

Cómo Manejar a un Comedor Melindroso

Kids
CanDo
it!



10 Cosas Que Puede Hacer Para Lidar con Un Comedor Melindroso

Cuando regresa a casa después de un día difícil en el trabajo, lo último que quiere hacer es tener una guerra sobre el brécol a la hora de cenar. Es por eso que es tan fácil caer en la trampa de hacer el mac-y-queso o de ordenar una pizza. Le evita la batalla de “come tus verduras”. Las buenas noticias son que es posible lograr que un niño melindroso coma una comida nutritiva sin tener una batalla. Aquí siguen algunos consejos para tratar con un niño melindroso:

- 1. Añada alimentos saludables.** Agregue alimentos saludables a las comidas que a su hijo/a le gusten. Por ejemplo: agregue arándanos (blueberries) a los panqueques; mezcle calabaza o zanahorias ralladas en los molletes, el meatloaf y en las sopas; agregue rebanadas de fruta al cereal favorito; mezcle pedazos de brécol en el mac-y-queso; o sirva vegetales troceados sobre arroz.
- 2. Incluya a sus chicos.** Los chicos de todas las edades pueden ayudar a planear el menú, con la compra del mandado, y con la preparación de la comida. Al estar involucrados, los chicos se sienten más en control.
- 3. No compre alimentos que no son saludables.** Ojos que no ven, corazón que no siente. Si las hojuelas (chips) y las galletas no están disponibles, sus chicos no pueden comerlas. Podrán resistirse al principio, pero cuando tengan hambre, se comerán los trozos de zanahoria. Tenga alimentos saludables a mano: jugo 100% de fruta en vez de sodas o bebidas endulzadas, y una bolsa de manzanas en vez de una bolsa de hojuelas.
- 4. Establezca una rutina para comer.** Sirva las comidas y las meriendas a casi la misma hora todos los días. A la mayoría de los chicos le gusta la rutina. Si los chicos saben que van a comer sólo durante horas particulares, se comerán lo que le den cuando se les sirva. Trate de servir meriendas que incluyan dos grupos de alimentos. Por ejemplo, ofrezca queso y galletas de grano integral, o rebanadas de manzana con yogur o requesón bajos en grasa.
- 5. Tenga alimentos sanos que se puedan agarrar con los dedos.** A los chicos les encanta agarrar la comida, entonces ofrézcales comidas que puedan agarrar. Los pedazos de frutas y verduras, crudas o cocidas, son buenas opciones de comida que se puede agarrar con los dedos.
- 6. Anule la ley de “Limpia el plato.”** Los chicos saben cuando están llenos, así que déjelos parar de comer. El comer demasiado es una de las razones principales por que ingerimos demasiadas calorías.
- 7. Anime a los chicos a que “coman sus colores.”** Este juego sirve para los chicos más pequeños. El comer una variedad de alimentos de colores brillantes les da a los chicos más de los nutrientes que necesita. Los alimentos de color insípido a menudo carecen nutrientes.
- 8. No prohíba comidas.** Las comidas prohibidas podrían convertirse fácilmente en las comidas más deseadas. Está bien darles un cucharón de helado o algunas galletas algunas veces. Piense en la moderación. Permita que los chicos escojan una comida especial de vez en cuando y déjelos que coman sin sentirse culpables. Si les prohíbe todas las cosas ricas, es más probable que coman de más cuando se les ofrezcan.
- 9. Apague la televisión mientras comen.** Es una distracción comer frente a la tele, y tal vez los chicos no noten que están llenos porque su atención está en el programa. El comer como una familia- sin la tele- es una gran forma de compartir.
- 10. Sea un buen modelo.** La mejor manera de influenciar a los chicos es con el ejemplo. No espere que coman espinaca si usted no la prueba.

Fuente: www.American Heart.org