

1-year-old Feeding Milestones and Behaviors

Young toddlers are growing and developing in many exciting ways. Below are some important feeding milestones to look for, behaviors to expect and signs the family may need to talk to the child's doctor.

Important Feeding Milestones

1. Transitions from a bottle to a cup:

- Stops drinking from a baby bottle
- Stops drinking formula (breastfeeding and breastmilk are OK long after the 1st birthday)
- Milk intake is limited to 2 to 3 cups (16 to 24 oz.) a day
- Drinks from an open cup by him/herself, using both hands

2. Self-feeds a variety of foods:

- Self-feeds pre-cut foods, with fingers or a spoon
- Eats at least 1 food from every food group
- Tries new foods (but not always!)
- Accepts different textures, such as smooth yogurt, grainy grits, lumpy oatmeal or cottage cheese, ground meat, ripe fresh fruit (e.g., peaches or bananas), soft vegetables, etc.
- Sits down for 3 meals and 1 to 3 healthy snacks each day, with only water in between

3. Communicates about food:

- Shows hunger, such as pointing to food, or signing or saying "eat" or "water"
- Shows fullness, such as pushing food away, signing or saying "all done," or trying to leave the table
- Shows food preferences and dislikes

Normal behaviors may include:

- Being a "messy eater" (e.g., playing with food and eating with hands)
- Making faces or spitting out foods he/she doesn't like
- Sometimes refusing to try new foods, refusing to eat foods he/she likes or refusing entire meals
- Eating more at some meals and less at other meals
- Asking for food between meals or snacks for reasons other than hunger (e.g., sees something he/she wants, he/she is bored, etc.)
- Asking for the same food over and over again

The family should talk to their child's doctor if:

- ✓ Child continues to prefer pureed or soft foods and has trouble transitioning to table foods
- ✓ Child will eat no foods from 1 or more food groups
- ✓ Child eats fewer than 15 different foods
- ✓ Child becomes upset (crying and screaming) when presented with new foods
- ✓ Child loses feeding skills he/she once had
- ✓ Child gags, coughs or chokes with a variety of foods or drinks
- ✓ Food or drinks leaks out of his/her mouth while eating or drinking



Niños de 1 año

Momentos importantes en la alimentación y el comportamiento

Los niños pequeños están creciendo y desarrollándose de muchas maneras emocionantes. Abajo encontrarás algunos momentos importantes que están por llegar, conductas que debes esperar y señales que indican que la familia debe hablar con el doctor del niño.

Momentos importantes en la alimentación

1. Transición del biberón a la taza:

- Deja de tomar de un biberón
- Deja de tomar fórmula (lactancia y leche materna están bien después del primer cumpleaños)
- El consumo de leche está limitado de 2 a 3 tazas (16 a 24 onzas) al día
- Toma de una taza sin tapa solito, usando ambas manos

2. Come solito una variedad de alimentos:

- Come por sí mismo alimentos pre-cortados, con los dedos o con una cuchara
- Come al menos 1 alimento de cada grupo alimenticio
- Prueba alimentos nuevos (¡aunque no siempre!)
- Acepta diferentes texturas, tales como yogur, sémola granosa, avena grumosa, o queso cottage, carne molida, fruta fresca madura (como melocotones y bananas), vegetales blandos, etc.
- Se sienta a hacer 3 comidas y de 1 a 3 meriendas saludables cada día, con solo agua entre comidas.

3. Se comunica acerca de los alimentos:

- Muestra que tiene hambre, señalando hacia alimentos, haciendo señas o diciendo "comida" o "agua"
- Muestra que está lleno, echando la comida a un lado, haciendo señas, diciendo "terminé" o tratando de dejar la mesa.
- Muestra su preferencia o desagrado por alimentos

Conductas normales pueden incluir:

- Come "desordenadamente" (juega con la comida y come con sus manos)
- Hace caras graciosas o escupe la comida que no le gusta
- A veces se rehúsa a probar alimentos nuevos, se niega a comer alimentos que le gustan normalmente, o no quiere comer nada
- Come más durante algunas comidas y menos durante otras
- Pide bocadillos entre comidas o meriendas por razones que no son hambre (ve algo que quiere, está aburrido, etc.)
- Pregunta por la misma comida una y otra vez

Es importante que la familia se comunique con el médico si:

- ✓ El niño continúa prefiriendo alimentos blandos o en puré y tiene problemas haciendo la transición a alimentos de mesa
- ✓ El niño no come alimentos de 1 o más grupos alimenticios
- ✓ El niño come menos de 15 alimentos diferentes
- ✓ El niño se enoja (llora y grita) al presentarle nuevos alimentos
- ✓ El niño pierde habilidades de comer que ya tenía
- ✓ Al niño le provoca náusea, tos o ahogo al comer una variedad de alimentos o bebidas
- ✓ Los alimentos o bebidas se filtran de su boca mientras come o bebe