



A partir de los **3 años** el crecimiento es **LENTO PERO CONTINUO**

ALIMENTACIÓN COLABORADA

El niño colabora en la preparación de la comida. Se le permite elegir entre las opciones que se le ofrecen y se le anima a probar nuevos alimentos.

Pesa parte de las raciones según la edad

| Alimento | 2-4 años | 4-6 años | Mujer |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VERDURAS | 100 g de zanahoria, 100 g de brócoli, 100 g de pimiento verde, 100 g de tomate, 100 g de lechuga | 100 g de zanahoria, 100 g de brócoli, 100 g de pimiento verde, 100 g de tomate, 100 g de lechuga | 100 g de zanahoria, 100 g de brócoli, 100 g de pimiento verde, 100 g de tomate, 100 g de lechuga |
| FRUTAS | 100 g de manzana, 100 g de naranja, 100 g de kiwi, 100 g de plátano, 100 g de melón | 100 g de manzana, 100 g de naranja, 100 g de kiwi, 100 g de plátano, 100 g de melón | 100 g de manzana, 100 g de naranja, 100 g de kiwi, 100 g de plátano, 100 g de melón |
| LEGUMINOS | 100 g de garbanzo, 100 g de lentejas, 100 g de soja, 100 g de alubias, 100 g de judías | 100 g de garbanzo, 100 g de lentejas, 100 g de soja, 100 g de alubias, 100 g de judías | 100 g de garbanzo, 100 g de lentejas, 100 g de soja, 100 g de alubias, 100 g de judías |
| CEREALES | 100 g de arroz, 100 g de pasta, 100 g de pan, 100 g de galletas, 100 g de pan de molde | 100 g de arroz, 100 g de pasta, 100 g de pan, 100 g de galletas, 100 g de pan de molde | 100 g de arroz, 100 g de pasta, 100 g de pan, 100 g de galletas, 100 g de pan de molde |
| PROTEÍNAS | 100 g de pollo, 100 g de carne, 100 g de pescado, 100 g de huevo, 100 g de queso, 100 g de yogur | 100 g de pollo, 100 g de carne, 100 g de pescado, 100 g de huevo, 100 g de queso, 100 g de yogur | 100 g de pollo, 100 g de carne, 100 g de pescado, 100 g de huevo, 100 g de queso, 100 g de yogur |
| GRASAS | 100 g de aceite, 100 g de mantequilla, 100 g de margarina, 100 g de queso, 100 g de yogur | 100 g de aceite, 100 g de mantequilla, 100 g de margarina, 100 g de queso, 100 g de yogur | 100 g de aceite, 100 g de mantequilla, 100 g de margarina, 100 g de queso, 100 g de yogur |

VARIEDAD

El niño debe comer **diversos** alimentos variados.

por lo que **¡Desea probar NUEVOS ALIMENTOS!**

¿Qué hacer para que coma sin conflictos?

ACTIVIDAD FÍSICA

El niño debe tener una actividad física regular. Se le anima a jugar y moverse.

EN FAMILIA

Comer en familia es beneficioso. Se le anima a comer con los suyos.

CREAR UNA RUTINA

El niño debe tener una rutina de comidas. Se le anima a comer a la hora.

NO DRAMATIZAR

No hay que dramatizar con la comida. Se le anima a comer tranquilo.

VARIAR PRESENTACIÓN

El niño debe probar diferentes presentaciones de los alimentos.

FUERA DISTRACCIONES

El niño debe comer sin distracciones. Se le anima a comer sin pantallas.

LIMITAR EL TIEMPO

El tiempo de comida debe ser limitado. Se le anima a comer rápido.

30 minutos : 10 segundos

PARTICIPACIÓN

El niño debe participar en la preparación de la comida. Se le anima a ayudar.