

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



Usted si PUEDE ganar! Así eran mis hijos, siempre estaban comiendo bocadillos y nunca la cena. Ahora les doy todos los días a la misma hora refrigerios saludables, como frutas o verduras y salsa, y cuando llega el momento de la cena ellos realmente tienen hambre. De esta manera me preparo con alimentos que son saludables y los mantiene llenos y así todos están satisfechos.

Sentí que estaba perdiendo el control de la mía de cuatro años de edad, yo la dejaba comer todo el día. Así que empecé a tener horarios para las comidas y las meriendas. Así ella puede decidir si quiere comer lo que le doy, pero yo controlo qué come y la hora.

El mío de cinco años de edad, nos hacía miserable la hora de la cena, porque siempre decía que no tenía hambre. Así que empecé a prender el televisor para mantenerlo tranquilo. Muy pronto nuestras comidas eran acerca de la televisión en lugar de alimentos. Ahora no hay TV en la cena y yo le puse horarios a los refrigerios para que él tenga hambre en el momento que nosotros tengamos hambre. Ahora nuestras comidas son mucho más agradables.

Aquí dice que los niños realmente necesitan comer por lo menos cinco veces al día porque sus estómagos son pequeños y necesitan energía para el crecimiento.

