



Smart Start

Mecklenburg Partnership
for Children

Raising a Healthy Eater

Parents Teach Good Nutrition!

What to do:

- Introduce one new solid food at a time.
- Wait three days before introducing another food.
- Set a good example by eating fruits, vegetables, and whole grains.

What to avoid:

- Forcing a child to clean his plate.
- Using food as a reward or punishment.
- Serving foods often that are high in sugar, salt, or fat.
- Offering adult size food portions.

Remember:

- Children need healthy foods for healthy growth.
- Children develop healthy eating habits early.

Nutritional Development

Ages 4-6 months:

- Introduce infant cereal as a solid mixed in breast milk or formula (not in a bottle).

Ages 6-8 months:

- Introduce soft, mashed plain fruits and vegetables.

Ages 9-12 months:

- Serve chopped, small pieces of tender meats.
- Offer finger foods: crackers, dry toast, and plain cereal.
- Avoid whole pieces that can choke: grapes, popcorn, and hot dog rounds.
- Start whole milk at 12 months.

Age 2 years:

- Start to offer eggs.
- Change to reduced fat 2% milk.

Age 3 years:

- Serve peanuts, nuts and fish (child could be allergic).
- Change to low-fat 1% milk.

Ages 4 and 5 years:

- Serve healthy foods and allow child to choose what and how much they eat.
- Feed child three meals and two to three snacks daily.
- Provide meals and snacks on a regular schedule.
- Offer a variety of foods.

Criando un niño alimentado sanamente

¡Los padres enseñan buena nutrición!

¿Qué hacer?:

- Déle a probar alimentos sólidos de uno en uno.
- Espere tres días antes de darle a probar un nuevo alimento sólido.
- Dé el buen ejemplo comiendo usted también frutas, vegetales y granos enteros.

¿Qué evitar?:

- Forzar el niño a que se coma toda la comida en el plato.
- Usar comida como recompensa o castigo.
- Servir frecuentemente comidas con mucha azúcar, sal o grasa.

Recuerde:

- Los niños necesitan alimentos saludables para un crecimiento saludable.
- Los niños desarrollan sanos hábitos alimenticios desde temprano.

Desarrollo nutricional

De 4-6 meses:

- Déle a probar cereal infantil como sólido mezclado con leche materna o de fórmula (no en biberón).

De 6-8 meses:

- Introducir frutas y verduras blandas, puré.

De 9-12 meses:

- Sírvale pequeños pedazos de carne tierna.
- Ofrézcale comida que pueda comer con sus dedos: galletas, tostada seca y cereal natural.
- Evite pedazos enteros que lo pueda atragantar como: uvas, palomitas de maíz y ruedas de salchicha.
- Comience a darle leche completa a los 12 meses.

2 años:

- Comience a ofrecerle huevos.
- Cambié la leche completa por leche con 2% de grasa.

3 años:

- Sírvale maní, nuez y pescado (el niño podría ser alérgico).
- Cambie la leche a 1% de grasa.

4 y 5 años:

- Sirva comidas saludables y permita que el niño elija qué y cuánto comen.
- Alimente al niño tres comidas y dos a tres bocados diarios.
- Proporcionar comidas y meriendas en un horario regular.
- Ofrecer una variedad de alimentos.

Smart Start of Mecklenburg County
601 E. 5th Street, Suite 500
Charlotte, NC 28202
704.377.6588
www.SmartStartofMeck.org