

Superación Quisquilloso Comiendo

laurel branen, Doctor, RD, LD y samantha Ramsay, Doctor, RD,
LD

¿Por qué los quisquillosos para comer nos vuelven locos?

Nosotros sabemos que niños necesitan una
variedad de alimentos
Nosotros deseamos que niños
desarrollan hábitos buenos de
comer
Nosotros sabemos que les
gustará si lo prueban

Nosotros pensamos que
niños deberían hacer como
ellos son dijo que teníamos
que comer lo que nos
sirvieron
Nosotros estamos cansados de servir comida que
no comerán.

Ahí son Tres tipos de quisquilloso comiendo:



Neofobia alimentaria

Miedo de probando alimentos
NUEVOS

La neofobia alimentaria
frecuentemente está relacionada con
el miedo a cualquier situación nueva.
Algunos investigadores creen que es
innato. La Neofobia alimentaria con
frecuencia es vista en niños que son
tímidos y tienen alta ansiedad. La
buena noticia es que a los niños con
neofobia alimentaria a menudo les
gustan los alimentos después de



haber superado el trauma de probarlos. Lo importante es apoyarlos mientras prueban nuevos alimentos y asegurarles que no tiene que gustarles.

Respeto la opinión del niño sobre el alimento, bastante que presionarlos para que les guste.



comedores quisquillosos

Niños quié son particulares sobre ciertos aspectos de la comida



Quisquilloso Comiendo

Renuencia comer una variedad de alimentos, incluidos los alimentos familiares

Los comedores melindrosos pueden querer tostadas cortadas en triángulos hoy y en cuadrados mañana. Ellos mayo convertirse en decepcionado si sus alimentos tocar. Melindroso a los consumidores les pueden gustar los guisantes frescos, pero no los guisantes congelados. Algunos comedores melindrosos prefieren comer todo un alimento antes de comenzar con otro. Comer meticulosamente es un comportamiento normal y puede tratarse de tratar de tener control sobre algo importante en sus vidas. La buena noticia es que es probable que los comedores melindrosos coman una variedad de alimentos si la presentación coincide con sus expectativas. Depende de usted decidir hasta dónde está dispuesto a llegar para satisfacer sus demandas. Cortar tostadas en triángulos no lleva más tiempo que cortar en cuadrados. Sin embargo, cocinar una comida separada va más allá del deber.

Las causas de los caprichos para comer varían. Puede ser una forma de que un niño tenga algo control en su o su vida. Eso mayo ser adeudado a aumentó sensibilidad a texturas o sabores. Por ejemplo, los comedores quisquillosos pueden ser aún más sensibles a la amargura que el niño promedio. Existe evidencia de que los caprichos para



comer se pueden prevenir comiendo una variedad de alimentos durante el embarazo y durante la lactancia. Cuando se introduzcan sólidos, ofrezca una variedad de sabores y texturas. Los niños que son alimentados con alimentos en puré durante demasiado tiempo desarrollan aversiones a diversas texturas. Si es demasiado tarde para evitar que su hijo sea quisquilloso con las comidas, puede superarlo utilizando las estrategias que se enumeran a continuación. La clave es la paciencia.

Estrategias por superación Quisquilloso ¡Comiendo!

- « **Mantener a cómodo atmósfera durante comiendo**
- « **Oferta menos preferido _ alimentos con comidas favoritas**
- « **Hablar sobre sensorial aspectos de la alimento tal como la sabor y textura**
- « **Enseñar alimento relacionado vocabulario, así que ellos pueden
explicar por qué ellos no me gusta una comida**
- « **Ayuda niños a hacer categorías y Enlace nueva comida con familiar alimentos**
- « **Ser empático; recuerda que niños _ tener más gusto brotes**
- « **Tener a saboreo fiesta (juego) a introducir _ nuevo alimentos**
- « **Mostrar alimento previo a la hora de comer**
- « **Involucrar niños en preparación**
- « **Deja niños armar sus propio combinación _ _ alimentos _ (sándwiches,
helado de yogur)**
- « **Ayuda niños ver cómo la nuevo alimento es similar a a alimento ellos ya saber**
- « **Gráfico para niños opiniones de la alimento**
- « **Oferta la alimento muchos veces (ilimitado veces)**
- « **Elegir arriba niño comentarios sobre la alimento y expandir a ellos.**
- « **Recuerda tú son a poderoso role modelo**
- « **Preguntar "Si usted probar eres tú no tener a me gusta eso." (Incluso
dar el m el _ opción para escupirlo.)**
- « **CONTINUAR a oferta rechazado alimentos!**