



# Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
Phone: 530-666-8740

<http://ceyolo.ucdavis.edu>  
[ceyolo@ucdavis.edu](mailto:ceyolo@ucdavis.edu)

## Learning to Eat

We all have to learn to eat. We learn from our families first, and then the different communities we participate in (like school, clubs, church, or friends). These communities effect how we eat, how much we eat, and what we eat. Babies are not born knowing what to eat; the adults that care for them shape their food and taste preferences. Eating takes practice, too. From bottle or breastfeeding, to spoon feeding, to children feeding themselves, practice and time are the keys. Knowing this means that we can start children off on the right path, a healthy path. Introducing vegetables early and often helps children develop a liking, and eventually a love of vegetables. Children's tastes also change over time, so be patient. Children need to be exposed to a new food up to 15 times before they eat and accept a new food. Picky eating **can change**, if parents help children learn how to explore new foods with patience, acceptance, and love.

### What can you do?

- Let children play: smelling, touching, playing with, and tasting new foods. This lets them discover the foods for themselves.
- Cook together: young children can stir or mash foods, rinse fruits and vegetables, fill glasses with water. Older children can cut and prepare dishes like salads, pasta, and sandwiches. Teenagers can do all of the meal preparations.
- Pick a new food: as a family try a new fruit or vegetable together. Include that new food in the meals during the week.
- Model healthy eating: if parents are eating fruits and vegetables, children are more likely to follow.
- Garden together: planting herbs in a pot or vegetables in the ground lets children experience foods in new ways while also learning about how and where food comes from.
- Start small: plan for one meal a week if eating together is new routine. Pick a day and meal that is less stressful. Maybe breakfast on Saturday morning or dinner on Sunday night?
- Try foods in new ways: broccoli served fresh, steamed, roasted or dipped in ranch may excite children enough to try a new vegetable because it looks, smells, and tastes different than the last time it was offered.
- Let children decide how much to eat: Forcing children to clean their plates leads to overeating and then they no longer listen to their own bodies.
- Think of the long term goal: raising a healthy eater. Focus on offering healthy foods everyday and children will eventually master eating healthy foods too.
- Accept: that children will have their own favorite foods, some children will love broccoli while others will love cauliflower, everyone is different and that is okay.
- Get creative: share new recipes with friends, ask others for help, add fruits and vegetables to smoothies, soups, and salads to expose children to new ways of eating foods.



Time is needed to master a new skill. When children are learning how to brush their teeth or tie their shoes, practice and time are important. This same concept applies to food and eating. Think back to your childhood, there are foods that you eat now that you did not eat as a child and vice versa. Bargaining, bribing, or arguing about food only makes children more unwilling to try new foods. Make mealtime a pleasant and inviting place to be where the family can come together and enjoy food and conversation. Eating together and sharing a meal is a form of love, make it enjoyable.

Article adapted from First Bite by Bee Wilson and [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)



## Aprendiendo como comer

Todos tenemos que aprender como comer. Nuestra familia nos enseña primero y después nuestra comunidad nos enseña también. Estas comunidades afectan como, cuanto, y que comemos. Los bebés nacen sin el saber de qué comer; las personas que los cuidan influyen sus preferencias en las comidas y sabores. Comiendo requiere práctica. Tiempo y práctica son las claves para amamantamiento, la alimentación con biberón, alimentación con cuchara, y la habilidad de comer independientemente. Sabiendo esto, podemos luchar a que los niños empiezan con pasos correctos, pasos saludables. Los niños van a poder acostumbrarse y enamorarse con verduras si se los presentamos temprano. La habilidad de probar comidas con la boca cambia con tiempo, tenga paciencia. Pude tomar hasta 15 veces de ver, tocar, y oler una nueva comida para que los niños lo aceptan y se los comen. Los padres pueden ayudar a que sus niños no se crecen quisquillosos. **Si los pueden cambiar.** ¿Como? Pues solamente requiere aprender como explorar nuevas comidas con paciencia, una mentalidad abierta, y con amor.

### ¿Qué puede hacer usted?

- Deje que sus niños juegan: Oler, tocar, jugar, y probar nuevas comidas. Esto les da la oportunidad para explorar sus comidas.
- Cocinan juntos: Niños chiquitos pueden mezclar ingredientes, lavar frutas y verduras, y llenar vasos con agua. Niños más grandes pueden cortar verduras y combinar ingredientes para ensaladas, pastas, y sándwiches. Adolescentes pueden ayudar con toda la preparación de comidas.
- Escoger una comida nueva: Prueba una nueva fruta o verdura entre familia. Incluye este nuevo ingrediente en las comidas de la semana.
- Usted mismo enséñele a su familia que es la alimentación saludable: Si los padres se comen sus verduras y frutas, sus niños seguirán esos pasos.
- Trabajen en la jardinería juntos: Sembrando hierbas en una maceta o verduras en la tierra ofrezca experiencias nuevas con comidas y también ofrezca educación sobre el origen de la comida.
- Empieza con pasos pequeños: Si su familia no está acostumbrada a la rutina de comer juntos, empieza con solo una vez a la semana. Escoge un día y plato que les parece fácil. ¿Talvez desayuno el sábado o cena el domingo?
- Pruebe comida en formas nuevas: Brócoli fresca, cocinada al vapor, asada o con aderezo puede animar a los niños a probar su comida. Va parecer, oler, y tener un sabor diferente al pasado.
- Deje que los niños deciden cuanto comer: No deben obligar a que los niños se comen toda lo comida en su plato. Esto los acostumbre a comer en exceso e ignorar los mensajes del estómago.
- Piense en lo largo: Usted está criando un niño que come saludablemente. Procure ofrecer frutas y verduras todos los días y sus niños podrán mantener estos hábitos saludables.
- Acepta y respeta: Los niños van a tener sus comidas favoritas. Hay niños que les encantaran el brócoli y hay niños que piden la coliflor, todos son diferentes y esto no debe parecer problemático.
- Sea creativa: Comparte recetas nuevas con amigos, pide ayuda, agréguele frutas y verduras a sus batidos, sopas, y ensaladas para seguir ofreciendo comidas en nuevas maneras a sus hijos.



Si se necesita tiempo para lograr una nueva habilidad. Cuando los niños empiezan aprender como amarrar sus cintas o cepillar sus dientes, tiempo y practica son claves importantes. Esto también se necesita cuando empiezan aprender como comer. Recuérdese de su niñez, hay comidas que comes ahora que no comías en esos tiempos y viceversa. Negociando, sobornando, y discutiendo comidas nuevas solamente impide a que sus niños prueban estas comidas. Envite sus niños a comer en un espacio seguro y agradable donde la familia se junta para platicar y disfrutar de la comida. Comiendo juntos y compartiendo comida es un tipo de amor, disfrútelo.