



Healthy Tips for Picky Eaters



Coping with picky eating:

- ✔ Offer choices. Rather than "Do you want broccoli?" ask "Would you like broccoli or cauliflower?"
- ✔ Allow your child to help prepare a meal or pick out a new food at the store.
- ✔ Refrain from using food as a reward or a punishment.



Tips for adding new foods:

- ✔ Introduce new foods in small portions & 1 new food at a time.
- ✔ Offer new foods many times! Kids don't always like new foods right away.
- ✔ Encourage children to describe food using their senses (Ex: sweet, sour, crunchy, mushy).



Making Fruits & Vegetables Fun:

- ✔ Cut them in fun shapes with cookie cutters!
- ✔ Try with different seasonings, dips or in different forms (dried, cooked, fresh).
- ✔ Give them fun & descriptive names! Try blueberry bursts, x-ray vision carrots or a superhero smoothie.





Consejos Saludables para los Caprichosos con la Comida



Cómo lidiar con los caprichos al comer:

- ✓ Ofrezca opciones. En lugar de preguntar “¿Quieres cenar brócoli?”, pregunte “¿Qué quieres cenar, brócoli o coliflor?”
- ✓ Haga que su hijo le ayude a preparar las comidas o permítale escoger las frutas y vegetales en la tienda.
- ✓ No use alimentos como recompensa o castigo.



Probar alimentos nuevos:

- ✓ Porciones pequeñas, grandes beneficios y ofrezca sólo un nuevo alimento a la vez.
- ✓ Algunas veces, toma tiempo adaptarse a los nuevos alimentos. A los niños no siempre les gustan los alimentos nuevos enseguida.
- ✓ Anime a niños que usen sus sentidos cuando describan una nueva fruta o verdura en vez de que digan que se ve feo (¿está crujiente, dulce, amargo, picoso?).



¡Haga que la comida sea divertida!

- ✓ Corte las frutas y verduras en diferentes formas, tamaños, y texturas (frescas, cocinadas, desecadas).
- ✓ De un buen nombre a las comidas para que sea divertido y describan bien el platillo.

