

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Vacío o lleno

Qué necesita:

- Bolsa plástica
- Harina, azúcar o maicena (almidón de maíz)

Qué hacer:

- Ayude a su hijo a entender lo que significa estar lleno
- Anime a su hijo a llenar la bolsa plástica con harina, azúcar o maicena
- Explíquelo a su hijo que una vez que la bolsa plástica está llena, no hay necesidad de poner nada más en ella
- Háblele a su hijo sobre la importancia de no comer más una vez que su estómago esté lleno

Por ejemplo:

- «Cuando tenemos hambre, nuestro estómago está vacío»
- «Cuando comemos, nuestro estómago se llena cada vez más»
- «Una vez que nuestro estómago está lleno, ya no es necesario comer más»



DEJEN DE COMER CUANDO ESTÉN LLENOS

Para promover hábitos sanos, anime a su familia a dejar de comer cuando ya estén llenos

¿Cómo se siente estar lleno?

Muchos niños pequeños no saben lo que significa sentirse llenos. Los niños pequeños no pueden entender la palabra «lleno», porque es un concepto muy abstracto. Los niños tienen una noción natural de cuándo están llenos y necesitan dejar de comer. Con frecuencia, los adultos les enseñan a los niños a determinar cuándo están llenos con base en señales externas, como un plato vacío. En vez de eso, es importante animar a los niños a prestar atención a su sensación natural de estar llenos.

Es importante ayudar a su hijo a aprender cómo se siente estar lleno y animarlo a no comer más una vez que se sienta así.

Permita que su hijo decida cuándo su estómago se siente lleno.

Si su hijo está lleno, permita que deje de comer, aunque su plato no esté vacío. Esto les enseña a los niños a reconocer las sensaciones de hambre y saciedad.

Sirva porciones más pequeñas.

Si ve que su hijo no se termina su plato, intente servir porciones más pequeñas a la hora de comer.

**The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Hunger and Your Preschooler. Extraído de kidshealth.org/parent/hungry_preschooler.html*

extension.uga.edu