

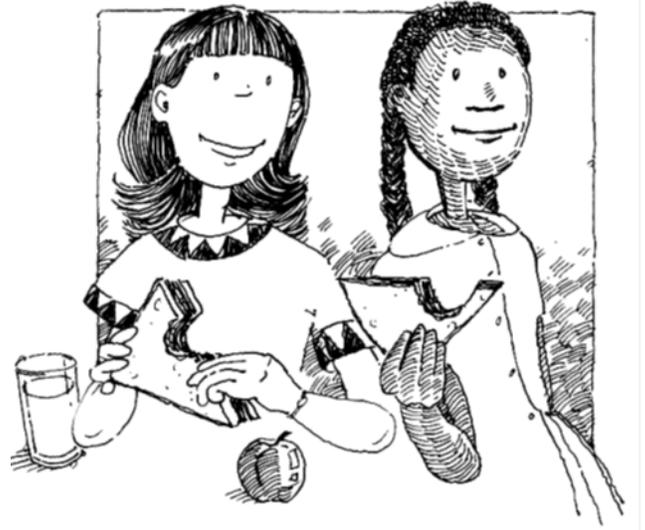
Ayúdame a comer saludablemente

La hora de comer representa un problema para mí. Cuando era un bebé solías alimentarme cada vez que lo deseaba. Ahora mi pides que coma lo que tú quieres cuando tú quieres. Pero si me da un berrinche me das cualquier cosa que quiera. ¡Estoy confundido!

Además, ¡comer puede ser muy frustrante! No puedo controlar bien las manos, derramo cosas y me cuesta utilizar la cuchara. Me va a llevar tiempo aprender a hacerlo.

Lo que quiero que sepas

Aprendo a comer saludablemente cuando me haces vivir momentos agradables durante la comida, me enseñas a disfrutar de distintos alimentos saludables y me ayudas a establecer límites con respecto a lo que como.



A medida que crezco, empiezo a prestarle más atención a lo que me dan de comer. ¡Algunas de esas cosas se ven muy raras! Presionarme no hará que quiera comer ciertos alimentos.

Cuando pegue un estirón quizá coma más de lo normal. Otras veces quizá coma menos. Mi apetito guiará la cantidad que coma. Tu sabio y tierno consejo me ayudará a formar mis hábitos alimenticios por el resto de mi vida .

Así es cómo puedes ayudarme

Quizá no me dé cuenta cuando tenga hambre y mi estómago es pequeño. Por eso es bueno para mí *comer y tomar refrigerios regularmente*. Si desayunamos a las 7:30, quizá necesite tomar un refrigerio saludable, como banana con mantequilla de maní, a eso de las 10:00. Si almuerzo al mediodía, necesitaré otro refrigerio saludable, como queso en tiras y rodajas de manzana, a eso de las 3:00.

Planear las comidas con anticipación hará que éstas sean más fáciles para ti y para mí. Si me preguntas qué quiero comer, podré elegir alimentos que no son buenos para mí. En lugar de eso, *déjame elegir entre los alimentos saludables* que me ofreces. Quizá tengas que ofrecerme un alimento nuevo varias veces antes de que lo pruebe. Valoro mucho que me estimes para que pruebe cosas nuevas.

Adquiero hábitos alimenticios saludables al observarte. Si veo que disfrutas de la comida saludable, yo también disfrutaré de ella. Compra alimentos que no contengan demasiado azúcar, sal o colores y sabores artificiales. De esa manera, aprenderé a disfrutar de una buena frutilla madura o de un jugoso tomate del huerto de la abuela.

Si sé que puedo obtener el jugo o el alimento que quiero cuando lo quiero no probaré otros alimentos durante las comidas. Si te pido que me des algo que no forma parte del menú, *no cedas*. Necesito límites con respecto a qué y cuándo como.

Ayudarme a hacer elecciones saludables hoy hará que goce de buena salud mañana.