

2-year-old Feeding Milestones and Behaviors

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. Self-feeds and follows mealtime routines:

- ☐ Wants to feed him/herself without help
- ☐ Can scoop foods with a child-size spoon
- ☐ Starts successfully using a fork
- ☐ Drinks from an open cup by him/herself, using one hand
- ☐ Follows mealtime routines (initiates hand-washing before meals, helps set table or clean up, etc.)

2. Eats a wide variety of foods:

- ☐ Eats at least a few foods from every food group
- ☐ Sometimes tries new foods (but not always!)
- ☐ Accepts different textures, including fresh fruit and thinly sliced raw vegetables
- ☐ Sits down for 3 meals and 2 to 3 healthy snacks each day, with only water in between

3. Communicates about food:

- ☐ Uses words to communicate he/she is hungry, thirsty and full
- ☐ Names a variety of foods
- ☐ Shows food preferences and dislikes (which may change daily!)

Normal behaviors may include:

- Asking for food between meals or snacks for reasons other than hunger (e.g., sees something he/she wants, he/she is bored, etc.)
- Throwing tantrums at times about foods and during meals (e.g., because he/she wants a treat, he/she doesn't want to turn off the TV or put away a toy for mealtime, etc.)
- Imitating other children's eating behaviors and preferences
- Being a little picky, such as sometimes refusing to try new foods, refusing to eat foods he/she once liked or refusing entire meals
- Being a little messy, playing with food and eating with hands
- Asking for the same food over and over again

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

- ✓ Child is not eating regular table foods
- ✓ Child still drinks from a bottle
- ✓ Child will eat no foods from 1 or more food groups
- ✓ Child eats fewer than 20 different foods
- ✓ Child becomes upset (crying and screaming) when presented with new foods
- ✓ Child loses feeding skills he/she once had
- ✓ Child regularly gags at meals
- ✓ Food or drink leaks out of his/her mouth while eating or drinking



Niños de 2 años

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. Se alimenta solito y sigue las rutinas a la hora de comer:

- ☐ Quiere alimentarse solo sin ayuda
- ☐ Puede recoger alimentos con una cuchara para niños
- ☐ Comienza a usar un tenedor exitosamente
- ☐ Toma de una taza sin tapa solito, usando una mano
- ☐ Sigue las rutinas a la hora de comer (se lava las manos antes de comer, ayuda a poner la mesa o a limpiar luego de terminar, etc.)

2. Come una amplia variedad de alimentos

- ☐ Come al menos algunos alimentos de cada grupo alimenticio
- ☐ A veces prueba diferentes alimentos (¡aunque no siempre!)
- ☐ Acepta texturas diferentes, incluyendo fruta fresca y vegetales crudos finamente cortados
- ☐ Se sienta para hacer 3 comidas y de 2 a 3 meriendas saludables cada día, con solo agua entre comidas.

3. Se comunica acerca de los alimentos:

- ☐ Usa palabras para comunicar cuando tiene hambre, sed y llenura
- ☐ Nombra una variedad de alimentos
- ☐ Muestra su preferencia o desagrado por alimentos (¡y estos gustos pueden cambiar a diario!)

Conductas normales pueden incluir:

- Pide bocadillos entre comidas o meriendas por razones que no son hambre (ve algo que quiere, está aburrido, etc.)
- Pataletas algunas veces relacionadas a ciertos alimentos y durante las horas de comer (desea comer otra cosa, no quiere apagar la TV o se rehúsa a guardar un juguete a la hora de comer, etc.)
- Imita las conductas y preferencias de otros niños en cuanto a los alimentos
- Es un poco quisquilloso al comer, a veces se rehúsa a probar alimentos nuevos, se niega a comer alimentos que antes le gustaban o no quiere comer nada
- Es un poco desordenado, juega con la comida y come con sus manos
- Pregunta por la misma comida una y otra vez

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

- ✓ El niño no está comiendo alimentos regulares de mesa
- ✓ El niño todavía toma biberón
- ✓ El niño no come alimentos de 1 o más grupos alimenticios
- ✓ El niño come menos de 20 alimentos diferentes
- ✓ El niño se enoja (llora y grita) al presentarle nuevos alimentos
- ✓ El niño pierde habilidades de comer que ya tenía
- ✓ El niño regularmente siente náuseas durante las comidas
- ✓ Los alimentos o bebidas se filtran de su boca mientras come o bebe