Ellyn Satter's
División de la Responsabilidad al Alimentar

Los trabajos de los padres

El padre o madre es responsable del que, cuando, donde

- Escoger y preparar comidas
- Proveer regularmente comidas y refrigerios o snacks.
- Hacer que las horas de comer sean placenteras
- Enseñarle a los niños lo que tienen que aprender sobre los alimentos y como portarse a la hora de comer.
- Ser considerados con la falta de experiencia con los alimentos de los niños sin llegar a darles nada mas lo que les gusta o no les gusta.
- No permitir que los niños coman o tomen bebidas (excepto agua) entre las horas de las comidas y refrigerios o snacks.
- Dejar que los niños crezcan para tener los cuerpos que estan bien para ellos

Los trabajos de los niños

El niño(a) es responsable del cuanto y si acaso

- Los niños van a comer.
- Ellos van a comer la cantidad que necesitan.
- Ellos van a aprender a comer los alimentos que sus padres comen.
- Ellos van a crecer predeciblemente, como se espera.
- Ellos van a aprender a portarse bien a la hora de comer.

ELLYN SATTER INSTITUTE
ESI

©2017 Siempre y cuando usted no cambie o pida que la gente pague por esta información e incluya las frases de *para mayor información* y *derechos de copiado* usted puede reproducir o copiar este artículo. Vea http://www.ellynsatterinstitute.org para mayor información.