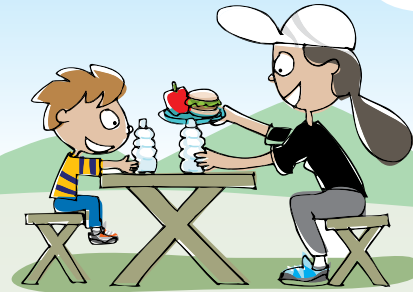


Healthy Tips for Picky Eaters



Do any of the statements below remind you of your child?

“Ebony will only eat peanut butter sandwiches!”

“Michael won’t eat anything green, just because of the color.”

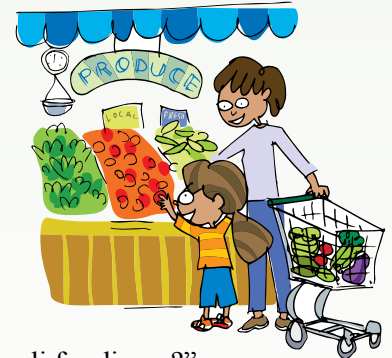
“Bananas used to be Matt’s favorite food, now he won’t even touch them!”

Your child may eat only a certain type of food or refuse foods based on a certain color or texture. They may also play at the table and may not want to eat. Don’t worry if your child is a picky eater. Picky eating behavior is common for many children from the age of 2 to 5 years. As long as your child has plenty of energy and is growing, he or she is most likely eating enough to be healthy. If you have concerns about your child’s growth or eating behavior, talk to your child’s doctor.

How to cope with picky eating

Your child’s picky eating is temporary. If you don’t make it a big deal, it will usually end before school age. Try the following tips to help you deal with your child’s picky eating behavior in a positive way. Check the ones that work for you and your child.

- Let your kids be “produce pickers.”** Let them pick out fruits and veggies at the store.
- Have your child help you prepare meals.** Children learn about food and get excited about tasting food when they help make meals. Let them add ingredients, scrub veggies, or help stir food.

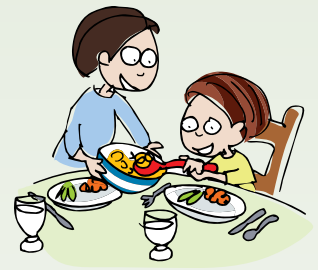


- Offer choices.** Rather than ask, “Do you want broccoli for dinner?” ask “Which would you like for dinner, broccoli or cauliflower?”
- Enjoy each other while eating family meals together.** Talk about fun and happy things. If meals are times for family arguments, your child may learn unhealthy attitudes toward food.
- Offer the same foods for the whole family.** Don’t be a “short-order cook,” making a different meal for your child. Your child will be okay even if he or she does not eat a meal now and then.



Trying new foods

Your child may not want to try new foods. It is normal for children to reject foods they have never tried before. Here are some tips to get your child to try new foods:



Let them learn by serving themselves. Teach them to take small amounts at first. Tell them they can get more if they are still hungry.

■ **Small portions, big benefits.** Let your kids try small portions of new foods that you enjoy. Give them a small taste at first and be patient with them. When they develop a taste for more types of foods, it's easier to plan family meals.

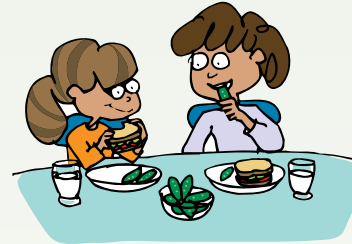
■ **Offer only one new food at a time.** Serve something that you know your child likes along with the new food. Offering more new foods all at once could be too much for your child.

■ **Be a good role model.** Try new foods yourself. Describe their taste, texture, and smell to your child.

■ **Offer new foods first.** Your child is most hungry at the start of a meal.

■ **Sometimes, new foods take time.**

Kids don't always take to new foods right away. Offer new foods many times. It may take up to a dozen tries for a child to accept a new food.



They learn from watching you. Eat fruits and vegetables and your child will too.

Make food fun!

Help your child develop healthy eating habits by getting him or her involved and making food fun! Get creative in the kitchen with these cool ideas. Check the ones you try at home, and be sure to add your own ideas, too!



Make meals and memories together. It's a lesson they'll use for life.

Cut a food into fun and easy shapes with cookie cutters.

Encourage your child to invent and help prepare new snacks. Create new tastes by pairing low-fat dressings or dips with vegetables. Try hummus or salsa as a dip for veggies.

Name a food your child helps create.

Make a big deal of serving "Maria's Salad" or "Peter's Sweet Potatoes" for dinner.

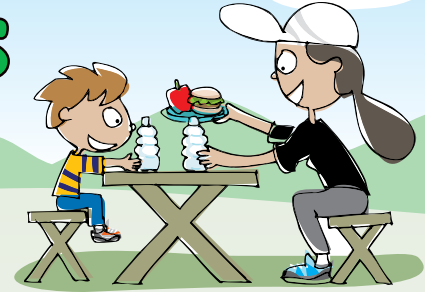
Our family ideas to make food fun:



For more great tips on these and other subjects, go to:

ChooseMyplate.gov/preschoolers/

Consejos Saludables para los Caprichosos con la Comida



¿Alguna de las afirmaciones siguientes le recuerda a su hijo?

“¡Ebony sólo come sándwiches de mantequilla de cacahuate (mani)!”

“Michael no come nada verde, sólo por el color.”

“Los plátanos solían ser la comida favorita de Matt, ¡ahora ni siquiera los toca!”

Puede ser que su hijo coma sólo ciertos tipos de alimentos o que rechace alimentos por tener cierto color o textura. Puede ser que también jueguen en la mesa y no quieran comer. No se preocupe si su hijo es quisquilloso con la comida. El comportamiento caprichoso con la comida es común en muchos niños de 2 a 5 años de edad. Mientras su hijo tenga suficiente energía y esté creciendo, es muy probable que él o ella esté consumiendo lo suficiente para mantenerse saludable. Si tiene alguna preocupación acerca del crecimiento o el comportamiento alimenticio de su hijo, hable con el médico de su hijo.

Cómo lidiar con los caprichos al comer

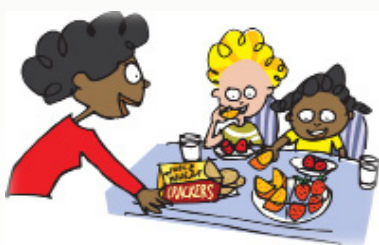
Los caprichos al comer de su hijo son temporales. Si no les da mucha importancia, terminarán generalmente antes de la edad escolar. Pruebe los siguientes consejos para ayudarle a lidiar con el comportamiento caprichoso con la comida de su hijo de una manera positiva. Marque los que funcionen para usted y su hijo.

Deje que sus hijos sean “recolectores de frutas y vegetales.”

Permítales escoger las frutas y vegetales en la tienda.

Haga que su hijo le ayude a preparar las comidas.

Los niños aprenden acerca de la comida y se entusiasman para probar los alimentos cuando ayudan a preparar la comida. Permítales añadir ingredientes, lavar verduras, o ayudar a mezclar la comida.



Ofrezca opciones. En lugar de preguntar “¿Quieres cenar brócoli?”, pregunte “¿Qué quieres cenar, brócoli o coliflor?”

Disfruten de la compañía mutua mientras comen en familia.

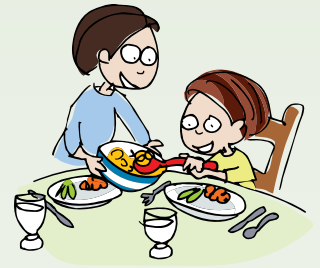
Hable acerca de temas felices y divertidos. Si las comidas son momentos para discusiones familiares, su hijo puede adoptar una actitud poco saludable hacia la comida.

Ofrezca la misma comida a toda la familia. No sea un “cocinero de comida rápida,” preparando una comida distinta para su hijo. Su hijo estará bien aún si él o ella no come de vez en cuando.



Probar alimentos nuevos

Puede ser que su hijo no quiera probar alimentos nuevos. Es normal que los niños rechacen comida que nunca antes han probado. Estos son unos consejos para convencer a su hijo a probar alimentos nuevos:

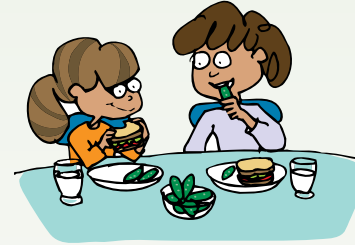


■ **Porciones pequeñas, grandes beneficios.** Permita que sus hijos prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que usted disfrute. Dele una probadita primero y sea paciente con ellos. Cuando desarrollen un gusto por más tipos de alimentos, es más fácil planear las comidas familiares.

Deje que aprendan a servirse ellos mismos. Enséñeles a tomar porciones pequeñas al principio. Dígalos que pueden servirse más si aún tienen hambre.

■ **Ofrezca sólo un nuevo alimento a la vez.** Sirva algo que usted sepa que le gusta a su hijo junto con la comida nueva. Ofrecer más alimentos nuevos a la vez puede ser demasiado para su hijo.

■ **Dé un buen ejemplo.** Pruebe nuevos alimentos por sí mismo. Describa su sabor, textura y olor a su hijo.



Ellos aprenden de su ejemplo. Coma frutas y verduras y su hijo también lo hará.

■ **Ofrezca los alimentos nuevos primero.**

Su hijo tiene más hambre al inicio de la comida.

■ **Algunas veces, toma tiempo adaptarse a**

los nuevos alimentos. A los niños no siempre les gustan los alimentos nuevos enseguida. Ofrezca comidas nuevas muchas veces. Puede tomarle muchos intentos antes de que un niño acepte un alimento nuevo.

¡Haga que la comida sea divertida!

¡Ayude a su hijo desarrollar hábitos saludables de comida haciendo que participe y haciendo la comida divertida! Sea creativo en la cocina con estas ideas geniales. Marque las que intenta en su casa, ¡y asegúrese de añadir sus propias ideas también!



Preparen comidas y construyan recuerdos juntos. Es una lección que les servirá de por vida.

Corte los alimentos en formas fáciles y divertidas con cortadores de galletas.

Anime a su hijo a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos. Cree sabores nuevos combinando aderezos o dips bajos en grasa con verduras. Pruebe con hummus (paté de garbanzo) o salsa como dip para verduras.

Ponga nombre a la comida que su hijo le ayude a crear. Concédale gran importancia al hecho de servir “la ensalada de María” o “las batatas de Peter” a la hora de la cena.

Ideas de nuestra familia para hacer la comida divertida:



Para recibir más consejos en este y otros temas, visite:

ChooseMyPlate.gov/preschoolers/