

# Why Does My Child Refuse to Eat at Meal Time?



They just might not be hungry!

A child's appetite can slow down around ages 2-5 when they are growing more slowly.

**Avoid items that will fill them up between meals:**



Too many snacks.  
Juice  
Sweets

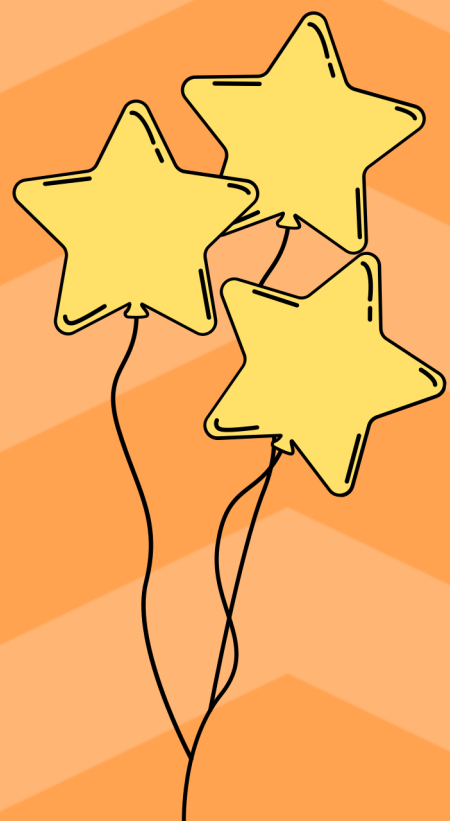


**Continue to offer:**

3 healthy meals and  
2-3 healthy snacks  
each day

**UCONN**

COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES



# ¿Por qué mi hijo se niega a comer a la hora de las comidas?



¡Puede que simplemente no tengan hambre!

El apetito de un niño puede disminuir entre los 2 y los 5 años, cuando su crecimiento se ralentiza.

## Evite los alimentos que les sacien entre comidas:



Demasiados bocadillos.  
Dulces de zumo



**Continuar ofreciendo:** 3 comidas saludables y 2-3 refrigerios saludables cada día.

