Mensaje para Padres que Tienen PEQUEÑINES

Probamos Comidas Nuevas

Ayudale a su niño disfrutar una variedad de comidas. Los niños que disfrutan muchas comidas tienen más opciones para comer saludamente.

Prueba frutas nuevas y vegetales con su niño y disfrutan la experiencia juntos. Aquí están algunos consejos:

— Ofrezca una comida nueva muchas veces.
— Córtela en pedazos pequeños
— Toque la comida y ólala. Alente a su niño a hacer lo mismo.
— Discutan el color.
— Déjale al niño verle a Ud. probarla y disfrutarla.
— Prepare para el lío. ¡Es parte de aprendiendo a comer y disfrutar comidas nuevas!

Déjale a su niño crecer acostumbrado a la comida nueva. Sea sostenedor. Déjale decidir a probarla. Continúe a ofrecer una comida "nueva" muchas veces. Muchos niños necesitan a "probar" una comida 6-10 veces (o más) antes de empezar a comerla.

¡Ahora es el mejor tiempo a ayudarle a su pequeñín a construir hábitos sanos para toda la vida!

¡Aprenda a Comer y Disfrutar Comidy Foods!

Muévese y Juegue con su Pequeñín

Apriéteme

Dale al niño una pelota de periódico arrugado. Muéstrelo cómo sostener, apretar, y liberar la pelota.

Aplastar, arrugar, apretar,
Agarrar, asir, por favor.

Pateando es divertido (practicar y desarrollar habilidades de patear)

Ayudale a su niño empezar a aprender a "patear."

— Ayudale empujar una pelota de periódico adelante con uno pie.
— Entonces, muéstrela cómo columpiar una pierna y contactar la pelota con el pie.
— Después de esos movimientos, muéstrela cómo tomar un paso y patear la pelota con su pie.

Practique con una pierna, entonces con la otra. Después, puede añadir más movimientos.

¡Aprender, Moverse, y Divertirse!

(Blueberries ~ Lesson 2) Let's Try New Foods

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).