

Folleto- Comidas Parecidas

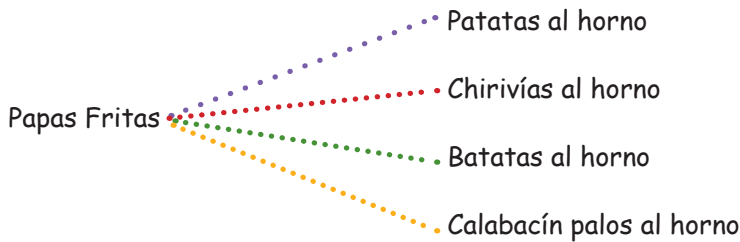
Instrucciones

El intento para expandir el paladar de su hijo (a) puede ser desafiante a su creatividad. Este folleto es diseñado para proveer estructura al proceso.

Aquí están los pasos básicos.

- Primero, en un papel blanco, haz una lista de las comidas que su hijo (a) come. Escriba todas las que pueda. Cualquier y todas tipos de comida.
- Analice la lista que escribiste a ver si existen semejanzas en: color, estructura, textura, temperatura, ecta.)
- Escriba algunas de las primeras comidas de su lista en el lado izquierdo del folleto.
- En el lado derecho del folleto, piense en comidas que son semejantes.

Por ejemplo:



Una vez que usted decide qué intentar, involucre a su hijo (a) adentro del proceso como sea posible. Es mejor no empezar el proceso durante una comida, sino durante una merienda o una actividad. Además, existen muchas habilidades que pueden ser enseñadas que no tienen que ver con probar comidas nuevas! Por ejemplo:

- Involúcralos en la compra de una comida nueva.
- Involúcralos en la preparación de comida.
- Hábleles de la comida:
 - ¿A que se parece?
 - ¿A que se siente?
 - ¿A que huele?
 - ¿A que sabe?

Comparte sus pensamientos sobre estas preguntas también. La idea es reducir las preocupaciones de su hijo(a) de probar una comida nueva.

Haga que su hijo (de cualquier edad) anotar la experiencia en el uso **My Tasting Journal: Keeping Track of Foods I Try**. Note todo el proceso. Escribiendo todo lo que pase le ayudara a notar el progreso.

Ten en cuenta que su hijo(a) le tomara tiempo y varios intentos antes de probar la comida nueva. Cata también no significa que va a comer con regularidad o que le va a gustar. No hay garantía, pero no hay oportunidad de aprender para todos.

¡Mas importante que nada, diviértase en el proceso!

Phronesis Publishing & JEM Communications
3638 SW Vesta St
Portland, OR 97219
971.258.1837
DownSyndromeNutrition.com

Wellness Walk Tools
from Joan



Copyright © 2014 Phronesis Publishing. All rights reserved. ISBN: 978-0-9786118-4-2

Estas instrucciones no son sustitos a consejos médicos, un equipo de alimentación, o entrenamiento individual. Si tienes problemas significativos en expandir la dieta de su hijo(a), consulte con una especialista de alimentación.

Comida que mi hijo(a) come (¡y que le gusta!)	Comidas parecidas a las que mi hijo (a) come	Notas
1 _____	<p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>	
2 _____	<p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>	
3 _____	<p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>5 _____</p>	