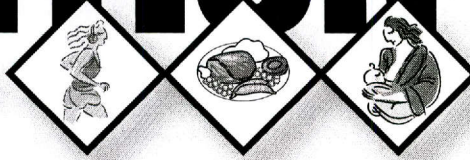


NUTRITION

On Your
Own



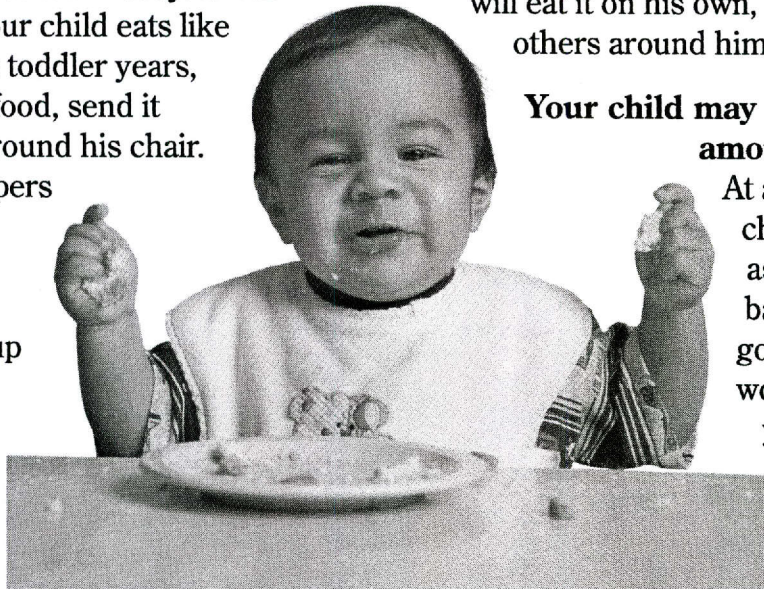
Self-Paced Lesson

SP-000-18 12/2004

Growing Up from a Baby to a Toddler

At around 1 year old, your baby is changing from an infant to a toddler. The way your baby eats will also change during this period. Your baby will gradually give up the bottle. He will feed himself more and more. You can help your baby through the process by understanding how your baby grows and how to keep meals healthy and pleasant.

Expect mealtimes to be messy. It will take years before your child eats like an adult. During the toddler years, your child will spill food, send it flying, and drop it around his chair. Try putting newspapers or a shower curtain under your child's place at the table. It will make cleaning up easier. Put a bib or a towel over your child's shirt to protect his clothes. When you start your child on a spoon after 1 year of age, get one with a curve in the handle. It will keep your child from turning the spoon upside down on the way to his mouth.



Some children will not try new foods.

Most children do not eat new foods the first time they are offered. Do not force your child to eat. You may have to offer a new food 15 or 20 times before your child will eat it. Just keep trying. Let your child look at it, smell it, play with it. Over time he will learn more about it and will finally taste it. He may not like it at first, but keep giving it to him. With time he will eat it on his own, especially if he sees others around him eating it.

Your child may eat very small amounts at meals.

At around 1 year old, children stop growing as fast as they did as babies. Their appetites go way down. Do not worry about how little your child is eating at a year. He will make sure that he gets enough. To help him out, offer three meals

and two or three snacks at about the same time each day. Serve very small portions and give him more if he wants it.

Your child will eat more just before a growth spurt. After that his appetite will decrease again.

Do not fix your child special foods at meals. If he refuses to eat the meal you serve the rest of the family, just let him wait for the next meal or snack. He will be hungry the next time you feed him, but he will not starve. If you continue to let him skip meals and then give him what he wants to eat, he may become a picky eater. Some children also learn to refuse meals to get junk foods.

One day he likes a food. The next day he won't touch it. Toddlers change their tastes often. Just accept the daily changes. What he says no to today, he may want tomorrow.

You determine what and when your child eats. You help your child grow and be healthy by giving him regular, healthy meals, and snacks. The meals and snacks you offer your child keep him from getting too hungry and becoming cranky.

Serve your child healthful foods. Do not serve sweets, sodas, Kool-Aid, and junk foods.



Many toddlers enjoy drinking milk and juice. Your child needs about 16 ounces of milk a day, and 4 ounces of juice. Too much milk and juice will keep your toddler from eating the other healthy foods his body needs to grow.

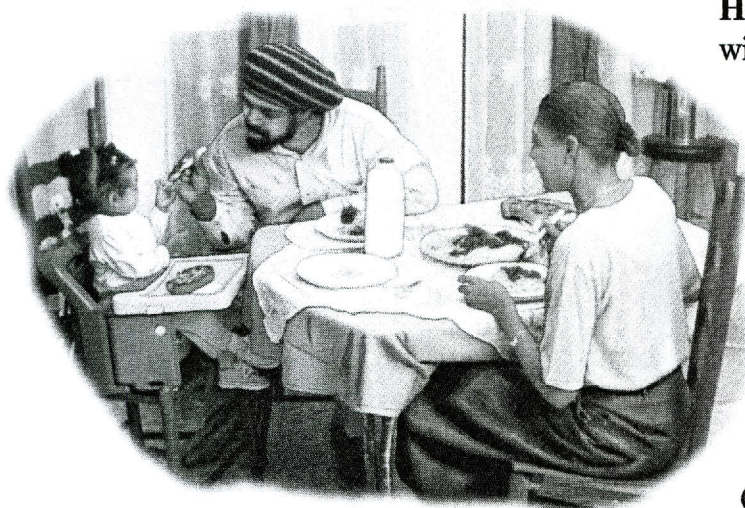
Offer plain water when your child is thirsty. It is a healthy drink for children.

Be a role model for your child. Your child learns to eat by watching you. Help your child by eating healthy foods.

Have family meals. Your child likes to eat with you. Be sure to keep mealtimes fun and pleasant. One important way to do this is to offer healthy foods and let your child decide what and how much to eat.

Keep the focus on your family at meals. Turn off the TV and the phone and enjoy your meal. Keep the setting happy and relaxed.

Make eating interesting. Your child will enjoy meals that have many colors. Colorful foods such as fruits and vegetables not only look good, they contain many important nutrients for your child.



Growing Up from a Baby to a Toddler Take-Home Sheet

Toddlers eat very small amounts of food at meals and snacks. Here are the amounts to serve your toddler. If he wants more, he will tell you.

Meat, poultry, fish..... 1-2 tablespoons
Pasta, rice, potatoes ... 1-2 tablespoons
Vegetables..... 1-2 tablespoons
Fruits..... 1-2 tablespoons or ¼ piece
Egg ¼
Bread..... ¼ slice
Milk or juice..... 4 oz.

Put What You Know Into Practice

For each of the following examples, write an X in the blank next to the one wrong statement.

1. Your friend Irma calls you for advice. She is having trouble feeding her 15-month-old son Alexander. She has tried giving him spinach, squash, tomatoes, and other vegetables. He made faces and did not eat any of them. She has decided that he does not like vegetables. She stopped giving them to him. Mark the statement you would not tell her.

- She needs to make Alexander eat his vegetables.
- Keep offering the vegetables without any comment.

Alexander may be offered a food 20 times before he will eat it.

Eat the vegetables at the table, so that Alexander will see how much you enjoy them.

2. Your sister Lateefa's 2-year-old son Isaac will not eat most of the food she puts on his plate. Then he begs for candy and soda after his meal. Lateefa is so worried that he is hungry she gives it to him. But she is also worried that he is not getting the foods he needs to grow. She asks you what you would do. Mark the statement you would not tell her.

Isaac may have learned that refusing meals is a way to get treats.

Set mealtimes and snack times and stick to them.

Serve healthy foods at meals and snacks.

Make Isaac's favorite foods at every meal.

Letting Isaac go hungry a few hours will not hurt him. If Isaac refuses a meal, let him wait until the next scheduled meal or snack time.

3. Your friend Chris is serving her 18-month-old daughter Brianna the same amount of food she eats. She also expects Brianna to finish everything on her plate. Chris has tried to feed Brianna with a spoon after she stopped eating. Brianna cries and yells, but Chris will not stop. Chris is really worried that Brianna cannot grow if she does not get enough to eat. But Chris is really tired of the daily battle with her daughter. She wants to know what her friends do. Mark the statement you would not tell her.

- Serve smaller amounts.
- Let Brianna decide when to stop eating.
- Get Brianna a bigger spoon so she can eat faster.
- Toddlers eat very small amounts of food at a time.
- Give Brianna snacks between meals to help her get all the healthy foods she needs.

Answers

1. Do not "make Alexander eat his vegetables." This can set up a power struggle over eating. It could make mealtime unpleasant for Isaac and his family. All the other answers are correct.

2. Do not "make Isaac's favorite foods at every meal." This could encourage Isaac to be a picky eater. The other answers could work.

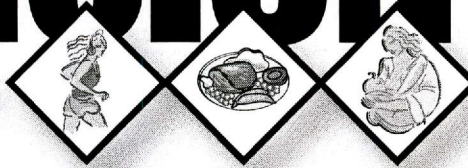
3. Do not "get Brianna a bigger spoon so that she can eat faster." Let Brianna decide when she has had enough. The other answers could work.

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-18 12/2004

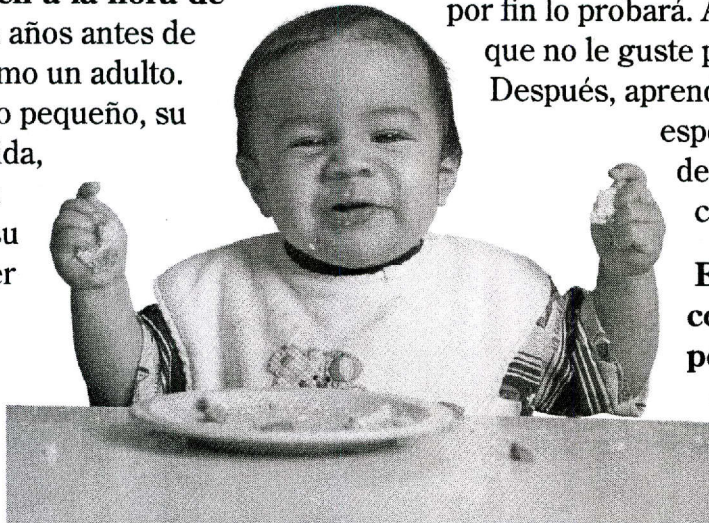


El desarrollo de bebé a niño pequeño

Cuando su hijo tenga aproximadamente 1 año, ya no será bebé, será un niño pequeño. La manera en que come también cambiará en este período. El niño dejará el biberón poco a poco. Se alimentará solo cada vez más. Usted puede ayudar a su hijo en el proceso si entiende cómo crece y procura que las comidas sean agradables y saludables.

Espere un desorden a la hora de la comida. Pasarán años antes de que su hijo coma como un adulto. Mientras sea un niño pequeño, su hijo derramará comida, la lanzará al aire y la tirará alrededor de su sillita. Trate de poner periódicos o una cortina de regadera debajo del lugar donde el bebé se sienta a comer en la mesa. Esto le facilitará la limpieza.

Póngale un babero o una toalla sobre el pecho para protegerle la ropa. Cuando el bebé empiece a usar una cuchara después de que cumpla 1 año, consiga una cuchara con mango curvado. Esto evitará que el niño voltee la cuchara al revés cuando se la vaya a meter a la boca.



Algunos niños no quieren probar alimentos nuevos. La mayoría de los niños no comen alimentos nuevos la primera vez que se los ofrecen. No obligue al niño a comer. Tal vez tenga que ofrecerle el alimento nuevo 15 ó 20 veces antes de que el niño se lo coma. No deje de insistir. Deje que el niño lo vea, lo huela y juegue con él. Con el tiempo, aprenderá más sobre el alimento y por fin lo probará. Al principio, puede ser que no le guste pero siga dándoselo.

Después, aprenderá a comérselo solo, especialmente si ve a los demás a su alrededor comiéndoselo.

Es posible que su hijo coma cantidades muy pequeñas a la hora de comer. Como al año de edad, los niños dejan de crecer tan rápido como crecían de bebés.

El apetito se reduce considerablemente. No se preocupe por la pequeña cantidad que come su hijo al año de edad. Él se asegurará de comer lo suficiente. Para ayudarlo, ofrézcale tres comidas y dos o tres bocadillos más o menos a la misma hora todos los días. Sirva porciones pequeñas y déle más si quiere más.

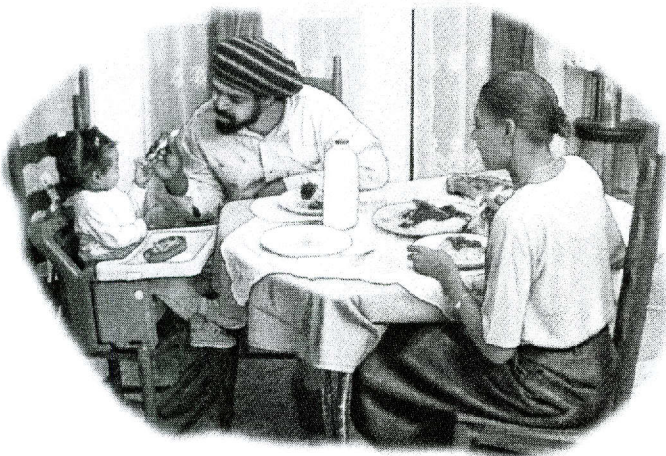
Su hijo comerá más justo antes de un estirón de crecimiento. Después de eso su apetito disminuirá de nuevo.

No le prepare comidas especiales a su hijo a la hora de comer. Si no quiere comer la comida que usted preparó para el resto de la familia, simplemente déjelo esperar hasta la próxima comida o bocadillo. La próxima vez que lo alimente tendrá hambre, pero no se morirá de hambre. Si le permite que se salte comidas y luego le da lo que el niño quiere comer, puede ser que se vuelva caprichoso para comer. Algunos niños también aprenden a rechazar comidas para que les den golosinas.

Un día le gusta cierto alimento, al día siguiente no lo quiere ni tocar. Los niños pequeños cambian de gustos muy a menudo. Acepte los cambios diarios. Lo que rechace hoy, tal vez quiera mañana.

Usted determina qué y cuándo come su hijo. Usted ayuda a su hijo a crecer y a estar sano al darle comidas y bocadillos saludables con regularidad. Las comidas y los bocadillos que le ofrece a su hijo le ayudan a no tener mucha hambre y a no estar molesto.

Sírvale a su hijo alimentos saludables. No le dé dulces, sodas, Kool-Aid ni golosinas.



A muchos niños pequeños les gusta tomar leche y jugo. Su hijo necesita aproximadamente 16 onzas de leche todos los días y 4 onzas de jugo. Si le da mucha leche y jugo, no comerá los demás alimentos saludables que su cuerpo necesita para crecer.

Cuando su hijo tenga sed, déle agua pura. Es una bebida saludable para los niños.

Sea un ejemplo para su hijo. Su hijo aprende a comer al verlo a usted. Ayude a su hijo comiendo alimentos saludables.

Coman en familia. A su hijo le gusta comer con usted. Asegúrese de que las comidas sean agradables y divertidas. Una manera importante de hacer esto es ofreciéndole a su hijo alimentos saludables y permitiéndole que decida qué y cuánto comer.

A la hora de comer, procure concentrarse en la familia. Apague la televisión y el teléfono y disfruten la comida. Haga que el ambiente sea alegre y relajado.

Haga que la hora de la comida sea interesante. Su hijo disfrutará más de las comidas que tengan muchos colores. Los alimentos llenos de color como las frutas y las verduras no sólo se ven ricos, sino que también contienen muchos nutrientes importantes para su hijo.

El desarrollo de bebé a niño pequeño

Hoja de información para llevarse a casa

Los niños pequeños comen cantidades muy pequeñas de alimentos a la hora de la comida y el bocadillo. Éstas son las cantidades que le debe servir a un niño pequeño. Si quiere más, él le pedirá.

Carnes, carne de ave, pescado ...	1-2 cucharadas
Pasta, arroz, papas	1-2 cucharadas
Verduras.....	1-2 cucharadas
Frutas	1-2 cucharadas o ¼ de una fruta
Huevo	¼
Pan.....	¼ de rebanada
Leche o jugo	4 onzas

Ponga en práctica lo que sabe

Para cada uno de los siguientes ejemplos, ponga una X en el espacio en blanco antes de la frase equivocada.

1. Su amiga Irma le llama para pedirle un consejo. Tiene problemas para darle de comer a su hijo Alexander de 15 meses de edad. Ha intentado darle espinacas, calabacitas, tomates y otras verduras. Hizo caras y no se comió ninguno. Ella está convencida de que a él no le gustan las verduras. Ha dejado de dárselas. Marque la frase que no le diría.
- Tienes que hacer que Alexander se coma las verduras.
- Sigue ofreciéndole las verduras sin hacer ningún comentario.

Es posible que tengas que ofrecerle un alimento 20 veces antes de que se lo coma.

Debe sentarte a la mesa y comer las verduras para que Alexander vea cuánto te gustan a ti.

2. Isaac, el hijo de 2 años de tu hermana Laura, no quiere comer casi nada de la comida que ella le pone en el plato. Luego, le pide dulces y soda después de la comida. Laura se preocupa mucho porque cree que tiene hambre y se los da. Pero también le preocupa que no esté comiendo los alimentos que necesita para crecer. Ella le pregunta lo que usted haría. Marque la frase que no le diría.

Isaac tal vez haya aprendido que rechazar las comidas es una forma de conseguir las golosinas.

Programa las comidas y los bocadillos para ciertas horas y manténte firme.

A la hora de las comidas y los bocadillos sirve alimentos saludables.

Prepara la comida favorita de Isaac para todas las comidas.

Si dejas a Isaac sin comer por unas cuantas horas no le hará daño. Si no quiere comer la comida, que espere hasta la próxima comida o bocadillo.

3. Su amiga Cristina le está dando a Brianna, su hija de 18 meses de edad, la misma cantidad de comida que ella come. También espera que Brianna se termine todo lo que le sirve. Cristina ha tratado de darle la comida a Brianna con una cuchara después de que Brianna deja de comer. Brianna llora y grita, pero Cristina no deja de insistir. A Cristina le preocupa mucho que Brianna no pueda crecer si no come lo suficiente. Pero Cristina ya está muy cansada de la batalla diaria con su hija. Ella quiere saber qué hacen sus amigas. Marque la frase que no le diría.

- Sirve porciones más pequeñas.
- Deja que Brianna decida cuándo dejar de comer.
- Consíguele una cuchara más grande para que pueda comer más rápido.
- Los niños pequeños comen cantidades muy pequeñas de alimentos en una comida.
- Dale a Brianna bocadillos entre comidas para ayudarle a obtener todos los alimentos saludables que necesita.

Respuestas

1. No "hagas que Alexander se coma las verduras". Esto puede causar problemas a la hora de la comida. Podría hacer que la hora de la comida para Alexander y su familia sea desagradable. Todas las demás respuestas son correctas.

2. No "prepara la comida favorita de Isaac para todas las comidas". Esto podría hacer que Isaac se vuelva un niño caprichoso para comer. Las demás respuestas podrían funcionar.

3. No le "consigas a Brianna una cuchara más grande para que coma más rápido". Deja que Brianna decida cuando haya comido lo suficiente. Las demás respuestas podrían funcionar.