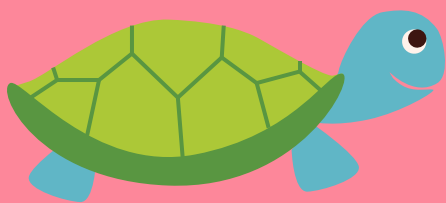


PRECAUCIÓN: COMEDOR QUISQUILLOSO

Piensa Como una Tortuga



Lento y constante se gana la carrera. Sé paciente y consistente. Es posible que se necesiten algunos intentos para que tu hijo coma alimentos nutritivos.



Un paso, Dos Pasos

Dale un alimento nuevo a la vez. Las barriguitas y las papilas gustativas necesitan tiempo para aceptar alimentos nuevos.



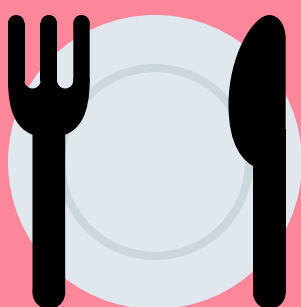
Chef en Camino

A los niños les encanta ayudar a cocinar. Intenta que tus pequeños chefs colaboren al preparar las comidas. Querrán probar la comida que hicieron.



Un Viejo Conocido

Dale un alimento nuevo con un alimento conocido. El brócoli y el succotash en la misma noche pueden ser demasiado para un niño de 3 años.



Que te Ayude

Mantén sus pequeñas manos ocupadas haciendo que tu hijo ayude a poner la mesa. Esto puede crear entusiasmo para la próxima comida.



Adopta una Posición e Invoca la Prohibición

Evita que tu familia diga cosas negativas sobre los alimentos que se encuentran en la mesa.



Todas las Reglas Aplican

Aplica la 'regla de una probada'. Eso significa que todos los miembros de la familia tienen que probar al menos un bocado de todos los alimentos.