

# Quiero crecer sano, así es que por favor...

Comprendan que puedo no comer toda la comida. Recuerden que mi panza es pequeña.

Déjenme decir "no" a las comidas.

Entiendan que a veces se me vuelcan las cosas o me ensucio.

Aliéntenme a que coma sola, por favor no me apuren.

Ofrézcanme una variedad de alimentos sanos todos los días, especialmente frutas y verduras, en las comidas y refrigerios.



No usen la comida como recompensa, soborno, castigo o consuelo.

Sean pacientes porque puedo tardar diez o más veces hasta que coma algo nuevo.

Cuando me dan la oportunidad de servirme sola, aprendo nuevas destrezas como vertir, sacar con cuchara o pasar algo. Me gusta ayudar.

Para practicar, denme alimentos apropiados a mi edad. Eviten que me atragante.

Recuerden: yo sé cuánto comer pero necesito ayuda para elegir los alimentos que me ayudarán a aprender y a crecer.

- Todo aquél que se preocupe por los niños tiene un papel importante en la promoción de su salud nutricional.
- La mejor manera de enseñar es siendo buenos modelos, porque los niños aprenden de nosotros cuando hablamos y comemos juntos.
- Estos primeros años son una oportunidad para desarrollar hábitos de saludables para toda la vida.