

¿Cómo hablar a los más pequeños de alimentación saludable?

Te dejamos algunos consejos para enseñar a comer bien a los niños y niñas

- **Predicar con el ejemplo: comer en familia**

Sentarnos a la mesa con nuestros hijos los incentiva a comer, a conversar, a compartir un momento con sus padres y además, en el proceso, interiorizan el ejemplo de los adultos. Por eso, es muy importante que al comer con tus peques, incluyas verduras, pescado y frutas. Si tus hijos te ven comerlos, es mucho más probable que ellos también quieran probarlos.

- **Invitar al niño a participar en la compra**

La idea es que los dejes participar del armado de la lista de compra. ¿Cómo? Pues organizando juegos que les permitan reconocer los alimentos que debemos ingerir varias veces al día, cuáles algunas veces por semana y cuáles de manera esporádica.

- **Cocinar con los niños**

Es una buena idea para involucrarlos en la preparación de la comida ¡e instarlos a probar nuevos alimentos!

- **Juego: la lista de los alimentos a probar**

Jugar a ver quién prueba más nuevos alimentos. Puedes ayudar a tu hijo a hacer una lista de alimentos sanos a probar e ir tachándolos a medida que los prueba... ¡Cuando lo haga puede recibir un premio!

- **El juego de las palabras**

Desafía a tus hijos a decir frutas y verduras o alimentos sanos y comidas chatarras. ¡El que más sepa gana!