

TIP SHEET

English and Spanish/español

Picky Eating 101

Niños quisquillosos para comer (1era parte)

TIPS:

- make sure your child is sitting properly
- make sure to join your child and eat with them
- make sure to decrease snacks so that your child will be hungry at meal times
- keep track of what kinds of foods your child likes and expand from there slowly
- sometimes a child needs to learn to feel comfortable with a food before they can eat it
- this takes time, be consistent and use very small portions

Consejos:

- Asegúrese de que el niño está sentado en una posición adecuada
- Siéntese a la mesa con el niño
- Disminuya el número de tentempiés durante el día para que el niño tenga más apetito a la hora de comer
- Lleve una lista de lo que le gusta comer a su hijo y comience a partir de ahí
- A veces los niños necesitan sentirse cómodos con un alimento para poder comerlo regularmente
- Esto toma tiempo, pero sea constante y utilice porciones muy pequeñas para comenzar