

NUTRITION

On Your
Own

Self-Paced Lesson

SP-000-19 8/2004



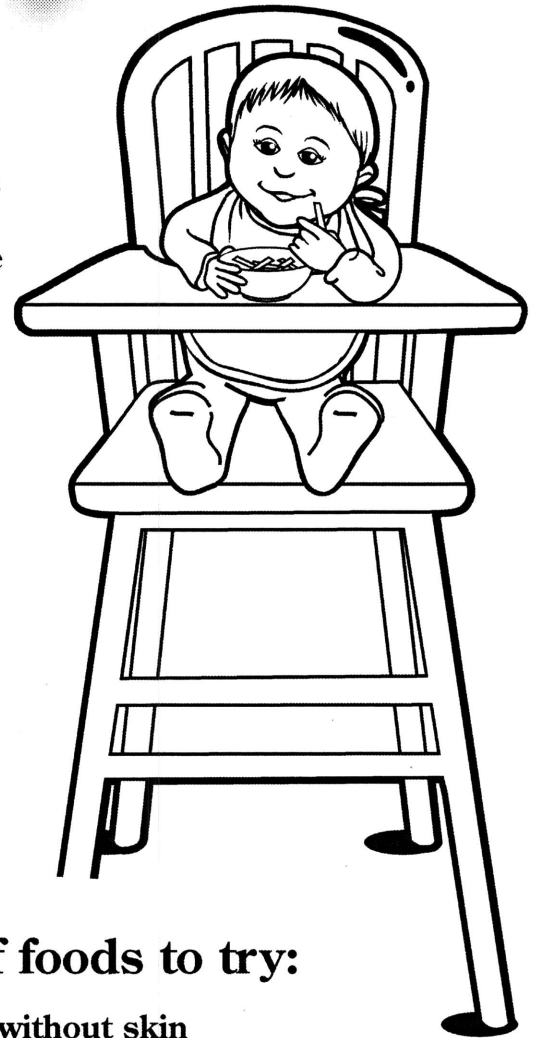
Introducing Finger Foods to Your Child

As your baby gets older, he will love to put all kinds of things in his mouth. He will also begin to show an interest in the foods you eat. How will you know when he is ready to start feeding himself? Here are some signs to look for when you think your baby is ready for finger foods:

- He can sit up on his own without support.
- He can pick up items with his finger and thumb.
- He can put things in his mouth using his hand.

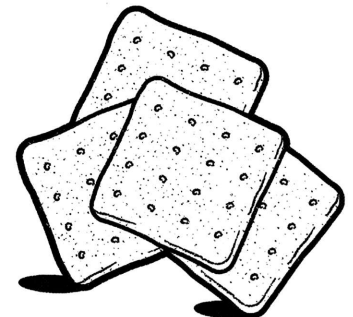
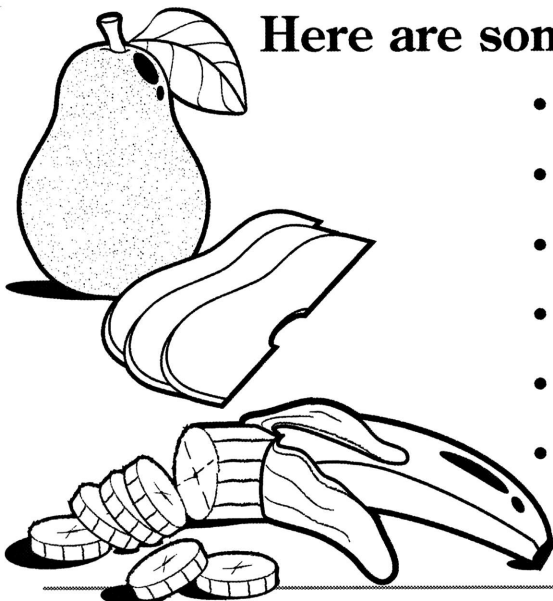
What types of foods should you give your baby when he is ready? Some good rules to follow are:

- The food is easy to pick up.
- The food is soft enough to chew easily.
- The food is cut into long, thin slices, or soft, small pieces that will not cause choking.



Here are some examples of foods to try:

- Pieces of ripe fruit, without skin
- Teething biscuits
- Cooked pasta
- Crackers
- Pieces of soft-cooked vegetables
- Small pieces of bread



Children can choke while eating — especially babies and toddlers who are learning to eat solid foods.

Here are some quick tips on preventing your child from choking:

- **Do not** give food to your baby when he is lying down or walking around.
- **Avoid** foods like hard candy and round hot dog slices.
- **Do not** give round (ball- or disk-shaped) foods to your baby, such as grapes, raisins, and peanuts.
- **Avoid** foods that are firm, smooth, sticky, or slick, such as chips, peanut butter, and chewing gum.

Here is an easy recipe for a finger food to give your child. Small children do not like highly seasoned foods. This recipe appeals to them because they can taste the vegetables without other flavors being in the food.

**FINGER FOOD
~ RECIPE ~**

¼ cup green beans, cleaned and strings removed

¼ cup carrots, peeled and cut into long slices or small pieces

1 cup water, boiling

1. Put the carrots and green beans into the boiling water, and cook until they are soft.
2. Take the vegetables out of the water, and let them cool.
3. Serve.

Feeding Finger Foods to Your Baby

1. Draw a circle around the foods that are unsafe to give to your child.

- | | |
|----------------------|---------------|
| soft vegetables | raisins |
| round hot dog slices | peanuts |
| small piece of bread | raw carrots |
| cooked pasta | peanut butter |
| hard candy | whole grapes |

2. It is OK to let your child eat while walking around. (Circle one.)

True False

3. List two ways you will know when your child is ready to feed himself finger foods.

1. _____

2. _____

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-19 8/2004



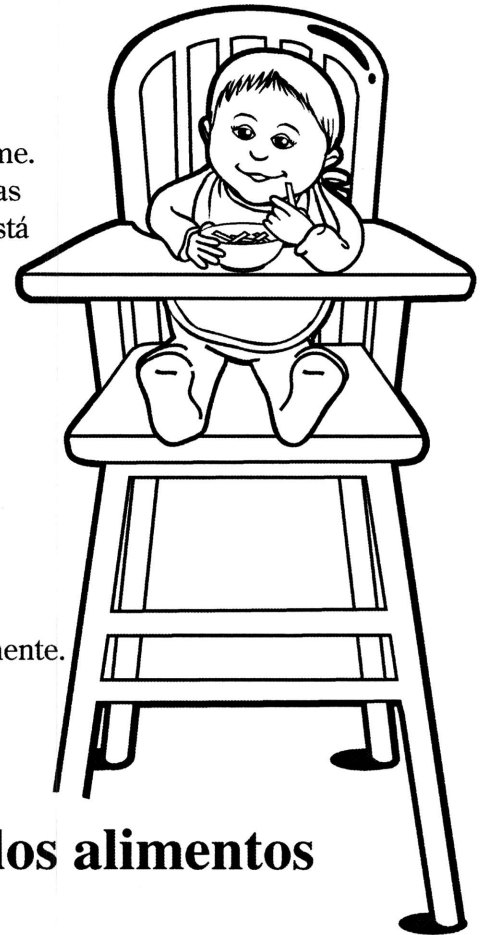
Cómo empezar a darle a su hijo alimentos que se comen con las manos

A medida que su hijo crece, disfrutará de meterse todo tipo de cosas en la boca. También empezará a interesarse en los alimentos que usted come. ¿Cómo se dará cuenta de que está listo para empezar a alimentarse solo? Las siguientes son unas señales que debe observar cuando crea que su bebé está listo para los alimentos que se comen con las manos:

- Se puede sentar derecho solo y sin apoyo.
- Puede recoger cosas con los dedos.
- Puede meterse cosas en la boca con la mano.

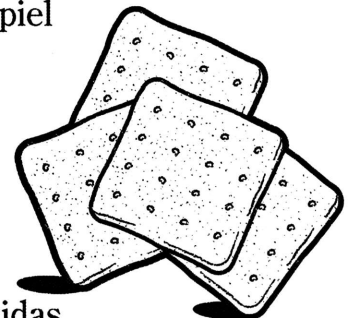
¿Qué tipo de alimentos se le pueden dar al bebé cuando esté listo? Unas buenas reglas que hay que seguir son:

- Los alimentos deben ser fáciles de agarrar.
- Los alimentos deben ser lo suficientemente suaves para masticar fácilmente.
- Los alimentos deben cortarse en rebanadas largas y delgadas o en pedazos pequeños y suaves que no ahoguen al niño.



Éstos son unos ejemplos de los alimentos que puede tratar de darle:

- Pedazos de fruta madura, sin la piel
- Galletas para la dentición
- Pasta cocida
- Galletas saladas
- Pedazos de verduras suaves cocidas
- Pedazos pequeños de pan



Los niños se pueden ahogar al comer, especialmente los bebés y los niños pequeños que están aprendiendo a comer alimentos sólidos.

Aquí hay unos consejos breves para evitar que su hijo se ahogue:

- **No le dé** alimentos a su bebé cuando esté acostado o mientras camina de un lado para otro.
- **Evite** los alimentos como dulces duros y rodajas de salchicha.
- **No le dé** alimentos redondos (en forma de bola o rodaja) a su bebé, como uvas, pasas y cacahuates.
- **Evite** los alimentos firmes, lisos, pegajosos y resbalosos, como totopos, crema de cacahuete y chicle.

Ésta es una receta fácil para un alimento que se come con las manos para darle a su hijo. A los niños pequeños no les gustan los alimentos con muchas especias. Esta receta les gusta porque pueden probar las verduras sin otros sabores.

RECETA PARA UN ALIMENTO QUE SE COME CON LAS MANOS

1/4 de taza de ejotes, lavados y sin hebras

1/4 de taza de zanahorias, peladas y cortadas en trozos largos o pedazos pequeños

1 taza de agua, hirviendo

1. Ponga las zanahorias y los ejotes en el agua hirviendo, y cocínelos hasta que estén suaves.
2. Saque las verduras del agua y deje que se enfríen.
3. Sírvalas.

Cómo darle a su bebé alimentos que se comen con las manos

1. Trace un círculo alrededor de los alimentos que son peligrosos para su hijo.

verduras suaves

pasas

rodajas de salchicha

cacahuates

pedazos pequeños de pan

zanahoria fresca

pasta cocida

crema de cacahuete

dulce duro

uvas enteras

2. No hay ningún problema con dejar a su hijo comer mientras camina de un lado para otro. (Trace un círculo alrededor de su respuesta.)

Falso

Verdadero

3. Anote dos cosas que le indicarán que su hijo está listo para alimentarse solo.

1. _____

2. _____
