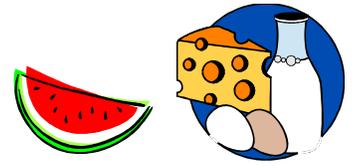




Meriendas para Niños



¿Le gustan a su niño/niña las meriendas más que la cena? ¿Le parecen las meriendas como placeres especiales? Si es así, usted puede tener dificultad en hacer que coma bien a la hora de comer. A continuación hay algunas sugerencias para prevenir que las meriendas estropee el apetito.

- ♥ Los niños no pueden comer suficiente ‘buena nutrición’ en 3 comidas al día. Pues, piense en las meriendas como pequeñas comidas. Sirva meriendas saludables como rebanadas de fruta, queso, atún y galletas de sal, cereal seco, mini-sandwich, mini-pizza (hecho con ‘English muffin’, queso y salsa), mini-bagels y para niños más de 3 años, vegetales frescos. Las sobras hacen buenas meriendas también.
- ♥ Déle la oportunidad de escoger entre varias meriendas saludables. Si quiere algo dulce o salado, dígame que esto es lo que tiene y pregunte si quiere alguno. Sea firme. Déjelo omitir la merienda si rechaza lo que ofrece. Los niños comen meriendas saludables cuando tienen hambre. ¡Pero, comen chocolate a cualquier hora!
- ♥ Planee las meriendas alrededor de las horas que normalmente tiene hambre. Ofrecer una pequeña merienda una hora o tanta antes de una comida puede hacer que sea menos gruñon y más dispuesto a comer la comida. Si no tiene hambre, puede tener que ajustar el horario de la merienda o servir una merienda más ligera.
- ♥ Evite dar meriendas para consolar, sobornar o recompensar a su niño/niña. Niños que comen cuando están aburridos o frustrados pueden tener problemas controlando su peso en el futuro. Trate con meriendas de la misma manera que trata con los otros alimentos. ¿Usted no ofrecería el brócoli para aliviar o recompensar a su niño/niña! ¿Por qué ofrecer dulces? Consuélelo hablándole, abrazándole o jugando con él/ella.
- ♥ Sirva meriendas en formas y tamaños interesantes. Ofrézcaselas en una bolsa colorada. Corte sandwiches con un cortador de galletas. Visite la biblioteca para pedir prestado libros de recetas los cuales tengan ideas de cómo hacer comidas divertidas para niños.
- ♥ Evite dejar que se sienta privado. Ofrezca galletas y papitas ocasionalmente. Inclúyalos en una comida. En vez de puree de papa. Ofrezca las papitas de vez en cuando. Dé una galleta para el postre.
- ♥ Hable con sus parientes y personas que dan cuidado sobre las meriendas que usted quiere que le ofrezcan o proporcionarlas usted misma. Usted necesita el apoyo de ellos o sus intentos fallarán.
- ♥ Enseñe a su niño/niña acerca de buena nutrición cuando está de compras. Señale las comidas saludables. Deje que ponga las que quiera en la carreta.
- ♥ Limite el tiempo que puede exponerse a comerciales de meriendas al limitar la televisión.
- ♥ Al tiempo que su niño/niña vaya creciendo, mantenga meriendas a la mano que pueda agarrar por si solo, como fruta fresca o queso en cubitos.
- ♥ Usted misma puede dar un buen ejemplo al comer meriendas saludables. Si usted compra los gustos en ocasiones, manténgalos fuera del alcance de sus niños.

¡Los niños pueden aprender a disfrutar los alimentos saludables!

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.



Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health