

5 Claves para criar a un niño que coma saludable y sea feliz

División de la Responsabilidad

El Padre/Madre Decide:

1

Qué ofrecer

- Elija servir alimentos y bebidas saludables
- Ofrezca los mismos alimentos a todos durante las comidas
- Ofrezca verduras y frutas en el plato



2

Cuándo ofrecer

- Sirva las comidas a la misma hora todos los días
- Planifique ofrecer bocadillos saludables entre comidas



3

Dónde ofrecer

- En la casa
- En la mesa
- Apaga la TV, tabletas y otras pantallas



El Niño Decide:

4

Si quiere comer

- El niño puede elegir si comer o no comer mientras esté sentado en la mesa
- El niño puede elegir entre los alimentos que el adulto ofrezca en el plato



5

Cuánto comer

- Si el niño quiere más, está bien servirle más
- No obligue al niño a comer



¡Elija dos hábitos que va a practicar en el hogar!

- Sirva comidas con al menos una verdura y/o fruta a toda la familia
- Sirva al niño las mismas comidas que al resto de la familia
- Planifique ofrecer comidas y bocadillos a la misma hora

- Permita que el niño coma la cantidad que quiera en las comidas y bocadillos
- Apague la TV y otras pantallas en las comidas



Santa Clara County
PUBLIC HEALTH