

Alimentación saludable para su preescolar (3-5 años de edad)

ELECCIONES PREFERIBLES

- Hágalo con su familia - cambie la leche a una que sea bajo grasa o sin grasa. Proporcione la misma cantidad de calcio por porción para su niño preescolar en crecimiento pero con menos calorías provenientes de la grasa.
- Aunque los jugos de fruta suena saludable, es principalmente hecha de azúcar. Limite el consumo de jugos a 6 onzas o menos por día. Frutas enteras tienen más beneficios nutricionales como fibra, que los jugos no tienen..
- Ponga atención especialmente al tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional. Los tamaños de las porciones en la etiqueta de datos pueden ser la porción incorrecta para su niño.
- ¡Deshacerse de la “limpia tu plato” club! Sirva porciones más pequeñas y deje que su niño pida más comida.

ACTIVIDADES SALUDABLE

- Dedique tiempo para comer con su familia. Los niños que participan en comidas familiares son más probable de comer sus frutas y verduras.
- Inscriba a su hijo en los deportes organizados o clases como el ballet, el fútbol o las artes marciales.
- Haga algo activo junto con su familia como caminar, montar en bicicleta, jugar en el parque o nadar.
- Limite el tiempo en frente a la televisión a no más de 1 hora diaria de programas de alta calidad. Vea archivos medios con tus hijos.

PLANEAR PARA EL ÉXITO

- Ofrezca opciones saludables con las comidas y deje que su hijo decida qué comer de esas opciones y la cantidad de comida.
- Al hacer cambios, hágalas simples e inclúyalas en su rutina diaria.
- Los niños preescolares son delicados con las comidas, es importante saber que este comportamiento es normal. La mejor cosa que puede hacer es continuar ofreciendo alimentos que su hijo ha rechazado en el pasado. ¡La coherencia y la paciencia es la clave!