

La Hora de comer

Es más que alimentar



Las actividades cotidianas, como la hora de comer, son oportunidades fantásticas para que los niños aprendan. Cuando los cuidadores utilizan estrategias receptivas, los niños desarrollan hábitos alimenticios saludables, habilidades de autocuidado, comunicación y relaciones sólidas con las personas importantes en sus vidas.

Aprovecha Al Máximo la hora de comer con estas estrategias:

Siente a tu niño de forma segura

Asegúrate de que esté sentado en posición vertical y sin encorvarse.

Acompañe a su niño

Siéntese y coma con él. Muéstrole cómo usar los cubiertos y disfruten de la comida juntos.

Haga que la hora de comer sea un momento social

Hable con su niño sobre la comida, lo que está haciendo y lo que disfruta de la experiencia.

Fomente la exploración de alimentos

Deje que su niño toque, huelga, coma con los dedos y sostenga utensilios para explorar su comida.

Introduzca nuevos alimentos

Combine alimentos nuevos con alimentos o salsas que ya le gusten a su niño.

Ofrecer opciones

Ofrezca opciones de tipos y cantidades de alimentos para apoyar la independencia y la comunicación.

Responda a las señales de su niño

Déjenles decidir cuánto comer en lugar de alentarlos a limpiar su plato.

Acepta el desorden

Deja que tu niño sumerja, aplaste y juegue con su comida para que se sienta cómodo con nuevas texturas y sabores.

Evite las distracciones

Apague el televisor y otras distracciones para que su niño pueda concentrarse en comer, expresar sus preferencias y disfrutar de su atención.

Sirva alimentos apropiados para cada edad

Ofrezca una variedad de alimentos seguros y fáciles de agarrar con diferentes sabores, colores y texturas.

Cree una rutina para la hora de comer

Un horario consistente ayuda a su niño a saber qué esperar y a sentirse seguro.

