



DECÁLOGO DEL CAMBIO HACIA UNOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS NIÑOS

1

El apetito de los niños es errático

2

La neofobia infantil es normal

3

Deja que participen en la elección de la compra

4

La planificación es clave

5

Deja que participen en la cocina...todo se puede limpiar

6

Alternativas saludables en la despensa, facilitan el trabajo

7

Una presentación atractiva siempre ayuda

8

Si no gusta no pasa nada, siempre hay otras opciones

9

Siempre hay distintas formas de presentar un alimento. Prueba diferentes opciones

10

Los niños hacen lo que ven, no lo que oyen. Da ejemplo

NutriC^oLES



www.nutricoles.com