

[Inicio](#) > ¿Te preocupa que tu hijo no coma verduras?

Comparte este Artículo

X



¿Te preocupa que tu hijo no coma verduras?

Es normal que los más chicos las rechacen o no les gusten, en parte por su sabor, por la neofobia a probar o aceptar nuevos alimentos.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



¿Te preocupa que tu hijo no coma verduras?

(0 opiniones)

Es normal que los más chicos las rechacen o no les gusten, en parte por su sabor, por la neofobia a probar o aceptar nuevos alimentos.

Jueves, Abril 21st, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Sin lugar a dudas, a los chicos les encantan las golosinas por su sabor dulce, sus formas, sus colores y sus texturas, entre otros atributos.

Sin lugar a dudas, a los chicos les encantan las golosinas por su sabor dulce, sus formas, sus colores y sus texturas, entre otros atributos.

Sin lugar a dudas, a los chicos les encantan las golosinas por su sabor dulce, sus formas, sus colores y sus texturas, entre otros atributos.

¿Te preocupa que no prefiera de la misma forma los vegetales que son fundamentales para su crecimiento y son saludables debido a las vitaminas, minerales y otras sustancias beneficiosas que aportan para la salud?

Es normal que los más chicos las rechacen o no les gusten, en parte por su sabor, por la neofobia a probar o aceptar nuevos alimentos. Esto es una característica de esta etapa, o bien puede ser un intento de llamar la atención o de mostrarse independientes.

Te ayudamos con algunas ideas en este desafío de lograr que coman y disfruten de una variedad de verduras.

El ejemplo familiar en relación al consumo de estos alimentos es primordial en la formación de sus hábitos alimenticios y la aceptación de las verduras.

Así como sucede con las golosinas, encontrar una forma diferente de presentar las verduras es una excelente alternativa para que las prueben y acepten. Aprovechar las formas y colores de los vegetales, de manera que tu hijo se encuentre con una entretenida obra de arte en su plato, es una forma inteligente de incluirlas en su alimentación. El niño se entretiene admirando esta diversidad de formas y colores, lo que ayuda a que su aversión pase a un segundo plano.

Asimismo, incluir al niño en la preparación de las verduras es otra técnica efectiva: que él elija las verduras que quiere comer, que te pueda ayudar a lavarlas, e incluso a cortarlas si ya maneja cubiertos. Juntos pueden armar historias con ellas y crear platos divertidos.

También se los puede hacer partícipes en la compra de los productos, incluso dejándolos que elijan alguna verdura aunque no esté en la lista.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/13_te_preocup
preocupa que tu hijo no coma verduras?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFTe%20preocupa%20que%20tu%20hijo%20no%20coma%20verduras%3F&url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/te-preocupa-que-tu-hijo-no-coma-verduras>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/7741>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>