ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE DOS AÑOS

Alimentar a un niño de dos años no siempre es fácil.
Aquí se presentan algunas ideas que pueden ayudar.

Horas de comidas

Ofrezca sólo **un poco de comida** en cada comida. Los niños de dos años no comen mucho. Puede ofrecer más comida si su niño desea más.

No pelee con motivo de las comidas. No debe forzar al niño a comer. No premie con una galleta ni otra golosina si el niño come algo como vegetales.

Coma con el niño a la hora de la comida. Apague la televisión y converse con su niño.

Algunas veces cuando el niño está jugando, es posible que no desee **parar de jugar para comer**. Es conveniente que el niño tenga un tiempo tranquilo antes de las comidas. ¿Quizás sea buena idea jugar con papel y crayolas y luego lavarse las manos antes de comer?

Bocadillos

- Las meriendas deben ser bocadillos pequeños para niños de dos años. Ofrezca queso y galletas saladas, yogurt y fruta, cereal y leche o medio sandwich y jugo.
- Algunas veces los abuelos y hermanas y hermanos mayores quieren engreír a un niño pequeño con dulces y gaseosas. **Establezca algunas reglas y hágalas cumplir.**

Consejos útiles

☆ **Elogie al niño** cuando coma alimentos saludables. El niño está aprendiendo que es importante.

☆ **Empiece a enseñarle buenos hábitos** como comer bastantes frutas y vegetales frescos. Y cepillarse los dientes, o por lo menos enjuagarlos con agua, después de comer.

☆ **Compre leche con bajo contenido de grasa o leche descremada** después de los dos años, a menos que el niño necesite calorías adicionales o leche entera.

☆ **Sea paciente y ofrezca mucho amor** a su niño. La alimentación será mucho más fácil a medida que el niño va creciendo.

¿Cuánta comida para un niño de dos años?

Una porción de leche, yogurt, jugo o cereal listo para comer es ½ taza. Una porción de queso o pan es una rebanada. En el caso de otros alimentos, empiece con una porción de aproximadamente dos cucharadas. Incluya por lo menos todas estas porciones de los grupos de alimentos diariamente:

Pan, cereal, arroz y pasta: 6 porciones

Fruta: 2 porciones

Vegetales: 3 porciones

Leche, yogurt y queso: 4 porciones

Carne de res, de ave, de pescado, legumbres secas y huevos: 2 porciones

Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4885S (09/00) State of Wisconsin