



Alimentación Saludable para Niños Preescolares



¿Por qué es difícil para los niños comer saludable?

- 🍏 A los niños les gustan los sabores dulces y necesitan aprender a gustarles los alimentos amargos como los vegetales al verlos y probarlos una y otra vez.
- 🍏 Algunos niños necesitan probar un alimento más de 10 veces antes de que empiecen a gustarle.

Los niños aprenden observando; deje que ellos ayuden a preparar la cena y coman juntos como familia.

¿Qué hace Head Start para ayudar a los niños a comer saludable?

- 🍏 Los menús de comidas y meriendas son revisados por dietistas y nutricionistas.
- 🍏 Las comidas y meriendas que son ricas en nutrientes y bajos en grasa, azúcar y sal se ofrecen todos los días.
- 🍏 Agua potable limpia está disponible para beber todo el día.
- 🍏 Los niños aprenden sobre alimentos saludables y buena nutrición como parte del plan de estudios de Head Start.



¿Qué puede hacer en su casa para ayudar a su niño a comer saludable?

- ✓ Introduzca pequeñas porciones de nuevos alimentos a su niño/a. Si no les gusta la comida, usted se la puede comer y no se va a perder.
- ✓ Ofrezca alimentos nuevos o alimentos que a su hijo le gusten menos al comienzo de una comida cuando su hijo está más hambriento.
- ✓ Prepare comidas y coman en casa tanto como sea posible, en lugar de comer en restaurantes o comida para llevar.
- ✓ ¡Los niños aprenden observando! Asegúrese de que su hijo/a lo vea a usted comiendo alimentos saludables.
- ✓ Compruebe el tamaño de las porciones. Los niños deben comer porciones de comida mucho más pequeñas que los adultos.

Cosas que los padres no deben hacer:

- X Forzar a los niños a “limpiar su plato.” Esto le puede enseñar a los niños a comer en exceso cuando están llenos.
- X Usar alimentos poco saludables como recompensa o soborno.



Alimentos que se deben evitar con su niño en edad preescolar

- X Bebidas azucaradas como soda, jugos, bebidas de frutas, té helado, bebidas energéticas y bebidas deportivas.
- X Bebidas con cafeína como el café y el té.
- X Comidas azucaradas, saladas, fritas, y comida rápida.



Consejos para comidas saludables en su casa

- 🍏 Coma con toda la familia, donde todos se sientan juntos en la mesa.
- 🍏 Haga de la hora de la comida un tiempo para aprender y de interacción para los niños; tengan conversaciones con su hijo acerca de su día y sus sentimientos.
- 🍏 Coman a un ritmo relajado – ofrezca a los niños suficiente tiempo para comer su comida sin sentirse apresurado.
- 🍏 Mantenga la hora de la comida libre de pantallas y monitores! Evite el uso de teléfonos u otros dispositivos en la mesa.

Lugares para obtener alimentos saludables para sus comidas familiares!



Mercado de Agricultores



Supermercados



Despensa de alimentos

Encuentre una lista de lugares en su vecindario donde puede comprar alimentos frescos en nuestra pagina web

Kid's Healthy Eating Plate



¿Por qué es importante para los niños ¿comer saludable?

- 🍏 Ayuda a los niños a crecer y desarrollarse.
- 🍏 Ayuda a los niños a estar listos para aprender en la escuela.
- 🍏 Reduce el riesgo de diabetes, de subir peso malsanamente, y enfermedades del corazón.
- 🍏 Ayuda a los niños a aprender hábitos saludables que continúan en la edad adulta.

**Llene la mitad de su plato con
frutas y vegetales coloridas,
desde brócoli verde hasta
fresas rojas!**

Comuníquese con nosotros

Correo electrónico: chlheadstart@gmail.com

Teléfono: (857) 302-0527

Libros recomendados

Déle un vistazo a estos libros infantiles relacionados con la nutrición para leer a su hijo/a!

[I Will Never Not Ever Eat a Tomato](#)

by Lauren Child

[Eat Your Peas](#) by Kes Gray

[Feast for 10](#) by Cathryn Falwell

[Lola Plants a Garden](#) by Anna McQuinn

[Before We Eat](#) by Pat Brisson

[Pete's A Pizza](#) by William Stieg



COMMUNITIES
FOR
HEALTHY LIVING

Fuentes de información:

1. Birch, L. 1998. Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proceedings of the Nutrition Society* 57: 617-24.

2. Massachusetts Child Care Licensing Laws:

<http://www.publichealthlawcenter.org/sites/default/files/Final%20Massachusetts%20Summary%20Chart.pdf>