



# Alimentación centrada en la Familia Apoyando al comedor en movimiento

A los niños pequeños les gusta correr y moverse, lo que a menudo los lleva a comer sobre la marcha o “picotear”. Picotear significa comer pequeñas cantidades de comida durante largos períodos de tiempo, generalmente entre las comidas. Comer constantemente entre comidas puede causar frustración cuando llega el momento de sentarse a comer.

Consejo n.º 1 - Elija un lugar para comer.

Dale a su niño un lugar designado para comer y sea constante en su uso.

Consejo n.º 2 - Planifique sus comidas.

Ofrecer opciones saludables y ricas en calorías ayudará a que su niño se sienta satisfecho por más tiempo entre comidas.

Consejo n.º 3 - Mantenga el tiempo de comida breve.

Recuerde que los niños pequeños no permanecen sentados por mucho tiempo, por lo que debe mantenerlos sentados durante las comidas durante un tiempo breve (alrededor de 10 minutos).

Consejo n.º 4 - Haga que la hora de comer sea divertida.

Siéntese con su niño y hablen sobre los alimentos que están comiendo juntos. Las comidas son un momento social en el que puede interactuar con su niño y hacer que participe.