

¿Qué sabor tiene?

Se necesita probar un nuevo alimento más de 10 veces antes de que le guste al niño. Escriba un alimento nuevo en cada línea y márquelo cada vez que el niño lo come. El niño podría ayudar a elegir los alimentos. Una vez que lo haya comido diez veces, pídale que lo encierre en un círculo si cree que lo volvería a comer. Elogie cada esfuerzo que haga y mantenga una actitud positiva. Usted también puede hacerlo.

Imprima más copias.



¡Me gusta probar alimentos nuevos!

Alimentos (come alimentos de todos los colores)	1er intento	2º intento	3er intento	4º intento	5º intento	6º intento	7º intento	8º intento	9º intento	10º intento

Anime a los niños a usar sus sentidos, especialmente en los primeros intentos.

- Miren el alimento y obsérvenlo detalladamente. (La fresa es brillante y de un lindo color rojo, como nuestras manzanas favoritas). Explíquele cómo se cultiva o se prepara o busquen juntos la información.
- Toca el alimento ¿es áspero o liso? ¿Jugoso o seco? ¿Caliente o frío? ¿Suave o duro?
- Cierra los ojos. ¿A qué huele?
- Muerde un pedacito para probarlo. También puedes lamerlo. Es bueno probarlo para después comerlo con entusiasmo.

