



PROJECT
BREAD



CONSEJOS PARA ALIMENTAR A NIÑOS SELECTIVOS O QUISQUILLOSOS

- **Sirva una variedad de colores:** Si a un niño(a) no le gusta una fruta o verdura específica, todavía puede obtener la nutrición que necesita, ¡comiendo variadamente!
- **Sírvalo sobre una galleta:** Sirva los alimentos nuevos sobre una galleta para probar. ¡Deje algunas galletas sin nada!
- **Agregue chispas a los batidos:** ¡Las chispas pueden agregar emoción a los batidos!
- **Coloque un tazón de “No, gracias”:** Esto ayuda a su hijo(a) a desarrollar un sentido de autonomía y elección con los alimentos, y lo anima a interactuar con los alimentos reuniéndolos y luego colocándolos en el tazón.
- **Sirva postre con la comida:** Si un niño(a) está obsesionado(a) con el postre, puede ser útil servir una pequeña cantidad de postre con la comida, para que se distraiga menos.
- **¡Anímalos a jugar con la comida!** Pruebe el método “Tocar, oler, besar, lamer, morder” para ayudar a mejorar la exposición a los alimentos. Cuanto más exposición a los alimentos se permita, más dispuestos estarán los niños a probar algo nuevo.

