

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



LITTLE TYKES

Centro de Cuidado Infantil

Es muy difícil saber si ellos están comiendo lo suficiente, ¿no? Nuestro médico dijo que si no los presionamos, ellos van a comer cuando tienen hambre y no cuando están llenos. Es difícil creer. Pero he estado tratando de no presionarlos a comer y parece que están bien y todos estamos mucho más contentos.

Yo solía darle al mío de cuatro años de edad las mismas porciones que le daba a todos los demás, pero él no comía mucho. Después traté de darle porciones más pequeñas y en realidad si comió más. Supongo que mirando un plato con tanta comida le parecía abrumador.

¡Oh no! Aquí dice que el tamaño de las porciones adecuadas para niños de edad pre-escolar, es una cucharada por cada año de edad para los alimentos como verduras, frutas, carnes o las proteínas y los granos. Tal vez, ellos no necesitan comer tanto como pensamos!

Me preocupa lo que ellos comen o no comen. Creo que eso es cosa de los padres. Parece que ellos pasan por etapas de comer muy poco o demasiado. Me imagino que mientras les dé bastante comida saludable para que ellos escojan, pienso que van a estar bien.

¿Qué comió su hijo hoy?

Preschoolers' EATING HABITS

