

Infant Feeding Milestones and Behaviors

Although all babies develop at different rates, this checklist will help you track their feeding milestones.

0 to 3 months

- Sucks and swallows well during feeding
- Communicates hunger cues, such as:
 - Puts hands in mouth
 - Makes sucking noises
 - Opens mouth when touched on the chin, cheeks or lips
 - Cries or fusses
- Communicates fullness cues, such as:
 - Starts to suck less or lets milk run down his/her mouth
 - Releases the bottle and looks satisfied
 - Seals lips closed
 - Uses bottle as a pacifier

4 to 6 months

- Develops good head and neck control
- Can sit with support
- Communicates hunger cues, such as:
 - Opens mouth when he/she sees bottle
 - Makes sucking noises, sucks on fingers or fist
 - Fidgets and squirms a lot
- Communicates fullness cues, such as:
 - Turns head away from bottle
 - Falls asleep during feeding
 - Releases the bottle or starts playing with it
- Shows interest in eating foods

**Solid food introduction should occur around 6 months, and only after baby has met the above milestones.*

6 to 7 months

- Opens mouth for spoon and closes mouth over spoon
- Moves pureed food from spoon into mouth and swallows it
- Communicates hunger cues, such as:
 - Opens mouth for spoon or bottle
 - Smiles or coos during feeding to show he/she wants more
- Communicates fullness cues, such as:
 - Turns head away or closes mouth when spoon or bottle approach
 - Pays attention to his/her surroundings more than feeding

7 to 9 months

- Helps hold bottle during feeding
- Takes sips from an open cup with help
- Eats thicker, mashed and lumpy foods with more texture
- Makes a face when trying new foods and tastes
- Feeds self with fingers
- Feeds self with pre-loaded baby utensils
- Communicates hunger cues, such as:
 - Uses sign language, like "eat" or "more"
 - Points to food
- Communicates fullness cues, such as:
 - Uses sign language, such as "all done"
 - Turns head or pushes food away

10 to 12 months

- Drinks from an open cup with help
- Feeds self with baby utensils (and fingers)
- Eats a variety of foods from each food group
- Eats 3 meals and 1 to 2 healthy snacks a day
- Transitions to chopped table foods
- Communicates hunger cues, such as:
 - Tries to get into highchair
 - Uses sign language
 - Looks for or points to food
- Communicates fullness cues, such as:
 - Shakes head "no"
 - Uses sign language
 - Pushes food away
 - Throws food on the ground

Urge the family to contact the baby's doctor if:

- ✓ Baby coughs, chokes or experiences increased chest congestion after feeding (some gagging is normal and expected as baby tries new foods).
- ✓ Baby gets a mild rash or hives after feeding. Severe symptoms of a food allergy (severe hives, breathing problems, swelling and loss of consciousness) require immediate medical attention.
- ✓ You are concerned about baby's feeding milestones.
- ✓ Baby loses feeding skills he/she once had.

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

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

Momentos importantes en
la alimentación y el comportamiento

A pesar de que todos los bebés se desarrollan a diferentes ritmos, esta lista te ayudará a darle seguimiento a los momentos importantes en su alimentación.

De 0 a 3 meses

- Chupa y traga bien durante su alimentación
- Comunica señales de hambre:
 - Se lleva las manos a su boca
 - Hace sonidos de succión
 - Abre su boca cuando le tocas la barbilla, las mejillas o los labios
 - Lloro o se queja
- Comunica señales de llenura:
 - Comienza a chupar menos o deja que la leche se salga de su boca
 - Suelta el biberón y parece estar satisfecho
 - Cierra y aprieta sus labios
 - Usa el biberón como chupete

De 4 a 6 meses

- Desarrolla un buen control del cuello y la cabeza
- Puede sentarse con apoyo
- Comunica señales de hambre:
 - Abre su boca al ver el biberón
 - Hace sonidos de succión, se chupa sus dedos o su puño
 - Está inquieto y se retuerce mucho
- Comunica señales de llenura:
 - Aleja su cara del biberón
 - Se queda dormido mientras come
 - Suelta el biberón y comienza a jugar con él
- Muestra interés en comer alimentos

**La introducción de alimentos sólidos debe ocurrir cerca de los 6 meses, y solamente luego de que haya cumplido las condiciones mencionadas anteriormente.*

De 6 a 7 meses

- Abre su boca para la cuchara y la cierra con ella adentro
- Mueve su alimento en puré de la chuchara a su boca y se la traga
- Comunica señales de hambre:
 - Abre su boca a la cuchara o biberón
 - Sonríe o ronronea durante la hora de comer para demostrar que quiere más
- Comunica señales de llenura:
 - Aleja su cara o cierra la boca cuando le acercan la cuchara o el biberón
 - Presta más atención a sus alrededores que al alimento

De 7 a 9 meses

- Ayuda a aguantar el biberón durante su comida
- Toma sorbos de una taza sin tapa con ayuda

- Come alimentos más espesos, majados o en trozos con más textura
- Hace caras graciosas al probar alimentos y sabores nuevos
- Come solito usando sus dedos
- Come solito usando utensilios con alimento ya puesto en ellos
- Comunica señales de llenura:
 - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "come" o "más"
 - Señala hacia la comida
- Comunica señales de llenura:
 - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "terminé"
 - Vira su cara o empuja la comida rechazándola

De 10 a 12 meses

- Toma de una taza sin tapa con ayuda
- Se alimenta solito, usando utensilios para bebés (y sus deditos)
- Come una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio
- Hace 3 comidas al día y de 1 a 2 meriendas saludables al día
- Hace la transición a alimentos de mesa molidos.
- Comunica señales de hambre:
 - Trata de subirse a su silla de comer
 - Usa lenguaje de señas
 - Busca o señala alimentos
- Comunica señales de llenura:
 - Sacude su cabeza para decir "no"
 - Usa lenguaje de señas
 - Echa la comida a un lado, rechazándola
 - Tira la comida al suelo

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

- ✓ El bebé tose, se ahoga o experimenta congestión en el pecho después de comer (que tenga un poco de náusea es normal y de esperarse cuando el bebé prueba alimentos nuevos).
- ✓ El bebé tiene un sarpullido o urticarias leves después de comer. Síntomas severos de alergias a alimentos (urticarias severas, problemas de respiración, hinchazón y pérdida de conciencia) requieren atención médica inmediata.
- ✓ Tienes preocupación acerca del progreso de sus hitos de alimentación.
- ✓ El bebé está perdiendo las habilidades para comer que ya tenía.



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 gruesa, 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



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