Strategies That Backfire

All parents want to teach their kids to behave well and eat right. However, some things parents do increase unhealthy eating habits.

Here's what NOT to do:

- Don't give rewards for eating healthy fruits and vegetables. This makes kids less likely to learn to enjoy eating them.
- Don't reward good behavior with candy, sodas, chips or other sugary, salty treats.
- Don't pressure, force, or bribe children to eat more. This teaches them to ignore internal signals of being full.
- Don't compare your child's eating habits to other children's.

Instead, serve healthy foods and model healthy eating in a pleasant way. Then allow your child to decide how much to eat. Reward children for good behavior with things that aren't food, like a new book or an extra ten minutes of mommy or daddy playtime.

Copyright © 2019 University of Arkansas for Medical Sciences

Estrategias que son contraproducentes

Todos los padres quieren enseñar a sus hijos a comportarse bien y a comer bien. Sin embargo, algunas cosas que los padres hacen es aumentar los hábitos alimenticios poco saludables.

Esto es lo que NO debe hacer:

- No dé recompensas por comer frutas y verduras saludables. Esto hace que sea menos probable que los niños aprendan a disfrutarlos a la hora de comerlos.
- No recompense el buen comportamiento con dulces, sodas, papas fritas u otras golosinas dulces y saladas.
- No presione, fuerce ni soborne a los niños para que coman más. Esto les enseña a ignorar las señales internas de estar lleno.
- No compare los hábitos alimenticios de su hijo con otros niños.

En su lugar, sirva alimentos saludables y modele una alimentación saludable de una manera agradable. Luego, permita que su hijo decida cuánto comer. Recompense a los niños por el buen comportamiento con cosas que no sean comida, como un libro nuevo o diez minutos extra de juego de mamá o papá.

Copyright © 2019 University of Arkansas for Medical Sciences