

Metas de Padres de Familia sobre la Alimentación y la Comida



Ame y acepte a su niño de cualquiera peso

- Si llamo a mi niño por un apodo, será uno que no se refiere a su peso ni a la forma de su cuerpo
- No le diré nada a niño acerca de su peso porque eso lo hace sentir mal
- No utilizare los alimentos como un premio ni como castigo



Disfrute de las comidas y bocadillos

- Comeré mis comidas y bocadillos con mi niño, sentándome en la mesa con el.
- Me asegurare que a mi niño (nieta) se le ofrezcan 3 comidas y por lo menos un bocadillo cada día.
- Haré más agradables las horas de la comida para mi niño.



Escoja el alimento que usted servia y prepara para las comidas

- Yo escojare que servirle a mi niño, y no permitiré que el tome esta decisión.
- Serviré el mismo alimento a toda la familia y no le serviré a mi niño alimentos especiales.
- Comprare los alimentos que quiero que mi niño coma y no comprare los alimentos que no quiero que el coma.



Permita que su niño decida si el quiere comer y cuanto

- Permitiere a mi niño comer solo la cantidad de alimento que el siente que necesita para sentirse satisfecho.
- Si mi niño decide no comer, separaré hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle alimento.
- Yo no forzare a mi niño a terminarse todo lo de su plato.