

# Coma Saludable Manténgase Activo

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

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Buscador de alimentos

Lo que necesitará:

- Supermercado



Qué hacer:

- La próxima vez que vaya al supermercado invite a su niño(a) a ir con usted
- Explíquelo que él o ella será el "Buscador de alimentos" en la tienda
- Deje que su niño(a) elija una nueva fruta o verdura para que la familia la pruebe en la cena
- Sirva la elección de su niño(a) en su próxima comida
- Cuando su niño(a) elije un alimento nuevo es más probable que él o ella quiera probarlo



## COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS

Motive a su familia a mantenerse saludable comiendo una variedad de alimentos

## Una variedad de alimentos para niños quisquillosos o exigentes

Muchos niños pequeños tienen una gran preferencia por algunos alimentos y se rehúsan a probar otros. Hay muchas cosas que usted puede hacer para motivar a su niño(a) a comer una variedad de alimentos.

### Ofrezca diferentes opciones

Deje que su niño(a) elija entre dos opciones. Por ejemplo, pregunte "¿Cuál prefieres para la cena, espinaca o brócoli?"

### Sirva un mismo platillo para todos

Prepare el mismo platillo para toda la familia en lugar de preparar una comida especial para su niño(a). Esto motiva a su niño(a) a probar lo que usted preparó.

### Deje que su niño(a) participe en la cocina

Cuando su niño(a) ayuda a preparar la comida, es más probable que él o ella quiera probarla. Ayudar en la cocina también desarrolla sus habilidades en matemáticas y ciencias, la confianza en sí mismo(a) y su sentido de responsabilidad.

### Sea paciente

Algunos niños necesitan probar ciertos alimentos muchas veces antes de estar dispuestos a comerlos.

*\*United States Department of Agriculture. (2011). MyPlate: Picky Eating. Extraído de [www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters.html)*

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)