



CUATRO RÁPIDOS APERITIVOS SALUDABLES PARA NIÑOS CAPRICHOSO CON LAS COMIDAS

La cocina es un gran lugar para formar hábitos saludables. Niños más caprichosos necesitan 7 a 10 intentos de lo que dicen que no les gusta antes de cambiar. Hacer de esto algo divertido para los niños que se pueden encontrar en la realidad como el alimento nuevo!

PRUEBE ESTOS:

BANDEJA DE MORDISCO de una bandeja de cubitos de hielo o un molde para mollete y llenar con cosas como lunas de manzana (en rodajas finas las manzanas), plátano (en rodajas ruedas rondas), zanahoria espadas (rodajas finas), canoas (huevos cocidos cuñas), tostados O's, y así sucesivamente. No se olvide de dar la comida nombres cariñosos. Llène uno o dos de los espacios con yogur para bañar.

CUÑAS DE MANZANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ manzanas en corte de cuñas y proporcionar una salsa de mantequilla de cacahuete. Que el niño moje las cuñas en la mantequilla de maní.

NINAS Y NINOS DE ESPECIAS llevar a cabo la canela y dejar que el niño lo rocían sobre tostadas o manzanas. Pruebe con otras especias en otros alimentos tales como romero o eneldo de pollo en huevos cocido! Sea creativo!

ARTE DE SÁNDWICH untar mantequilla de maní o de almendras en tostadas de trigo y deje que niños decoran con mermelada sin azúcar de uva o jalea. Utilice las pasas para los ojos y el apio o zanahoria para cabello, pimientos rojos de las sonrisas y tomates de cereza para las mejillas! Que te diviertas!

**Recordar tres comidas saludables y dos meriendas
al día es lo que nos proponemos para cada día.**

