

La escalera para probar

Cada escalón cuenta como un logro. No hace falta llegar arriba el mismo día.



7 • Me lo como

Mastico y trago.



6 • Muerdo un pedacito

Puedo escupirlo en una servilleta si no me gusta.



5 • Lo toco con la lengua

O le doy un "besito".



4 • Lo huelo

¿A qué huele? ¿Dulce, salado?



3 • Lo toco

Con un dedo, una cuchara o un palillo.



2 • Lo tengo en mi plato

Sin tener que comerlo.



1 • Lo veo en la mesa

Está cerca de mí y estoy tranquilo.

Muchos niños necesitan ver un alimento nuevo **muchas veces** (a menudo más de 10) antes de aceptarlo. La clave es la repetición tranquila, no la cantidad.