

Mealtime Madness

For children ages 1-5



Kids may eat a lot one day and almost nothing the next. They may want to eat the same food meal after meal. Relax, this is normal. Eating is one area where kids feel they have some control. But it can result in a power struggle with parents.

Children Are Not Adults

Adults have strong food beliefs and preferences. It is not surprising that kids do too. But kids are not adults and should not be treated like adults.

Do not expect your child to behave like an adult at the table. Kids love to eat with their hands and “play” with their food. This is fine as long as your child continues to eat. Remove your child from the table if your child repeatedly throws or spits food. Have your child help clean up the mess.

Just as not all foods appeal to all adults, not all foods appeal to all children. Trying to make a child eat something they do not like usually ends in frustration and tears. Getting mad at your child does not help.

Children learn eating habits from you. If you snack on junk food, eat while watching TV, and do not eat your vegetables, your child will want to do the same.

Helpful Hints

- **Handwashing:** You and your child should both wash your hands before and after every meal.
- **Using child-sized cups, forks and spoons and cutting food into small, bite-sized pieces will make it easier for your child to eat without help.**

What Can Parents Do?

Parents should decide what and when the family eats, but the child should decide how much to eat, or whether to eat at all. Do not worry if your child skips a meal. Kids usually make up for it at the next meal or snack.

Meals Made Easy

Buy and serve only healthy foods. Having a house full of junk food is too much temptation for a child. Stock your house with fresh fruits, vegetables and whole grains. Then let your child choose which of these foods to eat. Ask your child, “Do you want peas or corn?” Serve only one meal for the whole family. Your child can choose not to like it, or not to eat it, but do not fix different food. Don’t make your child “clean his plate.” Serve small amounts of food and have your child ask for more. Forcing a child to clean his plate will teach overeating. Serve new foods as “extras.” Offer new foods along with familiar foods. If your child won’t eat the new food, keep trying. It may take a while before your child is ready.

A Word About Sweets

Sweets and desserts should be saved for special occasions, like birthdays and holidays. They should not be eaten every day or used as rewards. If you do want to reward your child for eating vegetables, make the reward a non-food item, such as a trip to the park.

For more information on this topic call your doctor or your health plan’s member services department.



Locura a la hora de comer

Para niños de 1-5 años de edad



Quizá los niños comen mucho un día y casi nada al siguiente, o desean comer el mismo alimento en cada comida. Relájese, pues esto es normal. La actividad de comer es un área en que los niños sienten que tienen algo de control, pero puede dar por resultado una lucha por el poder con los padres.

Los niños no son adultos

Como los adultos tienen fuertes creencias y preferencias sobre los alimentos, no sorprende que los niños también sean así. Sin embargo, los niños no son adultos y no debería tratarlos como tales.

No espere que su hijo se comporte como un adulto al sentarse a la mesa. A los niños les encanta comer con las manos y “jugar” con la comida. Esto está bien, siempre que su hijo siga comiendo. Saque al niño de la mesa si tira o escupe comida repetidas veces. Haga que su hijo ayude a limpiar lo que ensució.

De la misma manera que no todos los adultos gustan de todos los alimentos, así pasa con los niños también. Si trata de obligar a un niño a comer algo que no le gusta, por lo general va a terminar con frustración y lágrimas. No ayuda si se enoja con su hijo.

Los niños aprenden de usted los hábitos para alimentarse. Si usted come comida basura, si come mientras ve televisión y si no come verduras, su hijo querrá hacer lo mismo.

Sugerencias útiles

- Lavado de manos: tanto usted como su hijo deben lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Le será más fácil a su hijo comer sin ayuda si usted le provee tazas, tenedores y cucharas para niños y si le corta la comida en trocitos tamaño bocado.

¿Qué pueden hacer los padres al respecto?

Los padres deberían decidir lo que la familia come y cuándo lo hace, pero el niño debería decidir cuánto comer o si quiere comer o no. No se preocupe si su hijo se salta una comida, pues los niños por lo general lo compensan en la siguiente comida o botana (comida liviana).

Comidas sencillas

Compre y sirva solamente comidas saludables. Si tiene la casa llena de comida basura, tentará demasiado al niño para que no coma bien. Abastezca bien su casa con frutas frescas, vegetales y granos integrales. Luego permita que su hijo escoja cuáles comer. Pregunte a su hijo, “¿Quieres chícharos o maíz?” Sirva sólo una comida para toda la familia. Su hijo puede optar por no gustarle o no comerla, pero no prepare un plato diferente. No obligue a su hijo a comer hasta “dejar el plato limpio”. Sirva la comida en pequeñas cantidades y deje que su hijo pida más. Estará enseñando a su hijo a comer de más si lo obliga a dejar el plato limpio. Sirva nuevos alimentos como “extras”. Ofrezca nuevos alimentos junto con los ya conocidos. Si su hijo no quiere comer la nueva comida, siga intentándolo, pues puede llevarle un buen tiempo hasta que su hijo esté listo.

Algunas sugerencias sobre los dulces

Los dulces y postres deberían reservarse para ocasiones especiales, como cumpleaños y feriados. No deberían comerse cada día o usarse como recompensa. Si desea recompensar a su hijo por comer verduras, que el premio no tenga nada que ver con comidas, como un paseo por el parque.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.