



What Does My Child Need to Eat to Grow?

DENVER HEALTH - "Increasing Calories for Your Child" PATIENT INFORMATION

- Your child needs to eat 3 regularly scheduled meals and 1-2 snacks each day
- Offer at least 1 **tablespoon of each food group per year of age**. For example: if your child is three years old and you are having macaroni and cheese, peas, and fruit cocktail for dinner, offer the child 3 tablespoons of each food.
- Let your child eat his food in any order that he wants. It is fine if he wants to eat the peaches before the macaroni and cheese or beans.
- Give your child enough time to eat. Most children need 10-20 minutes. If your child loses interest in eating, don't force him to finish his meal. You can offer a snack later. Try to keep mealtimes pleasant and without a fight over food.
- Meals and snacks need to be eaten at the table or in a high chair
- Your child should not eat while playing or wandering around the house
- **Limit the amount of juice and fruit punch your child has each day.** There is little nutrition in them and they tend to ruin the child's appetite. If your child is thirsty, offer whole milk.

HOW can I add extra calories to foods?

- Add butter, margarine, dry powdered milk, and cheese to foods like scrambled eggs, mashed potatoes, soups, casseroles, vegetables and french toast
- Add peanut butter, jelly or cheese to breads, crackers, and fruits. Oatmeal raisin and peanut butter cookies are also good snacks.
- Look in each food group below for examples of nutritious, high calorie foods to give your child

Milk Group

whole milk
 instant breakfast with milk
 cheese and cottage cheese
 yogurt and ice cream
 pudding made with whole milk



Meat / Protein Group

beef, pork, chicken, turkey, fish
 peanut butter
 eggs, custard or flan
 beans
 milk and cheese
 tofu



Grains Group

breads, muffins, corn bread, tortillas
 cereal (hot or cold) with milk
 macaroni, spaghetti, pasta
 pancakes, french toast
 rice



Fruits and Vegetables Group

canned fruit in syrup
 bananas, applesauce
 sweet or white potatoes
 squash, carrots or other vegetables
 with cream or butter sauce



Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions call the clinic at (303) _____. You can also call the Denver Health NurseLine at (303) 739-1211 any time day or night.



Special instructions: _____



¿Qué Necesita Comer Mi Niño Para Crecer?

- Su niño necesita comer 3 comidas programadas regularmente y 1-2 aperitivos cada día
- Ofrezca por lo menos 1 cucharada de cada grupo de alimentos por año de edad. Por ejemplo: si su niño tiene 3 años y Ud. está comiendo macarrones y queso, chícharos y cóctel de frutas para la cena, ofrezca al niño 3 cucharadas de cada alimento.
- Deje que su niño coma su comida en el orden que quiera. Está bien si quiere comer los duraznos antes de los macarrones con queso o los frijoles.
- Dé a su niño suficiente tiempo para comer. La mayoría necesita 10-20 minutos. Si pierde interés en comer no lo force a terminar la comida. Le puede ofrecer un aperitivo más tarde. Trate de hacer placenteros los momentos de las comidas sin peleas sobre los alimentos.
- Las comidas y aperitivos deben comerse en la mesa o en una silla alta
- Su niño no debería comer mientras juega o deambula por la casa
- **Limite la cantidad de jugo y ponche de frutas que su niño toma a diario.** Éstos son poco nutritivos y tienden a arruinar el apetito del niño. Si su niño está sediento, ofrézcale leche.

¿Cómo puedo añadir calorías extras a los alimentos?

- Añada mantequilla, margarina, leche en polvo, y queso a comidas tales como huevos revueltos, puré de papa, sopas, cacerolas, vegetales y tostadas francesas
- Añada mantequilla de cacahuete, jalea o queso al pan, galletas y frutas. Las galletas de avena, pasas y mantequilla de cacahuete son también buenos aperitivos.
- Mire en cada grupo de alimentos abajo para ejemplos de alimentos nutritivos, con muchas calorías para darle a su niño

Grupo de la Leche

leche entera
desayuno instantáneo con leche
queso y queso cottage
yogurt y helado
puddín hecho con leche entera



Grupo de la Carne/Proteína

carne de res, cerdo, pollo, pavo, pescado
mantequilla de cacahuete
huevos, natilla o flan
frijoles
leche y queso
tofu



Grupo de los Granos

pan, panecillos, pan de maíz, tortillas
cereal (frío o caliente) con leche
macarrones, espagueti,
pasta, panqueques,
tostada francesa, arroz



Grupo de Frutas y Vegetales

fruta enlatada en almíbar, bananas
puré de manzana, pulpa de camotes
o papas, zanahorias u otros vegetales
con salsa de crema o de mantequilla



¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas llame a la clínica al (303) _____. También puede llamar a la Línea de la Enfermera de Denver Health al (303) 739-1211 a cualquier hora del día o de la noche.



Instrucciones especiales: _____