

## TIP SHEET

English and Spanish/español

### Picky Eating 102

### Niños quisquillosos para comer (2da parte)

#### TIPS:

- set aside fun time to explore new foods with your child a little bit at a time
- make sure your child has eaten their preferred foods first
- OT is an occupational therapist
- “incrementally” means a little bit at a time
- use only a tiny amount of the new food at a time and find a creative way to explore or play with it with your child, make up a story, don't be afraid to make a small mess

#### Consejos:

- Designe tiempo especialmente para explorar nuevos alimentos con el niño de manera divertida
- Asegúrese de que el niño coma sus alimentos preferidos primero
- Haga esto poco a poco
- Utilice solamente una pequeña cantidad del alimento nuevo y encuentre formas creativas y novedosas de presentárselo al niño, ¡no tenga miedo de ensuciar un poco!