

## Disfrute Bocados Saludables con su Pequeñín

Los bocados son parte de la rutina de "mini-comidas." Los pequeñines tienen estómagos pequeños. Necesitan comer cada 2 ½-3 horas. La mayoría de los niños se siente mejor cuando tiene 4-6 mini-comidas (comidas y bocados) durante el día.

- Ofrezca comidas y bocados en más o menos el mismo tiempo cada día. Los bocados deben ser ofrecidos 2-3 horas antes de una comida. Entonces su niño debe tener hambre para una comida.
- Los bocados pueden llenar el espacio. Si su pequeñín no está interesado en comida en un tiempo regular, ofrezca comidas saludables como bocados.
- Los bocados deben ser utilizados para satisfacer el hambre. No los utilice para calmar ni recompensar su niño.
- Ofrezca leche, jugo, o agua como una bebida. Pon una cantidad pequeña en una copa sin tapa, así que su niño puede aprender a beber de una copa.
- Su niño debe cepillarse los dientes después de comidas y bocados. U ofrezca agua después de un bocado para lavar comida de los dientes.

### Bocados sencillos y saludables para pequeñines:

Cereal (contenido bajo de azúcar)	Leche (leche entera hasta 2 años)
Queso	Frutas en pedazos pequeños
Yogur	Vegetales en pedazos pequeños
Panes de Granos Enteros	

### ¡Aprenda a Comer y Disfrutar Comidy Foods!

## Muévese y Juegue con su Pequeñín

### Las Partes del Cuerpo—Siga el Líder

- Muévese las partes del cuerpo mientras repite el dicho.
- Déjale a su niño seguir las acciones: Lentamente al principio.
  - Dobla una rodilla y un codo...**
  - Cabecea su cabeza, mira arriba y abajo...**
  - ¿Puede seguir estos mandates?**
  - Sacuda una pierna...Aplauda sus manos...**
  - Ondée sus brazos...Haga círculos con sus caderas...**
  - Manée sus dedos...se sonría con sus labios...**

### ¡Aprender, Moverse, y Divertirse!

(Healthy Foods - Smiles ~ Lesson 6) Enjoy Healthy Snacks With Your Toddler

