

Frases sobre nutrición / alimentos que AYUDAN u OBSTACULIZAN

Como cuidador, usted es una gran parte más importante en la conducta alimentaria de su hijo. Lo que dices tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Las frases negativas se pueden convertir fácilmente en positivas y útiles.

Frase que OBSTACULIZAN

EN LUGAR DE ...

1. Come eso por mí.
2. Si no comes más, me enojaré.

Frases como estas le enseñan a su hijo a comer para su aprobación y amor. Esto puede llevar a su hijo a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre la comida y sobre sí mismo.

1. Eres una niña tan grande; terminaste todos tus guisantes
2. Jenny, mira a tu hermana. Ella se comió todos sus plátanos.
3. Tienes que dar un bocado más antes de dejar la mesa.

Frases como estas le enseñan a su hijo a ignorar la plenitud. Es mejor que los niños dejen de comer cuando estén llenos o satisfechos que cuando hayan comido toda la comida.

1. Ves, eso no lo sabía tan mal, ¿verdad?

Esto implica para su hijo que se equivocó al rechazar la comida. Esto puede llevar a actitudes poco saludables sobre la comida o sobre uno mismo.

1. Ningún postre hasta que coma sus verduras. Deja de llorar y te daré una galleta.

Ofrecer algunos alimentos, como el postre, en recompensa por terminar otros, como las verduras, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir una golosina cuando está molesto le enseña a su hijo a comer para sentirse mejor. Esto puede llevar a comer en exceso.

Frases que AYUDAN

PRUEBA ...

1. Esto es kiwi; es dulce como una fresa.
2. ¡Estos rábanos son muy crujientes!

Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de la comida. Animar a su hijo a probar nuevos alimentos.

1. ¿Tu estómago te dice que estás lleno?
2. ¿Tu estómago sigue haciendo su rugido hambriento? ¿Tu barriga ha tenido suficiente?

Frases como estas ayudan a su hijo a reconocer cuándo él o ella está lleno. Esto puede evitar comer en exceso.

1. ¿Te gusta eso?
2. ¿Cuál es tu favorito?
3. A todo el mundo le gustan las comidas diferentes, ¿no?

Frases como estas hacen que su hijo sienta que está tomando las decisiones. También cambia el enfoque hacia el sabor de la comida en lugar de quién tenía la razón.

1. Podemos volver a probar estas verduras en otro momento.
2. ¿La próxima vez te gustaría probarlos crudos en lugar de cocidos?
3. Lamento que estés triste. Ven aquí y déjame darte un gran abrazo.

Premie a su hijo con atención y palabras amables. Consuelo con abrazos y charlas. Demuestre amor pasando tiempo y divirtiéndose juntos.

Adaptado de "¿Qué dices realmente importa?" en Alimentación de niños pequeños en entornos grupales, Dra. Janice Fletcher y la Dra. Laurel Branen, Universidad de Idaho.