

Why is my kid doing that?

Have you ever thought: “My kid is a picky eater.”? Contrary to some beliefs, picky eating – also known as selective or choosy eating – isn’t necessarily a bad thing and can be part of the growing process. About 25 percent of 2-year-olds are considered picky eaters, meaning they refuse to eat food or they eat the same foods over and over. Children don’t like new things.

Foods with different consistencies can be hard for children to adjust to, often leading to selective eating. In addition, if kids feel pressured to eat certain foods, it can make them actively dislike the food. Another contributing factor to picky eating is getting taste buds to adjust. It can take trying a new food 10 to 15 times before our taste buds get used to it. So, if your child doesn’t like something at first, don’t give up!

- Variety is the Spice of Life - offer lots of different foods, including lots of different fruits and vegetables.
- Role model - kids learn from those around them - be adventurous about foods yourself.
- Start small – offer a tiny birdie bite and let your child poke it, smell it, smash it.
- It’s an appetizer! Try putting new food out as an appetizer before the meal.
- Grow a Healthy Eater – try growing a garden. Research shows that children involved in gardening are more willing to try new foods.
- Find more ideas for helping your picky eater @ <https://tinyurl.com/4drbfrde>

It may take some time for changes to take effect, so be patient, but if it seems like nothing is working, talk to your child’s doctor.



***Check out this fun Kid’s Cookbook! <https://tinyurl.com/mw8zrby2>**

VROOM.ORG HAS A TIP FOR THAT!

Little Independence Does your child want to do everything themselves? Whether it’s eating with fingers or trying to use a fork, give them ways to be more independent. Talk to them about what they’re doing. If they need, help them a little. When they’re done, notice how they respond with a smile or an “I did it!” Celebrate with them!

It may take longer and be messier, but you’re helping your child to feel good and develop new skills. This will give them a sense they can try something new and succeed.

Many toddlers express their budding independence through eating — or not eating, as the case may be. So nearly all toddlers could be described as picky eaters. If kids don’t like a food, they won’t eat it — no rocket science there.

Preschool Chef: Ask your child, “Would you like to help me cook?” Invite them to pour milk into batter, tear lettuce leaves for salad and cut a banana using a butter knife. Watch and guide them as needed even as you congratulate them, “You did it!”

When you praise their efforts (“You poured all the milk into the bowl”) rather than their personality (“You’re a good girl”), you encourage them to take on new challenges and try something they think may be hard to do.

LEARNING THROUGH PLAY

Family style meals might be the best-kept secret to address picky eating!

“Family style” is a method where you put all of the components of a meal onto the table and allow everyone at the table to serve themselves. This means that the kids won’t feel pressure to eat certain foods in certain amounts. They can simply look at what’s available, decide what and how much they want, and eat to their fill. The entire mood of meals can change to become more pleasant and less stressful for everyone! Involving children in setting the table is a simple yet effective way to enhance their connection to the family, increase their interest in meals, and promote a positive mealtime experience.

You can make family meals special with these easy table decoration crafts: You will need a 12" x 18" piece of cardboard or paper for each placemat, empty tp tubes for napkin rings, paints/crayons, along with felt pens, colored paper, tissue, scissors, leaves/flowers, paintbrush, and white glue.

Placemat: decorate the cardboard by gluing leaves or flowers on it (or let your child draw pictures or glue pictures from magazines). Paint a layer of white glue on top to seal the decorated placemat.

Napkin Rings: cut tp cardboard tubes in half and paint/color them. Have your child color or draw seasonal pictures on cardstock or thick paper. Glue the pictures onto the tube. Fold a paper towel and insert into the ring.

Lantern Centerpiece: blow up a water balloon and tape to a piece of cardboard to hold it steady. Tear pieces of tissue into small 2" sections. Mix equal amounts of white glue and water in a jar. Using a paintbrush, glue the tissue onto balloon in layers. After about 20 layers add on some dry flowers or leaves. Cover them with another 2-3 layers of tissue. Let dry for 1-2 days. Snip the balloon with scissors. As it deflates it will pull away from the tissue. You can trim the top to make it straight then place a battery powered tealight or twinkle lights inside.

You and your child can have fun setting a pretty holiday table for the family!



¿Por qué mi hijo está haciendo eso?

¿Alguna vez has pensado: “Mi hijo es quisquilloso con la comida”? Contrariamente a algunas creencias, comer selectivamente (también conocido como alimentación selectiva) no es necesariamente algo malo y puede ser parte del proceso de crecimiento. Alrededor del 25 por ciento de los niños de 2 años se consideran quisquillosos con la comida, lo que significa que se niegan a comer o comen los mismos alimentos una y otra vez. A los niños no les gustan las cosas nuevas. A los niños les puede resultar difícil adaptarse a alimentos con diferentes consistencias, lo que a menudo los lleva a una alimentación selectiva. Además, si los niños se sienten presionados a comer ciertos alimentos, esto puede hacer que no les guste la comida. Otro factor que contribuye a elegir la comida es lograr que las papilas gustativas se adapten. Puede ser necesario probar un alimento nuevo de 10 a 15 veces antes de que nuestras papilas gustativas se acostumbren a él. Así que si a tu hijo al principio no le gusta algo, ¡no te rindas!

- La variedad es el sabor de la vida: ofrézcale muchos alimentos diferentes, incluidas muchas frutas y verduras diferentes.
- Modelo a seguir: los niños aprenden de quienes los rodean; sea usted mismo aventurero con los alimentos.
- Empiece poco a poco: ofrézcale un pequeño bocado y deje que su hijo lo toque, lo huelga y lo aplaste.
- ¡Es un aperitivo! Intente preparar comida nueva como aperitivo antes de la comida.
- Cultive un comedor saludable: intente cultivar un jardín. Las investigaciones muestran que los niños que se dedican a la jardinería están más dispuestos a probar nuevos alimentos.
- Encuentre más ideas para ayudar a su niño quisquilloso con la comida en

<https://tinyurl.com/4drbfrde>



Es posible que los cambios tarden algún tiempo en surtir efecto, así que tenga paciencia, pero si parece que nada funciona, hable con el médico de su hijo.

***Encuentre recetas para niños aquí <https://tinyurl.com/3mu5mk58>**



¡Vroom.org tiene un consejo para eso!

Un poco de independencia: ¿Quiere tu niño hacer todo solo? Ya sea que coma con las manos o que intente utilizar un tenedor, ofrécele oportunidades de ser más independiente. Habla con él sobre lo que está haciendo. Si lo necesita, ofrécele algo de ayuda. Cuando termine, observa cómo responde con una sonrisa o un “¡Lo logré!” ¡Celebra con él!

Puede tardar más tiempo y ser más desordenado, pero le estás ayudando a tu niño a sentirse bien y a desarrollar nuevas habilidades. Esto lo hará sentir que puede intentar nuevas cosas y tener éxito.

Muchos niños pequeños expresan su independencia comiendo, o no comiendo, según sea el caso. Por lo tanto, casi todos los niños pequeños podrían describirse como quisquillosos con la comida. Si a los niños no les gusta un alimento, no lo comerán. No hay gran ciencia ahí.

El chef preescolar: Pregúntale a tu niño “¿Quieres ayudarme a cocinar?” Pídele que eche leche en la masa, que corte las hojas de lechuga con las manos para la ensalada y que corte una banana usando un cuchillo para mantequilla. Observa y guíalo según lo necesite y además felicítalo diciendo, “¡Lo hiciste!” Cuando celebras sus esfuerzos (“Vertiste la leche en el plato”) más que su personalidad (“¡Que buen niño!”) estás animando a tu niño a asumir nuevos desafíos e intentar algo que se le hace difícil de hacer.

APRENDE JUGANDO

¡Las comidas de estilo familiar pueden ser el secreto mejor guardado para abordar los caprichos a la hora de comer!

El “estilo familiar” es un método en el que se ponen todos los componentes de una comida en la mesa y se permite que todos en la mesa se sirvan solos. Esto significa que los niños no se sentirán presionados a comer ciertos alimentos en determinadas cantidades. Simplemente pueden mirar lo que hay disponible, decidir qué y cuánto quieren y comer hasta saciarse.

¡Todo el ambiente de las comidas puede cambiar para volverse más placentero y menos estresante para todos! Involucrar a los niños en la tarea de poner la mesa es una manera simple pero efectiva de mejorar su conexión con la familia, aumentar su interés en las comidas y promover una experiencia positiva a la hora de comer.

Puedes hacer que las comidas familiares sean especiales con estas sencillas manualidades de decoración de mesa:

Necesitará un trozo de cartón o papel de 12"x18" para cada mantel individual, tubos de papel higiénico vacíos para servilleteros, pinturas/crayones, junto con marcadores, papel de colores, pañuelos de papel, tijeras, hojas/flores, pincel y pegamento blanco.

Mantel individual: decore el cartón pegando hojas o flores (o deje que su hijo haga dibujos o pegue dibujos de revistas). Aplica una capa de pegamento blanco encima para sellar el mantel individual decorado.

Servilleteros: corte los tubos de cartón por la mitad y pínuelos o coloréelos. Haga que su hijo coloree o dibuje imágenes estacionales en cartulina o papel grueso. Pega los dibujos al tubo. Dobra una toalla de papel e insértala en el anillo.

Centro de mesa con forma de linterna: infle un globo de agua y péguelo con cinta adhesiva a un trozo de cartón para mantenerlo firme. Corte trozos de pañuelo de papel en secciones pequeñas de 2". Mezcle cantidades iguales de pegamento blanco y agua en un frasco. Con un pincel, pegue el pañuelo al globo en capas. Después de aproximadamente 20 capas, agregue algunas flores u hojas secas. Cúbralas con otra 2-3 capas de pañuelo. Déjelo secar durante 1-2 días. Corte el globo con unas tijeras. A medida que se desinflen, se separará del pañuelo. Puede recortar la parte superior para enderezarla y luego colocar adentro una velita de baterías o una serie de lucecitas.

¡Usted y su hijo pueden divertirse preparando una bonita mesa de fiestas para la familia!



Moving With Vroom...



<p>Bite Size!: Cut a food, like a sandwich, into pieces of different sizes. Talk with your child about which pieces are bigger and which are smaller. Are any pieces the same size? Encourage them to describe each piece before eating it. What does it look like, feel like, and smell like? Will they eat a big or small piece first?</p>	<p>What your child is learning: Talking with your child is the best way to build communication skills. When you make math ideas like shape and size a fun part of your everyday routine, you help them build their understanding of concepts to use now and in the future.</p>
<p>Rolie Polie : Grab a ball or anything that rolls and is soft and play a game of catch. Roll the ball back and forth and talk to your child about what is happening.</p>	<p>What your child is learning: Brain building can be just this simple. This game helps your child learn to pay attention and remember the rules. Chatting while you do it adds new words to their vocabulary too.</p>
<p>Home Moves: With your child, take turns giving directions like, “Hop to the room in the house where you brush your teeth” or “tiptoe to the place where you sleep.” Go back and forth coming up with ideas. Make it harder and include more steps, “Hop to where we eat and then crawl to the place where we cook.”</p>	<p>What your child is learning: In order to follow directions, your child must use focus and self-control to move their body as well as memory to recall what to do in different parts of your home. This game helps them reflect on what they know and then use it to reach goals.</p>
<p>Path Predictor: Out for a walk? Pick a spot ahead of you and ask your child to predict how many steps it will take to get there. Then have them test this out. Encourage them to change the way they move, like running or jumping to the same spot. How do those changes affect the prediction?</p>	<p>What your child is learning: Your child is thinking like a scientist by making predictions and testing them against what actually happens. This game also develops the skill of critical thinking and helps them explore math ideas, like distance and counting.</p>

Powered by



For more brain-building tips visit www.Vroom.org

Moviéndose con Vroom...

¡El tamaño de los bocados!: Corta una comida, como un sándwich, en trozos de diferentes tamaños. Hablen acerca de cuáles trozos son más grandes y cuáles son más pequeños. ¿Hay algún trozo del mismo tamaño? Anímalo a describir cada trozo antes de comerlo. ¿Cómo se ve, cómo huele y cómo se siente? ¿Muerde un trozo grande o pequeño primero?

La Ciencia Tras La Acción

: Hablar con tu niño es la mejor manera de desarrollar sus habilidades de comunicación. Cuando haces que las ideas de matemáticas como la forma y el tamaño formen parte de tu rutina diaria, ayudas a tu niño a desarrollar su comprensión de los conceptos que puede usar ahora y en el futuro.

Rueda la pelota: Toma una pelota o cualquier cosa que rueda y sea blanda para jugar un juego de atrapar en la sala. Lanza la pelota de ida y vuelta, y conversa con tu niño sobre lo que está pasando.

La Ciencia Tras La Acción

Este juego le ayuda a tu niño a aprender a prestar atención y a recordar las reglas. Conversar mientras lo haces también añade palabras a su vocabulario.

Movimientos en la casa : Túrnate con tu niño para dar instrucciones como, “Ve saltando a la habitación donde te lavas los dientes” o “camina de puntitas al lugar donde duermes”. Túrnense para dar otras ideas. Háganlo cada vez más difícil e incluyan más pasos, “Ve saltando al lugar donde comemos y ve gateando al lugar donde cocinamos”.

La Ciencia Tras La Acción

Para seguir instrucciones, tu niño debe usar la concentración y el autocontrol para mover su cuerpo y también la memoria para recordar qué hacer en cada lugar de la casa. Este juego ayuda a tu niño a demostrar lo que sabe y a usarlo para conseguir sus objetivos.

Pronosticador de camino: ¿Salieron a caminar? Elige un punto delante de ustedes y pídele a tu niño que adivine cuántos pasos necesita dar para llegar hasta allí. Luego haz que compruebe la predicción. Anima a tu niño a cambiar la forma en que se mueve, por ejemplo, que vaya corriendo o saltando al mismo punto. ¿Cómo afectan la predicción esos cambios?

La Ciencia Tras La Acción

Tu niño está pensando como un científico al hacer predicciones y ponerlas a prueba frente a lo que sucede en realidad. Este juego también desarrolla la habilidad del pensamiento crítico y ayuda a tu niño a explorar ideas de matemáticas como la distancia y el contar.

