siguiente por haciendo las acciones: Nuestros cuerpos son hechos de partes especiales.

Ondées tus brazos…
Sacudas una pierna…
Cabecées tu cabeza…
Y **Toques** tu pecho para sentir tu corazón

Pises tus pies muy fuerte
Chasquées tus dedos
Frotes tu estómago
Y **Manées** tus dedos
Ahora, **Pares** muy alto y **Toques** tu nariz.

¡Aprender, Moverse, y Divertirse!

(Clifford the Big Red Dog ~ Lesson 5) Meals And Snacks

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).