

# PAUTAS GENERALES DESDE PEDAGOGÍA, NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA.

**CENTRO CRISTINA  
ANDRADES**

RECEPCIÓN DEL CENTRO:  
676593115

[WWW.CRISTINAANDRADESPSICOLOGIA.COM](http://WWW.CRISTINAANDRADESPSICOLOGIA.COM)

A continuación, os presentamos algunas actividades, pautas y aspectos a tener en cuenta en la conducta alimentaria de vuestros peques.

-Permitirles que se relacionen con la comida: Preparar la lista de la compra, guardarla, prepararla; etc. Todo lo que esté relacionado con la misma les vendrá bien para sentirlas como algo familiar.

-Ofrecerles alimentos nuevos, si no los quiere comer dejarlos en la mesa y que vea como se comen en casa con normalidad. Recuerda: No insistir, ni usar la palabra "probar, debes comer, tienes que comer..."

- Intentar que toda la familia coma junta, siempre que el horario lo permita. Aunque el/la menor no quiera comer, debe mantenerse en la mesa ¡Es un momento para estar en familia!









