

Animando a los niños a tener una relación saludable con los alimentos



1

La comida es solo comida. Evite etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”

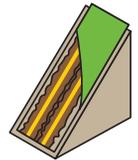
Esto puede hacer que los niños piensen que son malas personas si comen un alimento “malo”. En cambio, enséñeles que toda la comida es combustible y puede encajar en sus dietas. Un tipo de alimento no los hará saludables o no saludables al instante.



2

Hágales preguntas

Los niños saben naturalmente cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. Animelos a hablar sobre cómo se sienten haciendo las siguientes preguntas “¿Cómo esta manzana hace que se sienta tu estomago?” y “¿Todavía te sigue gruñendo la barriga?”



3

Respete sus niveles de hambre

Siguiendo el consejo anterior, respete su hambre / plenitud, no los anime a limpiar su plato. Esto causa que ignoren sus signos naturales de plenitud y puede influir en sus hábitos alimenticios más adelante en la vida.



4

Anime la neutralidad corporal

La neutralidad corporal es el concepto de enfocarse solamente en lo asombroso que son nuestros cuerpos basandonos únicamente en sus funciones. Nuestros cuerpos nos permiten practicar deportes, abrazar a la familia y mucho más. Hágales saber que son más que su cuerpo y evite hablar sobre el peso.



5

Evite recompensar con comida

Recompensar a los niños con comida puede influir en sus hábitos alimenticios más adelante en la vida. En su lugar, trate de ofrecer otras recompensas, como nuevos materiales para manualidades, un libro adicional a la hora de dormir o jugar con la familia el juego favorito.





Controle su lenguaje sobre su propio cuerpo

Los niños son muy conscientes de su entorno y absorben lo que sucede a su alrededor. Si escuchan a otros hablar negativamente sobre su cuerpo, es posible que también comiencen a tener esos mismos pensamientos sobre sí mismos. Sirva de ejemplo y evite el uso de lenguaje negativo cuando se refiera a su cuerpo y selecciones de alimentos.



Concentrese en disfrutar moviendose

Cuando participe en actividades físicas con niños, mantenga el enfoque y la actitud en divertirse en lugar de perder peso o en cambiar el tamaño del cuerpo. Explique los beneficios de la actividad física que no están relacionados con el peso, como un mejor estado de ánimo, salud cardíaca y huesos fuertes.



Celebre sus talentos

El tamaño del cuerpo no determina su valor. Por lo tanto, concéntrese en sus características que no sean físicas en lugar de en cómo se ve su cuerpo. ¿Tienen talento para tocar el piano? ¿Están llenos de bondad por sus amigos / familiares? ¡Haganles saber!



Muestre diversas imágenes en los medios de comunicación

Utilice libros, programas de televisión, carteles y videos educativos que incluyan a niños con diversos tamaños de cuerpo, formas y colores de piel. Exponer a los niños a la diversidad a una edad temprana, les ayuda a comprender que todos somos diferentes.



Involucrelos en la preparación de alimentos

Haga que los niños ayuden con la jardinería, la recolección de alimentos en el supermercado, u la preparación de comidas en la cocina ya que esto puede animarlos a probar nuevos alimentos. Esto también les brinda la oportunidad de hacer preguntas y de iniciar conversaciones sobre nutrición y tomar decisiones saludables.

