

Los padres **HABLAN...** sobre la alimentación de los **NIÑOS**

Los padres **HABLAN...** sobre la alimentación de los **NIÑOS**

If you have questions about any information in this flyer please contact:

Joyce O'Meara, Minnesota Department of Health, 651-201-3546

Joan Bulfer, Bloomington Public Health, 952-563-8904



The LANA Preschool Program is a collaborative effort of Bloomington Public Health, Dakota County Public Health and the Minnesota Department of Health (MDH).

The development and evaluation of the LANA Program was funded by a grant from the National Cancer Institute (R01 CA59805) to the MDH.

Dissemination of the program is funded by Minnesota's Statewide Health Improvement Program.

Copyright © 2004, The Minnesota Department of Health



Lo mismo me pasa con mi hijo, así que traté de hacer algo nuevo. A él le encantan las zanahorias y la salsa así que añadí algo de brócoli a las zanahorias. Primero se comió las zanahorias pero aún quería más salsa y luego se comió el brócoli! Realmente me ayudó acompañarle el nuevo alimento con su favorito!

Mi hija tampoco es fácil para los cambios; ésto incluye el agregarle alimentos con los que no está familiarizada y ayuda cuando se le facilita participar y entonces ella se involucra. Así que cuando queremos que pruebe un alimento nuevo la llevamos a la tienda para comprarlo o también la involucramos en la cocinada y de esta manera ella está más dispuesta a probarlo.

Oh no! Aquí dice que usted tendría que ofrecerle un alimento nuevo a un niño hasta 20 veces antes de aceptarlo! Supongo que sólo tiene que seguir intentándolo!

Nuestra cena era un campo de batalla. Ahora le digo a mi hija de cuatro años de edad, que pruebe un alimento nuevo y si no le gusta lo puede escupir en la servilleta. Esto le ayuda a saber que tiene una salida si no le gusta. Yo también trato de probar nuevas comidas en frente de ella y ella me recuerda que no tengo que comérmela si no me gusta.

