

WHY WON'T MY TODDLER EAT?

6 reasons why your 6-24 month old may refuse food



1

Her growth has slowed down

Your toddler's slower growth means the amount she eats may level off. It is normal for her appetite to change from day to day. It might take a week for a toddler to eat a variety of foods.

2

He is learning about his food

Your toddler learns by using all of his senses. By letting him touch and smell his food, you can help your toddler accept new foods. You may want to keep a damp cloth nearby to clean up the mess.

3

She needs to use her fingers

Your toddler needs to learn to use her fingers to pick things up and to feed herself. If your toddler refuses food from a spoon, try giving her foods that she can safely pick up and eat with her fingers.

4

He remembers foods he likes

Now your toddler is better at remembering people, places, and things in his life. He remembers foods that he thinks taste best and he'll want those foods all the time. Keep preferred foods, that aren't on the menu, out of sight.

5

She is distracted by something

Your toddler is easily distracted by what's going on around her. Pay attention to what might be distracting your toddler and do what you can to remove it.

6

He wants to learn and play

Your toddler learns by looking at your face and hearing your voice. He must also practice his new skills like standing and walking. Make sure that your toddler has time to play before mealtime and sit and talk to your toddler while he eats. You are his best teacher!

¿POR QUÉ MI NIÑO NO QUIERE COMER?

6 razones por las que su bebé de 6-24 meses puede rechazar la comida



1

Su crecimiento es más lento

El crecer a un ritmo más lento implica que los niños no coman mucho en cada hora de comida. Es normal que su apetito cambie de un día para otro. Quizá a un bebé mayorcito le tome una semana comer una variedad de alimentos.

2

El niño está conociendo su comida

Su niño aprende usando todos sus sentidos. Al dejarlo tocar y oler su comida, usted le puede ayudar a aceptar nuevos alimentos. Mantenga una toalla húmeda y una bolsita cerca para limpiar los derrames después.

3

El niño necesita usar los dedos

Su niño necesita aprender a usar los dedos para recoger cosas y alimentarse solito. Si su bebé no quiere comer con la cuchara, ofrézcale alimentos que pueda agarrar solito y comérselos con los dedos.

4

Recuerda las comidas que le gustan

Su niño es mejor recordando personas, lugares y diferentes cosas en su vida. Recuerda cuáles son los alimentos que piensa que saben mejor, y va a querer comerlos todo el tiempo. Mantenga esas comidas favoritas fuera de su vista si no están en el menú del día.

5

Algo lo ha distraído

Su niño se distrae muy fácilmente por todo lo que pasa a su alrededor. Preste atención a aquello que puede estar distrayéndolo mientras come y haga lo que pueda para alejar esa distracción.

6

Quiere aprender y jugar

Su bebé aprende al mirar su cara y escuchar su voz. También tiene que practicar sus nuevas habilidades, como ponerse de pie y caminar. Asegúrese de que tenga tiempo para jugar antes de la comida. Y mientras él come, siéntese y háblele. ¡Usted es su mejor maestra!