



What the Experts Say

HEALTHY EATING HABITS

WHY IT IS IMPORTANT

People establish lifelong eating habits in early childhood. Parents have the greatest influence on those habits, but other adults can make a big impact, too. Many children eat more meals with other adults in child care or at school than they do at home.

You can encourage children to try nutritious foods without overeating. This may mean letting go of eating customs with which you were raised. Obesity and poor health outcomes increase when adults require children to “clean their plates” or when adults use food as a reward or punishment for children’s behavior.



One in three American children is overweight or obese. Obesity in childhood can lead to chronic health problems like diabetes, high blood pressure, and heart disease in adulthood. Keep your community well by using healthy eating practices!

WHAT YOU CAN DO

A nutrition education program, WISE, developed these “Top 12 Healthy Food Habits for Educators.”

- 1. Be a role model.** Sit with kids and eat the same foods they eat for lunches and snacks. Don’t eat junky foods around children. Junk foods include cookies, sugary drinks, fried foods, and processed fast foods or packaged foods. Instead fill your plate with fruits, vegetables, whole grains, lean proteins and dairy.
- 2. Slow down, please.** Some children eat slower than others or need more time to get used to new foods. Never rush children through meals using threats, like no recess, or promises of reward, like earlier recess. Build enough time into daily schedules to make eating relaxed.
- 3. Allow kids to decide if and how much to eat.** An adult’s job is to serve a variety of healthy foods. The child’s job is to decide if and how much to eat. Asking children to “clean their plates” or to “make happy plates” teaches them to eat when they are not hungry.
- 4. Play with your food.** Children have less anxiety about trying a new food when they can touch it with their hands. Smelling and licking are also natural behaviors for young children as they experiment. Avoid calling out children for using poor manners. It may not be how you were raised, but encourage kids to play with their food!

5. Give food experiences at least once per week. Prepare and taste fruits and veggies with your class or children in your home. These experiences can double as lessons in language, math, and science concepts. It may take up to 15 exposures to the same food for children to be ready to try. Emphasize “trying” new foods without pressuring kids to “like” new foods.

6. Change-O, Presto! Let children see the same foods in various forms over time. Children are comfortable trying new foods if they watch them transform. Use small appliances with children and guide them in their use. They can press the blender start button or add ingredients to a slow cooker. When kids feel invested in a meal, they are more likely to try healthy foods. Assign each child a job, like washing produce, stirring, or setting the table.

7. Use small groups. Increase hands-on experiences and decrease behavior problems by introducing new foods in small groups. If your class is big, offer food experiences during free-play or in centers. A teacher can run a food experience with four children while aides or volunteers monitor children in other zones. It is also okay to split the class into two rooms for a short time as long as children are supervised by an adult at all times.

8. Sneak food talk into daily routines. Teach kids to identify healthy foods throughout the day. Discuss the lunch menu or make up games that include healthy foods. “Let’s pretend we are squirrels eating yummy peaches off this tree,” or, “Let’s pretend to open a restaurant. What’s our vegetable today, chef?” Avoid expressing preferences for unhealthy food like, “I can’t wait for the birthday cake this afternoon!”

9. Watch out for trickster foods! Some junk foods will lure you with labels that say “fruit and veggie flavored.” Foods like fruit gummies, fruit punch, or veggie-flavored chips often contain lots of sugar, fat, and salt. Read food labels before you buy. If a fruit or veggie isn’t first or second on the ingredient list, opt for a different food. Fresh, frozen, or canned fruits and veggies in whole form are best.

10. Reward in creative ways. Food is an essential need, not a special treat. Remove candy from your reward box. Instead motivate kids with extra time outside, a silly song, or colorful stickers.

11. Create a physical environment that supports healthy habits. Develop and display nutrition policies that encourage parents to choose healthy options for class celebrations. Display up-to-date and attractive nutrition messages. Provide health-promoting foods, books, and props in free-play areas.

12. Encourage families to take an active role. Discuss family eating habits at home visits and conferences. Invite parents to help with classroom food experiences and meals.

**Kids often
need to be served
a new food
15 times
before they try it !**



WHAT THE EXPERT SAY

Children are born with the ability to manage the amount of food they eat. They pay attention to their bodies’ cues for hunger or fullness. Children are not born with the ability to know what types of food are best for them. Parents can share healthy eating responsibilities with their children:

PARENTS
should decide what
to serve and when
to serve it.



CHILDREN
should decide
whether to eat and
how much to eat.



Adults can damage a child's ability to self-regulate if they offer large portions of food with high fat, sugar, or salt content.

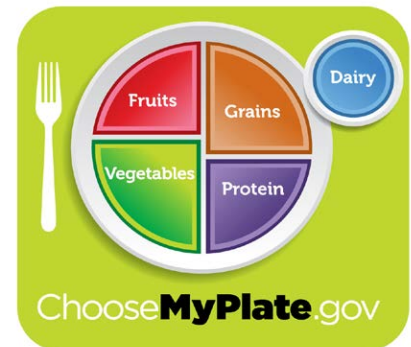
What to Eat

Nutrient-rich foods prevent unhealthy weight gain and help children fight off many common infections. The plate image at right shows that meals should include a variety of foods from all five food groups: fruits, vegetables, grains, protein, and dairy. A very small amount of oil or fat is also a part of a healthy diet.

Americans tend to eat too many refined wheat and rice products, meats, fats, and added sugar. Nutritionists recommend making half a child's plate fruits and vegetables with a variety of colors and textures.

Choose whole grains, like brown rice or rolled oats, instead of refined grains, like white rice and white bread. Refined grains have fewer nutrients and do not keep children full as long as whole grains.

Avoid adding a lot of butter, salt, or sugar to flavor foods. Children often like fruits and vegetables just as they are. They do not need the natural taste disguised.



Examples of foods in each group and appropriate serving sizes for children are provided in the resources section of this article.

When to Eat

Establish a daily routine for children with three meals and two or three snacks. Waiting too long between meals causes hunger, leads to the wrong kind of snacking, and increases the likelihood that children will reject healthy foods at mealtime. A hungry child can be given a small nutritious snack between scheduled meals and snacks, but avoid allowing the child to constantly eat throughout the day.

Make sure kids eat breakfast. Children are usually quite hungry in the morning after not eating during several hours of sleep. Children learn and behave better in school when they eat breakfast.

How to Eat

Eat a meal together "family style" every day. Researchers have found that young children eat more fruits and vegetables when they eat at the table with adults. Children also benefit from family meals in other ways. They gain more vocabulary and have lowered stress levels than children in families who do not regularly eat together.

Allow each person, including children, to select the amount of food they want from each dish. Provide second helpings if children are still hungry.

Adults can model healthy eating habits by:

- Turning off the television or loud music before a meal. Television distracts people from listening to

their hunger cues.

- Showing they enjoy eating a variety of healthy foods, especially fruits and vegetables.
- Talking about new foods and describing tastes, textures, colors, shapes, and smells.
- Keeping conversations light, not stern. Let children decide whether to eat and how much to eat.
- Teach how to recognize feeling full by talking about the body's signs of being full and stopping eating.

Patience with Picky Eaters

Fear of new foods is normal for young children. Adults can use these tips to reduce picky eating habits:

Let children choose between two healthy foods. Take them to the grocery store and let them choose between two healthy foods. For instance, “Do you want to choose broccoli or green beans for our dinner vegetable? Do you want strawberries or blueberries for snack?”

Ask children to help prepare meals. Children as young as 2 years old can help by

- Turning off the TV.
- Clearing, wiping, or setting the table.
- Rinsing lettuce or greens.
- Stirring or pouring ingredients into a bowl.
- Peeling hardboiled eggs, apples, or bananas.

Let children leave food on the plate if they don't like a food or are not hungry, but don't give them unhealthy treats as an alternative to the family meal.

Provide a consistent back-up. If a child continually refuses the family main meal, provide an alternative. This should be a healthy but basic meal that children have chosen. The back-up meal should always be the same. For example, serve cottage cheese and peaches every time.

Tactics That Backfire

Children are less likely to develop healthy eating behaviors and more likely to refuse food or be picky when adults do these things:

Use food as a punishment or reward for good behavior. At least half of parents say they use sweet treats to influence behavior. They may withhold treats to punish a child for behaviors they don't like or give treats to praise children for behaviors they do like. Children want and expect treats more often when parents do this. Surprisingly, children are *less* likely to learn to like a food when adults offer rewards for eating it.

Forcing or bribing children to eat. Requiring children to eat teaches them to ignore their hunger cues, which leads to unhealthy weight gain.

Forbid certain foods. Although giving mostly healthy foods is important, having overly strict rules against treats or desserts may cause problems as well, leading to being overweight.

Comparing children. It does not help to point out that other children are eating in healthier ways. This tactic increases feelings of shame. It does not motivate a child to eat differently.

Different Stages

Toddlers need to experiment with handling food using their fingers, utensils, and cups. Although self-feeding can be messy and time consuming, it increases children's motor skills and allows them to enjoy exploring new foods.

By their second birthday, toddlers should be eating the same food as the rest of the family with some modifications to prevent choking and gagging. Cut food into small pieces. Foods such as nuts, raw carrots, popcorn, peanuts, chips, round slices of hot dogs or sausages, tough meat, whole grapes, and hard candy are difficult to chew and swallow. Don't let children eat without adult supervision.

Preschoolers do not grow as rapidly as toddlers, so they may have less appetite. They can hold eating utensils and cups well and sit in a regular chair for meals. Adults should remember that preschoolers are still developing social skills. They understand that eating together is a social occasion, but they may need gentle reminders about good manners. Cheerful talk at meals encourages kids to try new foods, develop better language skills, and build relationships.

**Be patient with messes.
Self-feeding makes children more interested in eating new foods.**



Families With Low Income

Children from low-income families have greater nutrition risks. Parents may struggle to provide healthy meals. Reach out to families who have financial difficulties. Refer them to the WIC, the USDA Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. WIC provides supplemental foods, health care referrals, and nutrition education for parents of infants and children up to age five.

When families at risk use WIC, their children show better cognitive development, higher vocabulary scores, and greatly improved memory skills for numbers. Information about the WIC program is available from your area health department.

You can learn even more about healthy eating.
Check out these related TIPS topics:
[Fruit & Juice](#) | [Vegetables](#) | [Introducing Solid Foods](#) | [Fast Food](#)

RESOURCES

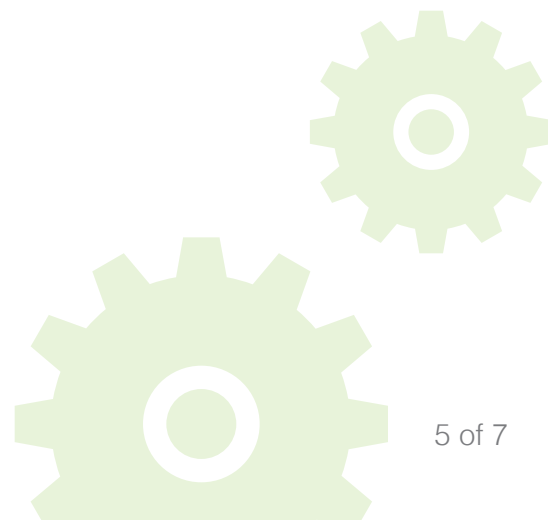
Read children's books about foods, eating, and foods from different cultures.

- *Eating the Alphabet* by Lois Ehlert
- *Feast for 10* by Cathryn Falwell
- *Let's Eat! ¡A Comer!* by Pat Mora
- *Orange Pear Apple Bear* by Gravett
- *The Beastly Feast* by Goldstone
- *Today is Monday* by Eric Carle

Connect low-income families to assistance purchasing healthy foods.

USDA Food and Nutrition Service – see WIC and SNAP programs.

www.fns.usda.gov



Find information on quantities of foods preschoolers need for health according to age and essential food group. Download infographics or flyers that you can use to promote healthy eating.

USDA Choose My Plate

www.choosemyplate.gov

Get snack and meal ideas, watch fun videos about feeding kids, and read helpful articles about nutrition for different age groups.

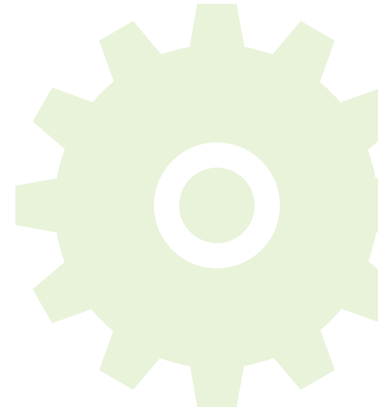
American Academy of Nutrition and Dietetics

Eatright.org

Increase fruit and vegetable consumption in your program with the help of Windy Wise, an owl who brings healthy foods from the farm to your program.

WISE (*Together, We Inspire Smart Eating*)

Windywise.org



Food Groups and Daily Serving Amounts for Young Children

Food Group	Description	2 to 3 year olds*	4 to 8 year olds*
Grains	At least half of daily grains should be whole grains: wheat, corn, rice, cereals, and pasta.	3 ounces	5 ounces
An ounce of grain = 1 slice bread; 1 cup dry cereal; ½ cup cooked rice or pasta			
Vegetables	Include red, green, orange, purple and yellow vegetables over course of a week, especially dark, leafy greens (spinach or broccoli) and orange vegetables.	1 cup	1 ½ cups
In general 2 cups of raw green, leafy vegetables = 1 cup of cooked vegetables; 1 cup of raw or cooked dark green, red, or orange vegetables or vegetable juice = 1 cup. Foods from all vegetable subgroups (dark green, red or orange, beans and peas, starchy, other) need to be eaten at least weekly, not daily.			
Fruits		1 cup	1-1 ½ cups
1 large banana, 1 small apple or orange, or 1 cup chopped or sliced raw or cooked = 1 cup; ½ cup dried fruit = 1 cup fresh fruit; 1/2 cup 100% fruit juice = 1/2 cup. Limit fruit juice to 4 to 6 ounces per day.			
Dairy	Fluid milk and foods made from milk—like yogurt and cheese—that retain calcium, a nutrient critical for proper growth. For milk allergies or lactose intolerance, consume calcium- rich substitutes such as soymilk. Talk with your health care provider about when to begin reduced fat milk and other dairy products. Many suggest waiting until age two because fats are needed for optimal brain and nervous system growth.	2 cups	2 ½ cups
1 cup of milk, yogurt, or soymilk = 1 cup Dairy; 1 ½ ounces of natural cheese or 2 ounces of processed cheese = 1 cup Dairy; 1 scoop of ice cream = 1/3 cup Dairy.			

Healthy Eating Habits

Food Group	Description	2 to 3 year olds*	4 to 8 year olds*
Protein Foods	Meat, fish, eggs, nuts, beans, peanut butter, and seeds.	2 ounces	4 ounces
2 – 3 ounces equivalent = small hamburger or small chicken breast; 1 ounce = 1 egg, 1 tablespoon peanut butter. ½ cup nuts or ¼ cup pinto or other cooked beans.			
Oils/fats	Use mostly, fish, nuts, vegetable oils, avocado, salad dressings. Limit solid fats (butter and lard).	3 teaspoons	4 teaspoons
Fats are essential for healthy development. 1 ounce of nuts, ½ medium avocado, 1 Tbsp vegetable oil = 3 tsp. oil; 2 Tbsp dressing = 2-2 1/2 tsp. oil, 2 Tbsp peanut butter = 4 tsp. oil. Limit trans fats (found in processed food such as snack cakes, cookies, pies, chips and French fries).			

* These amounts are appropriate for children who get less than 30 minutes of moderate activity daily. With more activity, a greater amount of foods may be consumed while staying within caloric needs.

REFERENCES

- American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Pediatric Nutrition. 7th ed. (RE Kleinman, FR Greer, eds.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2014.
- Caldwell AR, Terhorst L, Skidmore ER, Bendixen RM. Is frequency of family meals associated with fruit and vegetable intake among preschoolers? A logistic regression analysis. *J Hum Nutr Diet.* 2018;31(4):505-512. doi:10.1111/jhn.12531
- Coleman G, Horodyski MA, Contreras D, Hoerr SM. Nutrition Education Aimed at Toddlers (NEAT) Curriculum. *J Nutr Educ Behav.* 2005;37(2):96-97. doi:10.1016/S1499-4046(06)60023-7
- Fisher JO, Rolls BJ, Birch LL. Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions. *Am J Clin Nutr.* 2003;77(5):1164-1170. doi:10.1093/ajcn/77.5.1164
- Frankel LA, Powell E, Jansen E. The Relationship between Structure-Related Food Parenting Practices and Children's Heightened Levels of Self-Regulation in Eating. *Child Obes.* 2018;14(2):81-88. doi:10.1089/chi.2017.0164
- Holt KA, Wooldridge NH, Story MT, Sofka D. Bright Futures: Nutrition. American Academy of Pediatrics; 2011. <http://ebooks.aappublications.org/content/bright-futures-nutrition-3rd-edition>. Accessed January 17, 2019.
- Snow CE, Beals DE. Mealtime talk that supports literacy development. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2006. doi:10.1002/cd.155.
- Swindle, T., Rutledge, J. M., Dix, B., & Whiteside-Mansell, L. (2017). Table Talk: development of an observational tool to assess verbal feeding communications in early care and education settings. *Public Health Nutr,* 20(16), 2869-2877.
- Together We Inspire Smart Eating (WISE). Educator Top 12 Healthy Food Habits. <https://www.windywise.org/Educators/EducatorTop12>. Accessed January 18, 2019.
- United States Department of Agriculture. MyPlate. <https://www.choosemyplate.gov/>. Published 2019. Accessed January 17, 2019.
- USDA Food and Nutrition Service. How WIC Helps. 2013. <https://www.fns.usda.gov/wic/about-wic-how-wic-helps>. Accessed January 17, 2019.
- Utter J, Denny S, Robinson E, Fleming T, Ameratunga S, Grant S. Family meals and the well-being of adolescents. *J Paediatr Child Health.* 2013. doi:10.1111/jpc.12428.

Original Authors: Teri Patrick, Patti Bokony
2019 Revision Authors: Taren Swindle, Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz



Lo que dicen los expertos

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

POR QUÉ ES IMPORTANTE

De la primera infancia las personas establecen hábitos alimenticios de por vida. Los padres tienen la mayor influencia en esos hábitos, pero otros adultos también pueden tener un gran impacto. Muchos niños comen más comidas con otros adultos en la guardería o en la escuela que en la casa.

Puede animar a los niños a probar alimentos nutritivos sin comer demasiado. Esto puede significar dejar de lado las costumbres alimenticias con las que usted se crió. La obesidad y problemas de salud aumentan cuando los adultos presionan a que los niños “limpien sus platos” o cuando los adultos usan los alimentos como recompensa o castigo por el comportamiento de los niños.



Uno de cada tres niños estadounidenses tiene sobrepeso o es obeso. La obesidad en la infancia puede llevar a problemas crónicos de salud como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades del corazón en la adultez. ¡Mantenga su comunidad en buena condición usando prácticas alimentarias saludables!

¿QUÉ PUEDE HACER?

El programa de educación nutricional, WISE, desarrolló estos “12 hábitos alimentarios saludables para educadores”.

- 1. Sea un modelo a seguir.** Siéntese con los niños y coma los mismos alimentos que comen en los almuerzos y meriendas. No coma comida chatarra cerca de los niños. Los alimentos chatarra incluyen galletas, bebidas azucaradas, alimentos fritos, comidas rápidas procesadas o alimentos empacados. En su lugar, llene su plato con frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos.
- 2. Más despacio, por favor.** Algunos niños comen más despacio que otros o necesitan más tiempo para acostumbrarse a los nuevos alimentos. Nunca apure a los niños durante las comidas con amenazas, como no recreo, o promesas de recompensa, como un receso más temprano. Incluya el tiempo suficiente en los horarios diarios para que puedan comer relajado.
- 3. Permita que los niños decidan si y cuánto comer.** El trabajo de un adulto es servir una variedad de alimentos saludables. El trabajo del niño es decidir si y cuánto comer. Pedir a los niños que “limpien sus platos” o que “hagan platos felices” les enseña a comer cuando no tienen hambre.

4. Juegue con su comida. Los niños tienen menos ansiedad de probar un nuevo alimento cuando pueden tocarlo con las manos. Oler y lamer son también comportamientos naturales para los niños pequeños cuando están experimentando. Evite regañar a los niños por usar malos modales. Puede que no sea la forma en que lo criaron, pero anime a los niños a jugar con su comida.

5. Dele nuevas experiencias de comida por lo menos una vez por semana. Prepare y pruebe frutas y verduras en su clase o con los niños en su hogar. Estas experiencias pueden duplicarse como lecciones en conceptos de lenguaje, matemáticas y ciencias. Puede tomar hasta 15 exposiciones al mismo alimento para que los niños estén listos para probarlo. Haga hincapié en “probar” nuevos alimentos sin presionar a los niños para que les “gusten” nuevos alimentos.

Los niños a menudo necesitan que se les sirva una comida nueva 15 veces antes de comerla.

6. Cambio-O, Presto! Deje que los niños vean los mismos alimentos en varias formas a lo largo del tiempo. Los niños se sienten cómodos probando nuevos alimentos si los ven transformarse. Use aparatos pequeños con niños y guíelos en su uso. Pueden presionar el botón de inicio de la licuadora o agregar ingredientes a una olla de cocción lenta. Cuando los niños se sienten involucrados en una comida, es más probable que prueben alimentos saludables. Asigne a cada niño un trabajo, como lavar productos, remover o poner la mesa.



7. Utilice grupos pequeños. Aumente las experiencias prácticas y disminuya los problemas de comportamiento al introducir nuevos alimentos en grupos pequeños. Si su clase es grande, ofrezca experiencias de comida durante el tiempo libre. Un maestro puede llevar a cabo experiencias de comidas con cuatro niños, mientras que los ayudantes o voluntarios monitorean a los niños en otras zonas. También está bien dividir la clase en dos aulas por un período breve, siempre y cuando los niños estén supervisados por un adulto en todo momento.

8. Platica sobre comidas en las rutinas diarias. Enseñe a los niños a identificar alimentos saludables a lo largo del día. Discuta el menú del almuerzo o invente juegos que incluyan alimentos saludables. “Vamos a fingir que somos ardillas comiendo deliciosos melocotones de este árbol”, o “Vamos a pretender abrir un restaurante. ¿Cuál es nuestra verdura hoy, chef?” Evite expresar preferencias por alimentos poco saludables como, “¡No puedo esperar por el pastel de cumpleaños de esta tarde!”

9. ¡Cuidado con los alimentos engañosos! Algunos alimentos chatarra lo seducirán con etiquetas que dicen “sabor a frutas y verduras”. Los alimentos como las gomitas de frutas, ponche de frutas o chips con sabor a verduras a menudo contienen mucha azúcar, grasa y sal. Lea las etiquetas de los alimentos antes de comprar. Si una fruta o verdura no es el primero o el segundo en la lista de ingredientes, opte por un alimento diferente. Las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en su totalidad son las mejores.

10. Recompensa de manera creativa. La comida es una necesidad esencial, no un regalo especial. Retire los dulces de su caja de recompensa. En vez de eso, motive a los niños con tiempo extra afuera, una canción o calcomanías coloridas.

11. Cree un ambiente físico que apoye hábitos saludables. Desarrolle y muestre políticas de nutrición que alienten a los padres a elegir opciones saludables para celebraciones en clase. Muestre mensajes nutricionales actualizados y atractivos. Proporcione alimentos, libros y accesorios que promuevan la salud en áreas de juego.

12. Aliente a las familias a tomar un papel activo. Discuta los hábitos alimenticios familiares en las visitas al hogar y conferencias. Invite a los padres a ayudar con las experiencias de comidas en el aula y las comidas.

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Los niños nacen con la capacidad de administrar la cantidad de alimentos que comen. Prestan atención a las señales de sus cuerpos para el hambre o llenura. Los niños no nacen con la capacidad de saber qué tipos de alimentos son mejores para ellos. Los padres pueden compartir responsabilidades alimentarias saludables con sus hijos:

PADRES
deberían decidir
qué servir y cuándo
servilo.



NIÑOS
deberían decidir
si comer y cuánto
comer.



Los adultos pueden dañar la capacidad de un niño para autorregularse si ofrecen grandes porciones de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal.

Qué comer

Los alimentos ricos en nutrientes previenen el aumento de peso poco saludable y ayudan a los niños a combatir muchas infecciones comunes. La imagen del plato a la derecha muestra que las comidas deben incluir una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Una cantidad muy pequeña de aceite o grasa también es parte de una dieta saludable.

Los estadounidenses tienden a comer demasiados productos refinados de trigo y arroz, carnes, grasas y azúcar agregada. Los nutricionistas recomiendan crear medio plato de frutas y verduras para niños con una variedad de colores y texturas.

Elija granos integrales, como arroz integral o avena, en lugar de granos refinados, como arroz blanco y pan blanco. Los granos refinados tienen menos nutrientes y no mantienen a los niños tan llenos como los granos integrales.

Evite agregar mucha mantequilla, sal o azúcar para dar sabor a los alimentos. A los niños a menudo les gustan las frutas y los vegetales tal como son. No necesitan el sabor natural disfrazado.

En la sección de recursos de este artículo
se proporcionan ejemplos de alimentos en cada grupo
y tamaños de porción apropiados para niños.

Cuándo comer

Establezca una rutina diaria para niños con tres comidas y dos o tres meriendas. Esperar demasiado tiempo entre las comidas causa hambre, conduce a un tipo incorrecto de meriendas y aumenta la probabilidad de



que los niños rechacen los alimentos saludables a la hora de comer. A un niño hambriento se le puede dar un pequeño refrigerio nutritivo entre las comidas programadas y las meriendas, pero evite permitir que el niño coma constantemente durante todo el día.

Asegúrese de que los niños coman el desayuno. Los niños suelen tener bastante hambre por la mañana después de no comer durante varias horas de sueño. Los niños aprenden y se comportan mejor en la escuela cuando desayunan.

Cómo comer

Coman juntos “estilo familiar” todos los días. Los investigadores han descubierto que los niños pequeños comen más frutas y verduras cuando comen en la mesa con adultos. Los niños también se benefician de las comidas familiares de otras maneras. Adquieren más vocabulario y tienen niveles de estrés más bajos que los niños en familias que no comen regularmente juntos.

Permita que cada persona, incluidos los niños, seleccione la cantidad de comida que desea de cada plato. Proporcione ayuda si los niños aún tienen hambre.

Los adultos pueden modelar hábitos alimenticios saludables al:

- Apagar la televisión o la música alta antes de una comida. La televisión distrae a las personas para escuchar sus señales de hambre.
- Demostrar que disfrutan comer una variedad de alimentos saludables, especialmente frutas y verduras.
- Hablar de nuevos alimentos y describir gustos, texturas, colores, formas y olores.
- Mantenga conversaciones ligeras, no serias. Deje que los niños decidan si comer o no y cuánto comer.
- Enseñe a reconocer la sensación de llenura hablando sobre los signos del cuerpo cuando ya se está lleno y cuando dejar de comer.

Paciencia con los comedores quisquillosos

El miedo a los nuevos alimentos es normal en los niños pequeños. Los adultos pueden usar estos consejos para reducir los hábitos quisquillosos de alimentación:

Deje que los niños elijan entre dos alimentos saludables. Llévelos a la tienda de comestibles y déjelos elegir entre dos alimentos saludables. Por ejemplo, “¿Quieres elegir brócoli o habichuelas (frijoles) verdes para nuestra verdura de la cena? ¿Quieres fresas o arándanos para comer?”

Pida a los niños que ayuden a preparar las comidas. Los niños de hasta 2 años de edad pueden ayudar a:

- Apagar la televisión.
- Limpiar o poner la mesa.
- Enjuagar la lechuga o verduras.
- Revolver o vertir los ingredientes en un plato.
- Pelar un huevo duro, naranja o plátano.

Deje que los niños dejen la comida en el plato si no les gusta la comida o si no tienen hambre, pero no les dé golosinas poco saludables como alternativa a la comida familiar.

Permita que los niños dejen comida en el plato, pero no les dé golosinas poco saludables como alternativa de la comida familiar.



Proporcione un plan de respaldo consistente. Si un niño rechaza continuamente la comida principal de la familia, provea una alternativa. Esta debe ser una comida saludable pero básica que los niños hayan elegido. La comida de respaldo siempre debe ser la misma. Por ejemplo, sirva queso cottage y melocotones cada vez.

Tácticas contraproducentes

Los niños tienen menos probabilidades de desarrollar conductas alimentarias saludables y más probabilidades de rechazar los alimentos o ser exigentes cuando los adultos hacen estas cosas:

Usar los alimentos como castigo o recompensa por el buen comportamiento. Al menos la mitad de los padres dicen que usan dulces para influir en el comportamiento. Pueden retener golosinas para castigar a un niño por conductas que no les gustan o dar golosinas para alabar a los niños por las conductas que les gustan. Los niños quieren y esperan golosinas más a menudo cuando los padres hacen esto. Sorprendentemente, es *menos* probable que los niños aprendan a que les guste un alimento cuando los adultos ofrecen recompensas por comerlo.

Forzar o sobornar a los niños para que coman. Requerir que los niños coman les enseña a ignorar sus señales de hambre, lo que lleva a un aumento de peso poco saludable.

Prohibir ciertos alimentos. Aunque es importante dar alimentos principalmente saludables, tener reglas demasiado estrictas contra los dulces o los postres también puede causar problemas, lo que lleva al sobrepeso.

Comparando niños. No ayuda señalar que otros niños están comiendo de manera más saludable. Esta táctica aumenta los sentimientos de vergüenza. No motiva a un niño a comer de manera diferente.

Sea paciente con el disorden. La autoalimentación hace que los niños estén más interesados en comer nuevos alimentos.

Diferentes etapas

Los niños pequeños necesitan experimentar con el manejo de los alimentos con sus dedos, utensilios y tazas. Aunque la autoalimentación puede ser complicada y requiere mucho tiempo, aumenta las habilidades motoras de los niños y les permite disfrutar explorando nuevos alimentos.

Para su segundo cumpleaños, los niños pequeños deben comer la misma comida que el resto de la familia con algunas modificaciones para evitar el atragantamiento y las náuseas. Cortar los alimentos en trozos pequeños. Los alimentos como nueces, zanahorias crudas, palomitas de maíz, maní, papas fritas, rodajas redondas de “perros calientes” (hot dogs) o salchichas, carne dura, uvas enteras y caramelos duros son difíciles de masticar y tragar. No deje que los niños coman sin la supervisión de un adulto.

Los niños en edad de preescolar no crecen tan rápido como los niños en la etapa de gateo, por lo que pueden tener menos apetito. Pueden sostener bien los utensilios y tazas para comer y sentarse en una silla regular para las comidas. Los adultos deben recordar que los preescolares aún están desarrollando habilidades sociales. Entienden que comer juntos es una ocasión social, pero pueden necesitar recordatorios suaves sobre los buenos modales. Las conversaciones alegres en las comidas alientan a los niños a probar nuevos alimentos, desarrollar mejores habilidades de lenguaje y establecer relaciones.



Familias de bajos recursos económicos

Los niños de familias de bajos recursos económicos tienen mayores riesgos de mal nutrición. Los padres pueden tener problemas para proporcionar comidas saludables. Comuníquese con las familias que tienen dificultades financieras. Refíeralos a WIC, el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños del USDA. WIC proporciona alimentos complementarios, recomendaciones de atención médica y educación sobre nutrición para padres de bebés y niños hasta los cinco años de edad.

Cuando las familias en riesgo usan WIC, sus hijos muestran un mejor desarrollo cognitivo, puntajes de vocabulario más altos y habilidades de memoria para los números mejoradas. La información sobre el programa WIC está disponible en el departamento de salud de su área.

Puedes aprender aún más sobre la alimentación saludable.

Echa un vistazo a estos temas relacionados con consejos:

Fruta y jugo | Verduras | Introducción a los alimentos sólidos | Comida rápida

RECURSOS

Lea libros infantiles sobre comidas, el comer y comidas de diferentes culturas.

Eating the Alphabet (Comiendo el alfabeto) por Ehlert

Fiesta para 10 por Falwell

Let's Eat! ¡A Comer! por Mora

Orange Pear Apple Bear (Naranja Pera Manzana Oso) por Gravett

Today is Monday (Hoy es lunes) por Carle

The Beastly Feast (El banquete bestial) por Goldstone

Mouse Mess (El desorden del raton) por Riley

Conéctese con las familias de bajos ingresos para que los ayude a comprar alimentos saludables.

Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA: vea los programas WIC y SNAP

www.fns.usda.gov

Encuentre información sobre las cantidades de alimentos que los preescolares necesitan para la salud según la edad y el grupo de alimentos esenciales. Descargue infografías o folletos que puede utilizar para promover una alimentación saludable.

USDA elige mi plato

www.choosemyplate.gov

Obtenga ideas de meriendas y comidas, vea videos divertidos sobre cómo alimentar a los niños y lea artículos útiles sobre nutrición para diferentes grupos de edad.

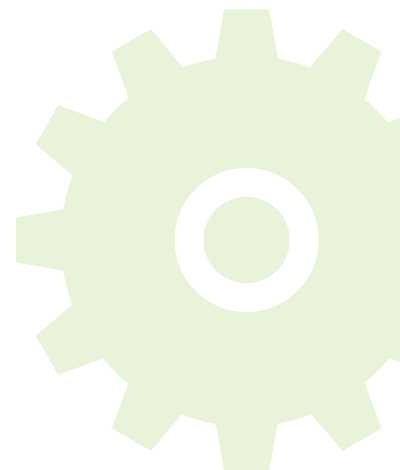
Academia Americana de Nutrición y Dietética

Eatright.org

Aumente el consumo de frutas y verduras en su programa con la ayuda de Windy Wise, una lechuga que trae alimentos saludables de la granja a su programa.

WISE (Juntos, Nosotros Inspiramos a una Alimentación Inteligente)

Windywise.org



Grupos de alimentos y cantidades diarias para niños pequeños

Grupo de Alimentos	Descripción	Niños de 2 a 3 años*	Niños de 4 a 8 años*
Granos	Al menos la mitad de los granos diarios deben ser granos integrales: trigo, maíz, arroz, cereales y pasta.	3 onzas	5 onzas
Una onza de grano = 1 rebanada de pan; 1 taza de cereal seco; ½ taza de arroz o pasta cocida			
Vegetales	Incluya vegetales rojos, verdes, naranjas, morados y amarillos durante el transcurso de una semana, especialmente verduras de hojas verdes oscuras (espinacas o brócoli) y vegetales anaranjados.	1 taza	1 ½ tazas
En general 2 tazas de vegetales crudos de hoja verde = 1 taza de vegetales cocidos; 1 taza de vegetales o jugo de verduras verde oscuro, rojo o naranja crudos o cocidos = 1 taza. Los alimentos de todos los subgrupos de vegetales (verde oscuro, rojo o naranja, frijoles y guisantes, almidonados, otros) deben consumirse al menos semanalmente, no diariamente.			
Frutas		1 taza	1-1 ½ tazas
1 banano grande, 1 manzana pequeña o naranja, o 1 taza picada o en rodajas cruda o cocida = 1 taza; ½ taza de fruta seca = 1 taza de fruta fresca; 1/2 taza de jugo de fruta 100% = 1/2 taza. Limite el jugo de frutas de 4 a 6 onzas por día.			
Lácteos	Líquido y alimentos hechos de leche como el yogur y el queso que proveen calcio, un nutriente crítico para el crecimiento adecuado. Para las alergias a la leche o la intolerancia a la lactosa, consuma sustitutos ricos en calcio como la leche de soya. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo comenzar a reducir la leche con grasa y otros productos lácteos. Muchos sugieren esperar hasta los dos años porque las grasas son necesarias para un crecimiento óptimo del cerebro y del sistema nervioso.	2 tazas	2 ½ tazas
Yogur o leche de soja = 1 taza de lácteos; 1 ½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado = 1 taza de lácteos; 1 cucharada de helado = 1/3 taza de lácteos.			
Alimentos con proteínas	Carne, pescado, huevos, nueces, frijoles, mantequilla de maní y semillas.	2 onzas	4 onzas
2 - 3 onzas equivalentes = hamburguesa pequeña o pechuga de pollo pequeña; 1 onza = 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní. ½ taza de nueces o ¼ taza de pinto u otros frijoles cocidos.			
Aceites / grasas	Utilice principalmente, pescado, nueces, aceites vegetales, aguacate, aderezos para ensaladas. Limite las grasas sólidas (mantequilla y manteca de cerdo).	3 cucharaditas	4 cucharaditas
Las grasas son esenciales para un desarrollo saludable. 1 onza de nueces, ½ aguacate mediano, 1 cucharada de aceite vegetal = 3 cucharaditas. aceite; 2 cucharadas de aderezo = 2-2 1 / 2 cucharaditas. aceite, 2 cucharadas de mantequilla de maní = 4 cucharaditas. aceite. Limite las grasas trans (que se encuentran en alimentos procesados, como meriendas, galletas, pasteles y papas fritas).			

* *Estas cantidades son apropiadas para niños que realizan menos de 30 minutos actividad física diariamente moderada. Con más actividad, se puede consumir una mayor cantidad de alimentos mientras se mantiene dentro de las necesidades calóricas.

REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Pediatric Nutrition. 7th ed. (RE Kleinman, FR Greer, eds.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2014.
- Caldwell AR, Terhorst L, Skidmore ER, Bendixen RM. Is frequency of family meals associated with fruit and vegetable intake among preschoolers? A logistic regression analysis. *J Hum Nutr Diet*. 2018;31(4):505-512. doi:10.1111/jhn.12531
- Coleman G, Horodyski MA, Contreras D, Hoerr SM. Nutrition Education Aimed at Toddlers (NEAT) Curriculum. *J Nutr Educ Behav*. 2005;37(2):96-97. doi:10.1016/S1499-4046(06)60023-7
- Fisher JO, Rolls BJ, Birch LL. Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions. *Am J Clin Nutr*. 2003;77(5):1164-1170. doi:10.1093/ajcn/77.5.1164
- Frankel LA, Powell E, Jansen E. The Relationship between Structure-Related Food Parenting Practices and Children's Heightened Levels of Self-Regulation in Eating. *Child Obes*. 2018;14(2):81-88. doi:10.1089/chi.2017.0164
- Holt KA, Wooldridge NH, Story MT, Sofka D. Bright Futures: Nutrition. American Academy of Pediatrics; 2011. <http://ebooks.aappublications.org/content/bright-futures-nutrition-3rd-edition>. Accessed January 17, 2019.
- Snow CE, Beals DE. Mealtime talk that supports literacy development. *New Dir Child Adolesc Dev*. 2006. doi:10.1002/cd.155.
- Swindle, T., Rutledge, J. M., Dix, B., & Whiteside-Mansell, L. (2017). Table Talk: development of an observational tool to assess verbal feeding communications in early care and education settings. *Public Health Nutr*, 20(16), 2869-2877.
- Together We Inspire Smart Eating (WISE). Educator Top 12 Healthy Food Habits. <https://www.windywise.org/Educators/EducatorTop12>. Accessed January 18, 2019.
- United States Department of Agriculture. MyPlate. <https://www.choosemyplate.gov/>. Published 2019. Accessed January 17, 2019.
- USDA Food and Nutrition Service. How WIC Helps. 2013. <https://www.fns.usda.gov/wic/about-wic-how-wic-helps>. Accessed January 17, 2019.
- Utter J, Denny S, Robinson E, Fleming T, Ameratunga S, Grant S. Family meals and the well-being of adolescents. *J Paediatr Child Health*. 2013. doi:10.1111/jpc.12428.

Autores originales: Teri Patrick, Patti Bokony

Revisión 2019 autores: Taren Swindle, Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz

