

TIP SHEET:

## Independent Eating

Ages Affected: 1–2 years old

When children are toddlers, they will begin exploring how to eat on their own. This not only includes learning how to use a fork and spoon, it also means that they realize when they are hungry and full. This is an exciting time for you both—make it fun!

**The signs that they are ready to eat on their own:**

Toddlers will start to eat with their fingers and gradually learn to hold utensils between 12-24 months. This is also the time to teach them to enjoy and want healthy foods.

Here are some tips to help teach your child to eat on his own:

- Give your child small portions and allow her to ask for more if she is still hungry.
  - Let him help with the easy stuff like spreading peanut butter or helping you pour milk in a cup. It could get a little messy at first, but it teaches him independence.
  - This is also a good time to start to get your child interested in healthy foods. Make healthy food fun. Use cookie cutters to make shapes out of food and give food fun names that she will enjoy.
  - If your child doesn't like a certain food, don't give up. It can take up to 10 tries for your child to like a new food.
  - Always place your child's bowl, plate, cup, and utensils in the same place on her highchair tray or at the table. This will help her learn faster.
- As you put food on your child's plate, show him where each item is. When he is older, you can start describing food so he learns what he is eating. It's okay to let him gently touch his food to see what he is about to eat.
  - Don't forget to praise your child for eating with his utensils. Say "James, that's really good eating, I like how you're using your spoon."
  - Have regular meal times so she begins to understand normal meal times. Try to set aside 20-30 minutes to help her eat.



# CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE  
CONSEJO:

## Comer Solos

Edades Afectadas: 1 a 2 años

Cuando su niño/a sea pequeño empezará a explorar cómo comer por sí mismo/a. Esto no solo incluye aprender a usar un tenedor y una cuchara, también implica que se darán cuenta de cuándo están con hambre o satisfechos. Este es un momento emocionante para ambos; ¡Hágalo divertido!

### Signos de que ya están listos para comer solos:

Los pequeños empiezan a comer con sus dedos y gradualmente aprenden a usar utensilios entre los 12 y los 24 meses. Este también es el momento para enseñarle a comer y querer comidas saludables.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a enseñarles a comer solos:

- Sírvale porciones pequeñas y permítale servirse más si aún tienen hambre.
- Déjelos ayudar con las cosas más sencillas, como ponerle mantequilla al pan o leche en una taza. Puede que se ensucie un poco al comienzo, pero le enseña cierta independencia.
- Este también es un buen momento para hacerlos interesarse en comidas saludables. Haga de la comida sana algo divertido. Use cortadoras de galletas para hacer figuras con la comida y dele a la comida nombres divertidos que ellos disfrutarán.
- No se rinda si hay comidas que no le gustan a su niño/a. Puede tomar hasta diez intentos lograr que les guste una comida nueva.
- Siempre ponga el bol, el plato, la taza y los utensilios de su hijo/a en el mismo lugar de su silla para comer o en la mesa. Esto lo ayudará a aprender más rápido.



- Mientras usted pone comida en el plato, muéstrele dónde va cada uno de los artículos. Cuando sea mayor, usted puede empezar a describirle los alimentos para que aprenda qué es lo que come. Está bien dejarlo tocar su comida para ver qué es lo que está punto de comer.
- No olvide elogiar a su niño/a por comer con los cubiertos. Diga "Jaime, estás comiendo muy bien, estás masticando muy bien."
- Tenga reguladas las horas de sus comidas para que ellos puedan empezar a entender las horas normales de comidas. Separe 20-30 minutos para que aprendan a comer.