



CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS COMAN FRUTA Y VERDURA



PRUEBA 20 VECES

Si tu pequeño o pequeña rechaza alguna comida específica o si se rehúsa siquiera a probar algo, intenta ofrecerle una cantidad muy pequeña de esa comida por 20 días seguidos. Hay investigaciones que demuestran que si haces esto se reduce el "factor miedo" y aumenta la familiaridad del alimento, haciendo que sea mucho más probable que tu hijo o hija lo pruebe. Es el famoso ¡persevera y triunfarás!

PREPÁRALOS DE DISTINTAS FORMAS

Si a tu niño/a no le gustó un vegetal, prueba cocinarlo de otra manera. Desde guisados o salteados, hervidos, en sopas o cremas etc.



MITAD Y MITAD

"La mejor manera de lograr que los niños coman algo en particular es comerlo a la par suya y frente a él o ella", aconseja la doctora Llewellyn. "Por ejemplo, puedes tomar un trozo de comida, cortarlo al medio, comerte la mitad y mencionar lo rico que te parece. Luego le ofreces la otra mitad a tu niño. "De esa manera aprende que es seguro comerlo".
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-44407587>



INVOLUCRARLES A LA HORA DE COCINAR

Hay estudios que aseguran que los niños que ayudan a sus padres a cocinar consumen un 76% más de verduras y hortalizas, por elección propia, que aquellos que no se involucran en la cocina. Deja que elijan "¿quieres la zanahoria o el brócoli?". Cuando tienen el poder de decisión es más probable que coman lo que ellos dijeron que querían en su plato.

