Parents Provide, Kids Decide

Children Decide: How Much to Eat

Let your child choose from the foods offered. Your job is done when you select and prepare the food. Relax if your child eats only a few of the foods served. Keep the big picture in mind. If your child is growing well and full of energy, don't worry about how much your child is eating.

Expect your child's appetite to vary from day to day. Some days your child may not eat at all. On other days, your child may eat only a bite or two of a few foods and sometimes your child will eat everything served. Trust your child to eat. Continue offering a variety of healthy foods, and your child will eat when hungry.

Parents Provide: What to Eat

Serve a variety of food that your family enjoys eating. Offer soft table foods for young children to make chewing easier. Young children enjoy feeding themselves, so expect them to eat with their hands and to make a mess! Set a good example by eating a variety of foods yourself.

Offer new foods with old favorites. If a new food is refused, don't make a fuss. Young children may need 8-10 exposures to a new food before they decide whether they like it. Try it again later.

Prepare the same foods for everyone in your family. Plan one meal for everyone. Children will learn to eat a variety of foods even with a limited number of choices at mealtime. You can respect your child's food likes and dislikes and still not "short-order" cook something else.

Parents Provide: When to Eat

Serve regular meals and snacks. Young children need to eat often and they eat better with a routine. Try to have meals and snacks at about the same time every day. Offer snacks at least 2 hours before a meal so your child will be hungry and ready for the next meal.

Offer water when your child is thirsty between meals. Young children can consume a lot of calories from fruit drinks, sports drinks and soda pop. They will also eat better if you save milk and juice for meals and snacks instead of letting them drink all day long.

Stick to your meals and snack routine. Young children should not help themselves to food and drink from the cupboard or refrigerator. This interferes with their appetite at mealtimes. It's also not good for their teeth. When the meal or snack is over, store food out of reach and out of sight. It may take a few days, but your children will get used to the new routine and you will see their eating habits improve.

Prepare your child for mealtime. Give your child a five-minute warning to calm down, wash hands, and get ready to eat.

Parents Provide: Where to Eat

Decide where to eat meals and snacks. Designate a specific spot for eating and expect your children to sit down to eat. This helps your child focus on eating. Make mealtime a family time. Sit down and eat with your children. Turn off the TV and cell phones and enjoy conversations with your family. Mealtimes should be pleasant for everyone.

For More Information

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender

Comm. 092 (8/25)

Los Padres Proveen, Los Niños Deciden

Los Ninos Deciden: Cuanto Van A Comer

Deje que su niño escoja de la comida que hay en la mesa. **Su labor terminó al escoger y preparar la comida. No se apure si su niño sólo come de algunos de los platos servidos. Piense en el todo. Si su niño crece como debe y tiene energía, no se preocupe por la cantidad de lo que come.**

No le suprenda que el apetito de su niño cambie de un día a otro. **Algunos días su niño no comerá nada. Otros días sólo comerá poco de algunos platos y otras veces su niño comerá todo lo que se le dé. Confíe en que el niño comerá. Siga ofreciéndole una variedad de comida sana y su niño comerá cuando tiene hambre.**

Los Padres Proveen: Qué Comer

Sirva una variedad de comida que a su familia legusta comer. Ofrezca comida blanda en la mesa para los niños pequeños para que sea más fácil masticar para ellos. Los niños más pequeños disfrutan de comer solos así que no se sorprenda que quieran comer con las manos o que ensucien. Déles un buen ejemplo al comer una variedad de comida si mismo.

Ofrezca comida nueva con sus comidas favoritas. Si se niegan a comer comida nueva no se preocupe. Los niños más jóvenes necesitan estar expuesto a comida nuevade 8 a 10 veces antes de decidir si les gusta o no. Inténtalo otra vez más tarde.

Prepare la misma comida para toda la familia. Planee una comida para todos. Los niños aprenden a comer una variedad de comidas aunque tengan opciones limitadas a la hora de la comida. Puede respetar las preferencias alimenticias de su niño sin tener que prepararle su propia comida.

Los Padres Proveen: Cuando Comer

Sirva las comidas y las meriendas de forma regular. Los niños pequeños necesitan comer a menudo. Los niños comen mejor si es parte de una rutina. Intente tener las comidas y las meriendas a la misma hora todos los días. Déles las meriendas por lo menos dos (2) horas antes de las comidas para que tengan hambre y estén listos para la siguiente comida.

Ofrezca agua cuando el nino tiene sed entre comida y comida. Los niños más pequeños pueden ingerir muchas calorías de bebidas tales como el jugo de frutas, las bebidas deportivas, y los refrescos carbonizados. Comerán mejor si usted reserva la leche y los jugos para las comidas y las meriendas en vez de dejar que beban todo el día.

Mantega su rutina a la hora de las comidas. Los niños pequeños no deben servirse ni bebida ni comida de la dispensa o del refrigerador. Esto les quita el apetito a la hora de la comida. Tampoco es bueno para sus dientes. Al terminar de comer o merendar guarde la comida fuera del alcance de los niños. Puede que tome unos días pero con más tiempo se acostumbrarán a la nueva rutina y verá usted cómo mejoran sus hábitos alimenticios.

Prepare a su niña para las comidas. Avise a su niño cinco minutos antes de las comidas para que pueda tranquilizarse, lavarse las manos y prepararse para comer.

Los Padres Proveen: Donde Comer

Decida dónde comer las comidas y los bocadillos. Designe un lugar específico para comer y exija que sus hijos se sienten para comer. Esto ayuda a que su hijo se concentre en comer. Haga que la hora de comer sea un momento para estar en familia Siéntese y coma con sus hijos. Apague el televisor y los teléfonos móviles y disfrute de las conversaciones con su familia. La hora de comer debe ser placentero para todos.

Haga que la hora de la comida sea tiempo para la familia. Siéntese y coma con sus niños. Apague el televisor y los teléfonos móviles y disfrute de una conversación con toda la familia. La hora de la comida debe ser un placer para todos.

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa o www.signupwic.com.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades."

Comm. 092(S) (6/26)