

# 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



He hecho lo mismo en el pasado, pero me detuve y me puse a pensar que probablemente no me comería las verduras si alguien me está forzando! Así que ahora en vez de insistir, me concentro en el buen sabor de la comida y de lo mucho que a él le gustaría. No siempre funciona, pero las horas de comida son mucho más agradables para todos nosotros.

Yo siempre regañaba a mis niños porque no comían más en las horas de comida. Yo me sentía como si no fuera una buena madre si no lograba hacerlos comer bien. Y de un momento a otro ni se querían sentar a la mesa para las comidas. Una vez que dejé de regañarlos y empecé a motivarlos más, parecía que ya disfrutaban otra vez las comidas.

Yo solía decirle a mis hijos, "no postre a menos que se coman las verduras". Supongo que yo me crié de esa manera. Entonces me dí cuenta que el mensaje que yo les daba era que las verduras no eran tan buenas si tenía que sobornarlos para que se las comieran, haciéndoles creer que el postre era mucho mejor y esa era la recompensa!

Oh, no! Aquí dice que un estudio muestra que los niños comen más verduras cuando se les dice "puedes comer todo lo que quieras" que cuando se les da un premio para que se coma los vegetales.

