

TIP SHEET:

Mealtime Problems

Ages Affected: 2–4 years old

Teaching your child to eat properly with manners and to eat at a regular time each day is something that should be taught at a young age. Eating at regular times will help your child develop in the healthiest manner possible.

Understanding your child:

Mealtime can be rough if you have not gone over how to eat properly at the dinner table. It is important to have realistic expectations about a family meal. When a preschool age child first begins to eat at a table, there are likely to be spills and messes. This isn't misbehavior; your child is just learning and exploring his world. Try to stay calm and look for opportunities to praise your child.

Here are some tips for teaching your child to eat at the table:

- Be realistic. Because young children are also easily distracted and find it hard to sit in one place for a long time, 20 to 30 minutes is a good time limit for a main meal.
- Establish a routine. Try to serve three main meals—morning, afternoon and night. Explain to your child she will only be allowed food at these times.
- Encourage your child to eat a variety of foods. He will develop preferences for some foods over others, just as adults do.
- Keep in mind that it often takes 10-15 tries before a child will start to like new foods.
- Set rules. Decide on two or three easy rules for mealtime and after awhile your child will be able



to remember your rules. Some possible rules are: sit at the table until you are excused; eat with your fork or spoon; finish your food before you speak so you don't talk with your mouth full of food.

- Make sure you have everything ready on the table before you call your child to eat. Children can easily get restless and misbehave when they are waiting and hungry.
- Have your child concentrate on his meal. Remove all toys and other distractions from the table.
- If your child misbehaves at the table, immediately tell your child to stop and tell and/or show her how she should be behaving.

Enseñarles a los niños a comer con modales y en horarios regulares todos los días es algo que debe hacerse desde una temprana edad. Comer en horarios regulares ayudará a su niño a desarrollarse de la manera más saludable posible.

Entendiendo a sus niños:

Cuando aún son pequeños, las horas de la comida pueden ser difíciles si no se les ha enseñado antes a comer bien en la mesa. Es importante ser realistas en este tema: cuando un preescolar recién aprende, es muy probable que estos intentos terminen derramando algo. Esto no es una mala conducta, simplemente están aprendiendo y explorando el mundo. Intente mantenerse calmado y busque oportunidades para enseñarle a comer en la mesa.

Aquí algunos consejos para enseñarles a comer en la mesa:

- Sea realista. Ya que los niños pequeños se distraen con facilidad y les cuesta quedarse en el mismo lugar por mucho tiempo, 20 -30 minutos es tiempo suficiente para comer.
- Establezca una rutina. Intente servir tres comidas al día una en la mañana, por la tarde y por la noche. Explique al niño/a que solo podrá comer a esas horas.
- Motíuelos a comer comida variada, desarrollarán el gusto por algunas comidas sobre otras, al igual que los adultos.
- Tenga en cuenta que puede tomar 10 o 15 intentos lograr que a un niño/a le guste una comida.



- Ponga dos o tres reglas sencillas para la comida que ayuden al niño a recordarlas. Algunas posibles reglas son: mantenerse sentado/a hasta tener permiso de levantarse; comer con tenedor o cuchara; terminar de masticar antes de hablar para no hablar con la boca llena de comida.
- Asegúrese de tener todo listo en la mesa antes de llamarlos a comer. Ellos pierden la paciencia cuando tienen que esperar y tienen hambre.
- Haga que se concentren en su comida. Retire todos los juguetes y distracciones de la mesa.
- Si se portan mal en la mesa, dígalos inmediatamente que se detengan y muéstreles cómo debe comportarse.