



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