

# PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

## Picky Eating

Kids can be particular about food, but picky eating behaviors are usually temporary. Often, it ends before school age. Labelling children as “picky eaters” often cements a temporary issue as a more permanent behavior.

As long as your child is growing as the doctor suggests, they’re most likely eating enough to be healthy. Ask your pediatrician if you have any concerns.

While you wait for the picky eating to pass, there are more tips to help expand your child’s food world. Read on to learn more about helping your child through picky eating periods.

---

### How Can Parents Help?

- **Be patient!** Picky eating doesn't last forever.
- **Stay positive!** Focus on the yummy, healthy, social parts of food and meals.
- **Involve children** in shopping, cooking, and meal planning.





# Tips for Parents



## Eat family style

- Share a meal together as a family as often as you can. This means avoiding media distractions like TV or cell phones at mealtime. Use this time to model healthy eating.
- Serve one meal for the whole family and resist the urge to make another meal if your child refuses what you've served. This only encourages picky eating.



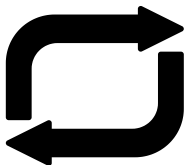
## Limit food fights

- If your preschooler refuses a meal, try not to fuss. It's good for children to learn to use hunger as a guide.
- Parents should offer a variety of foods which allows the child to pick what they chose to eat. Scheduling meals and snacks can help ensure your child is hungry during meals.



## Take a break from bribes

- Try not to bribe your children to eat with other food. It makes the food you want them to try seem like an obstacle.
- Instead, offer multiple foods as options and model eating a variety of foods.



## Try again, and again...

- If a child refuses a food once, don't feel discouraged. Keep offering new foods and try snacking with them to encourage them to get excited about the new food. It may take 10 or 12 tries before a preschooler's taste buds adjust.



## Variety: Keep it interesting

- Offer a variety of foods, flavors, and textures. Try adding different herbs and spices to make simple meals tastier.
- To minimize waste, cook new foods in small portions and wait a few weeks before reintroducing the same food.



## Make food fun

- Preschoolers enjoy eye-catching, recognizable arrangements. They may be more open to trying new foods if they look interesting and fun!



# More Tips



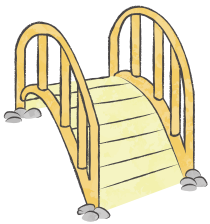
## Involve kids in meal planning

- Let your child pick which fruits and vegetables to make for dinner, or while you're shopping. Try reading kid-friendly cookbooks together for ideas.
- If your child has menu ideas, emphasize them as "Sarah's Salad" or "Juan-style sandwiches". This sense of ownership can encourage them to cook and eat different foods.



## Get cooking!

- Some cooking tasks—like measuring, stirring, and picking ingredients—are perfect for preschoolers! This gets them involved in the process and curious about the food they're making.



## Cross food bridges

- Once a food is accepted, you can use it as a "food bridge". Introduce other foods with similar color, flavor, and texture as a bridge to more variety. The familiar color, flavor, and texture make it more likely your child will accept these new foods.



## Plan pairings

- Try serving unfamiliar foods or challenging flavors (bitter, sour) with favorite foods and flavors (salty, sweet). For example, combining broccoli (bitter) with cheese (salty) is a great combination.
- This is different than bribing because food are eaten together, not as an exchange.

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources

# NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

## Quisquilloso Para Comer

Los niños pueden ser particulares con la comida, pero los comportamientos quisquillosos con la comida suelen ser temporales. A menudo, termina antes de la edad escolar. Etiquetar a los niños como "quisquillosos para comer" a menudo consolida un problema temporal como un comportamiento más permanente.

Mientras su hijo crezca como sugiere el médico, probablemente esté comiendo lo suficiente para estar saludable. Pregúntele a su pediatra si tiene dudas.

Mientras espera que pase esta fase, hay más consejos para ayudar a expandir el mundo de la comida de su hijo. Continúe leyendo para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo durante los períodos de comidas exigentes.

---

### ¿Cómo Pueden Ayudar Los Padres?

- **¡Ser paciente!** Los caprichos para comer no duran para siempre.
- **¡Mantente positivo!** Concéntrese en las partes deliciosas, saludables y sociales de los alimentos y las comidas.
- **Involucre a los niños** en las compras, la cocina y la planificación de las comidas.



# ★ Consejos Para Los Padres ★



## Comer estilo familiar

- Compartan una comida juntos como familia tan a menudo como puedan. Esto significa evitar las distracciones de los medios como la televisión o los teléfonos celulares a la hora de comer. Use este tiempo para modelar una alimentación saludable.
- Sirva una comida para toda la familia y resista la tentación de hacer otra comida si su hijo rechaza lo que le ha servido. Esto sólo anima a comer quisquilloso.



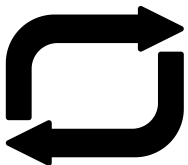
## Limite las peleas de comida

- Si su niño en edad preescolar se niega a comer, trate de no quejarse. Es bueno que los niños aprendan a usar el hambre como guía.
- Los padres deben ofrecer una variedad de alimentos que permita al niño elegir lo que elija comer. Programar comidas y meriendas puede ayudar a garantizar que su hijo tenga hambre durante las comidas.



## Tómese un descanso de los sobornos

- Trate de no sobornar a sus hijos para que coman con otros alimentos. Hace que la comida que quieres que prueben parezca un obstáculo.
- En su lugar, ofrezca múltiples alimentos como opciones y modele comiendo una variedad de alimentos.



## Inténtalo una y otra vez...

- Solo porque un niño rechace un alimento una vez, no se dé por vencido. Continúe ofreciéndoles alimentos nuevos e intente comer bocadillos con ellos para animarlos a entusiasmarse con la nueva comida. Pueden ser necesarios 10 o 12 intentos antes de que las papilas gustativas de un niño en edad preescolar se adapten.



## Variedad: Mantenerlo interesante

- Ofrezca una variedad de alimentos, sabores y texturas. Intente agregar diferentes hierbas y especias para hacer que las comidas sencillas sean más sabrosas.
- Para minimizar el desperdicio, cocine los alimentos nuevos en porciones pequeñas y espere algunas semanas antes de volver a introducir el mismo alimento.



## Haz que la comida sea divertida

- Los niños en edad preescolar disfrutan de arreglos llamativos y reconocibles. ¡Pueden estar más abiertos a probar nuevos alimentos si se ven interesantes y divertidos!



# Mas Consejos



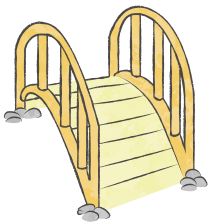
## Involucrar a los niños en la planificación de comidas

- Deje que su hijo escoja qué frutas y verduras preparar para la cena o mientras va de compras. Traten de leer juntos libros de cocina para niños para obtener ideas.
- Si su hijo tiene ideas para el menú, enfáticelas como "Ensalada de Sarah" o "Sándwiches estilo Juan". Este sentido de propiedad puede alentarlos a cocinar y comer diferentes alimentos.



## ¡Ponte a cocinar!

- ¡Algunas tareas de cocina, como medir, remover y recoger ingredientes, son perfectas para los niños en edad preescolar! Esto hace que se involucren en el proceso y sientan curiosidad por la comida que están preparando.



## Cruzar puentes alimentarios

- Una vez que se acepta un alimento, puede usarlo como un "puente de alimentos". Presente otros alimentos con color, sabor y textura similares como un puente hacia una mayor variedad. El color, el sabor y la textura familiares hacen que sea más probable que su hijo acepte estos nuevos alimentos.



## Planificar maridajes

- Trate de servir alimentos desconocidos o sabores desafiantes (amargo, agrio) con comidas y sabores favoritos (salado, dulce). Por ejemplo, combinar brócoli (amargo) con queso (salado) es una gran combinación.
- Esto es diferente a sobornar porque los alimentos se comen juntos, no como un intercambio.

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y EMPLEADORES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada  
11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Sitio web:  
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>