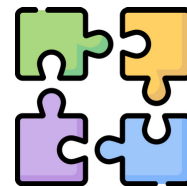


Probar nuevos alimentos puede ser un desafío

A medida que crecen, los niños aprenden y desarrollan nuevas conductas y habilidades para poder desenvolverse en su mundo. Este proceso requiere de tiempo y práctica. Muy parecido a lo que sucede cuando subimos una escalera, primero adquirimos las habilidades más sencillas, mientras que las más complejas pueden requerir más tiempo y apoyo.



Por ejemplo, para aprender a construir una torre, el niño debe aprender primero a sentarse. Luego debe aprender a apilar algunos bloques. A medida que el aprendizaje progresa, se adquieren habilidades más difíciles, como la construcción de castillos. Del mismo modo, para que un niño aprenda a probar nuevos alimentos, primero debe aprender a sentarse. Luego debe aprender a tolerar un nuevo alimento en el plato, antes de intentar la habilidad más difícil, que es probar un nuevo alimento. Este es un concepto importante que debemos comprender, ya que probar nuevos alimentos puede ser una de las habilidades más difíciles de adquirir para los niños.

Escalera de habilidades

- En la escalera, las habilidades van de las más fáciles, en la parte inferior, a las más difíciles, en la parte superior.
- Es importante empezar a trabajar las habilidades más fáciles antes de trabajar las más difíciles.
- Cada niño es diferente y tiene habilidades que le resultan más o menos fáciles de aprender.



Habilidades más difíciles

Probar nuevos alimentos es una de las tareas más difíciles que podemos pedir a los niños.

Habilidades más fáciles

Primero tenemos que asegurarnos de que los niños puedan realizar tareas más sencillas, antes de empezar a probar nuevos alimentos.



Probar nuevos alimentos puede ser una habilidad difícil de aprender. Es importante ayudar a su hijo a subir la escalera centrándose en las habilidades más fáciles antes de saltar hasta lo más alto y probar nuevos alimentos.



Este folleto es parte de la serie de información de la Clínica de Alimentación Restrictiva NDD: www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo