

# WHY DOES MY CHILD REFUSE TO EAT AT MEAL TIME?



**THEY JUST MIGHT NOT BE HUNGRY!**

**A CHILD MAY HAVE A VERY SMALL TUMMY.  
AND**

**APPETITE CAN SLOW DOWN AROUND AGES 2-5  
WHEN THEY ARE GROWING MORE SLOWLY.**

**AVOID ITEMS THAT FILL THEM UP  
BETWEEN MEALS:**



**TOO MANY SNACKS  
JUICE  
SWEETS**



**CONTINUE TO OFFER:**

**3 HEALTHY MEALS &  
2-3 HEALTHY SNACKS  
EACH DAY**

# ¿POR QUÉ MI NIÑO REHÚSA COMER AL TIEMPO DE COMIDA?



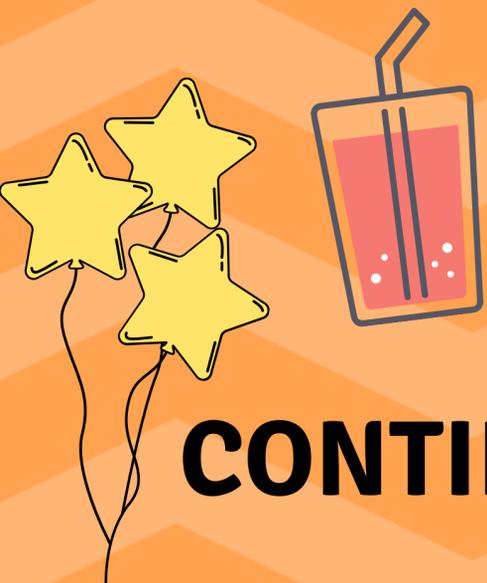
¡ES POSIBLE QUE ELLOS NO TENGAN HAMBRE!

UN NIÑO PUEDE TENER UN ESTÓMAGO MUY PEQUEÑO

Y

APETITO PUEDE DESACELERAR ALREDEDOR DE LAS EDADES DE DOS A CINCO AÑOS CUANDO ELLOS ESTÁN CRECIENDO MÁS DESPACIO.

EVADA COSAS CON QUE SE LLENAN A LOS NIÑOS ENTRE COMIDAS:



REFRIGERIOS  
DEMASIADOS  
JUGO  
DULCES



TRES COMIDAS  
SALUDABLES Y DOS A  
TRES REFRIGERIOS  
CADA DÍA

**CONTINÚA OFRECER:**