

## Cómo hacer las compras juntos en el supermercado: Edades 4 a 5

Ir de compras con su niño le dará la oportunidad de:

- Aprender qué alimentos son opciones saludables
- Participar en la decisión de qué hacer para la cena/merienda
- Aprender sobre los grupos de comida



### Ideas para probar con su niño:

- Pídale a su niño que le ayude a hacer una lista de compras para llevar a la tienda. Déjelo que “escriba” los artículos en la lista.
- Permita que su niño le ayude a encontrar los artículos en la tienda: “¿Dónde crees que encontraríamos las zanahorias?”
- Pregunte a su niño sobre los alimentos que compra a medida que los pone en el carro: “¿Qué tipo de comida es una manzana? ¿Es una fruta o vegetal?”

### Si su niño tiene dificultades:

- Permita que su niño ponga los artículos seleccionados en el carro para mantenerlo involucrado.
- Cuando sea posible, ofrézcale opciones cuidadosamente guiadas: “¿Te gustaría comer plátanos o manzanas en la cena de esta noche?”
- Esté preparado con sugerencias alternativas saludables cuando su niño pida un alimento que no sea nutritivo. “No, no puedes tener un dulce, pero puedes comer uvas cuando llegues a casa.”

### También:

- Cuando regrese a casa, invite a su niño a ordenar los alimentos en grupos; frutas, verduras, productos lácteos, carne.
- Prepare un platillo de otra cultura para introducir a su niño a un nuevo alimento.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad de desarrollo clave para **los niños de edades 4 a 5** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Washington State Department of

Early Learning



Adaptado de las *Normas de Aprendizaje Temprano y Desarrollo del Estado de Washington, 2012*: “Involucrar a su niño en la compra de alimentos saludables, y en las comidas y meriendas saludables.”  
Crecer Sano, Edades 4 a 5, página 75