



## **DIVISION DE RESPONSABILIDAD EN ALIMENTACION DE ELLYN SATTER**

Los niños tienen una habilidad natural para comer. Comen todo lo que necesitan, crecen la forma adecuada para ellos y aprenden comer los alimentos que comen sus padres. Paso a paso, a lo largo de sus años de crecimiento, desarrollan su capacidad natural y se vuelven competentes en alimentación. Los padres les permiten aprender y crecer con la alimentación cuando siguen la División de Responsabilidad en la Alimentación.

### **Trabajo de alimentación de los padres:**

- Elegir y preparar la comida.
- Proporcione comidas y refrigerios regulares.
- Haga que la hora de comer sea placentera.
- Paso a paso, muestre a los niños con el ejemplo. Como comportarse a la hora de comer en familia.
- Sea considerado con la falta de alimentos de los niños. Experiencia sin atender a gustos y disgustos.
- No dejar que los niños tomen alimentos o bebidas (excepto agua) entre la comida y la merienda.
- Deje que los niños crezcan para tener cuerpos adecuados para ellos.

### **Trabajos de alimentación de los niños:**

- Los niños comerán.
- Comerán la cantidad que necesiten.
- Aprenderán a comer los alimentos que comen sus padres.
- crecerán de forma previsible.
- Aprenderán a portarse bien a la hora de comer.

Consulte <https://www.ellynsatterinstitute.org/> para obtener más información sobre alimentación y libros, videos y otros recursos de Ellyn Satter.

### **Corazones**

**Corazones rojos, corazones blancos,**

**Corazones rosas también.**

**Me encantan los corazones morados.**

**Y tú?**

**Corazones verdes, corazones amarillos,**

**Corazones azules también.**

**Me encantan los corazones de arcoíris.**

**Y tú?**

## **Ideas de Meriendas Saludables**

*Queso y fresas*

*Arándanos y yogur*

*Pan Integral con aguacate*

*Pavo y zanahorias*