



Ideas Saludables para Padres de Niños Preescolares (2-5 años)

Alimentos Nuevos

¿Tarda mucho su niño preescolar en probar alimentos nuevos? Puede tomarse “**muchas**” veces el ofrecer a su niño alimentos nuevos, antes de que él los pruebe.

- No force ni recompense a su niño a la hora de comer.
- A los niños lo que más les gusta al probar alimentos nuevos, es cuando ellos ayudan a prepararlos. Enséñeles tareas simples como mezclar, batir o medir los alimentos.
- Comience ofreciéndole a su niño una cantidad pequeña de un alimento nuevo.
- Sea un buen ejemplo para su niño, comiendo lo mismo que le sirva a él.
- Ofrezca un sólo alimento nuevo a la vez. Asegúrese que haya algo más en el plato que a su niño le guste.
- A algunos niños no les gusta la comida combinada, como por ejemplo los guisos. Ofrezca el alimento separadamente en el plato, ya sea un pedazo de pollo, chícharos y puré de papa.



Caritas Felices

1 rice cake sin sabor
2 cucharadas de pudín preparado de vainilla
Diferentes frutas frescas o enlatadas:
duraznos, manzanas, fresas, uvas,
plátanos, piñas, etc.

1. En una tabla de picar, cortar pedazos pequeños de fruta en diferentes formas, que sean apropiados para que su niño los coma.
2. Utilizar un cuchillo para esparcir la mezcla del pudín sobre el rice cake.
3. Utilizar la fruta cortada para formar una cara. Refrigerar los sobrantes.

New Foods

Is your preschooler hesitant to try new foods? It may take offering a new food “**many**” times before your child will eat it.

- Do not force or bribe your child to eat.
- Children are more likely to try new foods they help to prepare. Teach them simple tasks like mixing, stirring, or measuring foods.
- Start with offering your child a small taste of the new food.
- Be a good role model by eating the same food you are serving your child.
- Offer only one new food at a time. Make sure there is something else your child likes to eat on their plate.
- Some children do not like their food mixed together like in casseroles. Offer the food separately on the plate like a piece of chicken, peas and mashed potatoes.



Wild Things

1 plain rice cake
2 tablespoons prepared vanilla pudding
Assorted fresh or canned fruit: peaches, apples, strawberries, grapes, bananas, pineapple etc.

1. On a cutting board, cut fruit into small shapes that are safe for a young child to eat.
2. Using a knife spread the pudding mixture over the rice cake.
3. Use the cut up fruit to create a face. Store leftovers in refrigerator.