

Mointeniento Control en el Horaio de Comidas

Cami Wells MS, RD, (cami.wells@unl.edu) Extension Educator



Regularmente las comidas y las meriendas en los mismos horarios ayudan a su niño a aprender la rutina para comer. Los niños tienden a comer y probar nuevos bocadillos y alimentos saludables si estos son ofrecidos con tiempo de anterioridad a las horas de las comidas. Aquí hay algunos consejos para seguir un horario de comidas y bocadillos:

- Planee 3 comidas y 2 bocadillos al día. Los niños pequeños a menudo no comen lo suficiente en una comida para mantenerse lleno hasta la próxima comida.
- Asegúrese de que los alimentos que se ofrecen en las comidas y meriendas incluyen frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos y proteínas bajas en grasa.
- Establezca límites razonables para el inicio y el final de la comida. Cuando usted pueda ver que su hijo ya no está interesado en la comida, déjelo que se levante de la mesa.
- Es importante escuchar a su hijo. Por ejemplo, si su hijo le dice que tiene hambre, ofrézcale una merienda pequeña y saludable. Es importante dejar que los niños a reconozcan cuando tienen hambre o cuando están llenos. Source: Preschoolers, USDA's MyPlate: https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers. Este artículo fue actualizado en 2025.

Fruity Smart Tarts

12 wonton wrappers (envolturas de harina, en cuadritos pequeños)

1 cucharada de azúcar

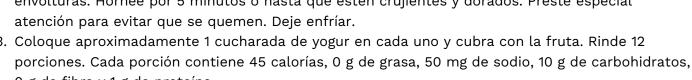
½ cucharadita de canela

Aceite en aerosol para cocinar

34 de taza de yogur de vainilla bajo en grasa o yogur congelado

1 taza de fruta - fresca o enlatada - cortada en trozos pequeños

- 1. Lavarse las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 400ºF. Ponga una envoltura de wonton en cada compartimiento de un molde para muffins. Rocíe cada envoltura de wonton con spray antiadherente.
- 2. En una taza pequeña mezcle el azúcar y la canela, mezcle bien. Espolvoree la mezcla sobre las envolturas. Hornee por 5 minutos o hasta que esten crujientes y dorados. Preste especial
- 3. Coloque aproximadamente 1 cucharada de yogur en cada uno y cubra con la fruta. Rinde 12 0 g de fibra y 1 g de proteína.





La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA")