



ARTÍCULO PARA PADRES 116

4 trucos para que tus hijos coman de todo

"Esto no me gusta", es uno de los berrinches más clásicos entre los chicos.
¿Cómo hacer para esquivarlos?

A partir de los tres años, los niños deben (y pueden) comer todos los alimentos de los diferentes grupos. Sin embargo, es muy común que a esa edad se rehúsen a comer algunos. Como los berrinches suelen estar ligados a esas opciones que -por lo general- son las más nutritivas te dejamos tres consejos para lograr que los más pequeños coman todo lo que se les presente en el plato.

1. Dejarlos hacer. Hay que alentar a los niños a tocar, a experimentar. Probar con distintas texturas y colores es siempre una buena idea.

2. Es fundamental que toda la familia se reúna en torno a la mesa. Los niños usan a los adultos como modelos. Si los ven comer, comerán también. Lo ideal es que, aunque sea la cena, sea en familia.

3. La incorporación de los alimentos debe ser gradual. Está demostrado que cuando un alimento se prueba más de 15 veces, se acepta.

4. Alejar cualquier estímulo externo para entretenerlos mientras comen, como los dibujos en la tablet. Las distracciones son fatales: el que come mucho lo hará más porque está entretenido y el que come despacio y mal lo hará peor todavía.

<https://viapais.com.ar/gourmet/500605-4-trucos-para-que-tus-hijos-coman-de-todo/>