ALIMENTACIÓN

CENTROS DE EDUCACIÓN INFANTIL

EQUIPO ATENCIÓN TEMPRANA ZAFRA
Ctra. Los Santos s/n

Se utiliza el masculino para referirse a ambos sexos.

BOLETÍN ÁREA DE ALIMENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

Una alimentación correcta es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en la etapa de Educación Infantil: Crecimiento y desarrollo, actividad física y momento ideal para la formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento.
También es el mejor medio de defensa contra enfermedades y permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje.
Las comidas proporcionan un momento de relación privilegiada entre padres e hijos y jugará un papel fundamental en el desarrollo global de los niños.

Índice:

Introducción, familia y escuela.....**pág.1**

Hitos en el desarrollo motriz y psicosocial....**pág.2**

Dificultades más frecuentes....**pág.3**

Pautas y recursos.....**pág. 4**

FAMILIA

Debe realizar el aprendizaje de reglas sociales y formas de resolver sus necesidades. Es en el marco familiar donde debe seguirse pautadamente el aprendizaje en relación con el menú, horarios, exigencias y requerimientos para que, posteriormente pueda aplicarse en otras situaciones sociales.
Se deben establecer unas normas de comportamiento en la mesa como estar sentado, utilizar los instrumentos para comer, ingerir de forma autónoma los alimentos…
Es necesario crear condiciones de comunicación positivas, evitando que el niño pueda utilizarlo como factor de chantaje y así evitar las dificultades y tensiones.
Una serie de medidas favorecedoras serían: el empleo de una silla alta, antes de sentarse en la mesa ir al lavabo, el niño debe comer solo, se debe respetar el ritmo de cada niño, sensibilizarlo para que tenga cuidado al comer, después de comer debe lavarse las manos…
Debe evitarse el uso de juguetes en la mesa, la utilización de las tecnologías de la comunicación (móvil, tablet o televisión) al fin de potencias la comunicación entre todos los que están sentado en la mesa.

ESCUELA

Evitar ofrecer recursos alimenticios relacionados con el ocio infantil y juvenil "comida basura" que no ofrece calidad ni variedad, tampoco se debe favorecer los alimentos industriales que no responden a necesidades dietéticas y tienen repercusiones físicas (obesidad, caries, colesterol).
Desde la escuela se debe comprender el entorno próximo y los productos de la tierra; conocer las costumbres y artes culinarias de los diferentes momentos, lugares y épocas del año; cumplir criterios dietéticos necesarios en la elaboración de menú del recreo y del comedor escolar; favorecer el desarrollo de actitudes positivas ante lo desconocido y aprender a asumir situaciones que pueden no ser muy placenteras pero si convenientes; y trabajar la autonomía en el proceso de ingestión de alimentos.

HITOS EN EL DESARROLLO MOTRIZ Y PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN

NOTA: Las edades son orientativas. Cada niño madura a su propio ritmo.

EDAD	CAPACIDADES FÍSICAS	DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL
Desde el nacimiento hasta los 4 meses	Gira la boca hacia el pezón si le roza la mejilla. Succiona y traga.	Hacia las 10 semanas ya reconoce el pecho o el biberón como fuente de alimentos.
De 4 a 6 meses	Aumenta la fuerza de succión. Inicia movimientos de masticación. Usa la lengua para empujar la comida con la boca. Empieza a comer con los dedos.	Se excita cuando ve la comida.
De 6 a 9 meses	Puede sujetar un biberón. Bebe de una taza sujetada por un adulto. Empiezan los movimientos de masticación rotatorios (roer). El movimiento de la lengua permite mejorar la manipulación de la comida.	Es consciente de lo que hacen los demás y les imita.
De 9 a 12 meses	Intenta usar la cuchara. Mastica arriba y abajo. Come con los dedos con "pinza" más perfecta.	Es consciente de los demás y les imita.
De 12 a 18 meses	Coge y suelta la comida con los dedos. Sostiene la cuchara aunque la usa mal y la vuelve a la boca. Usa por sí solo el vaso, pero toma poco líquido.	Quiere probar lo que otros estén comiendo. Le encanta imitar.
De 18 a 24 meses	Disminuye el apetito. Le gusta comer con las manos y experimentar con texturas.	Los rituales comienzan a ser importantes. Desarrolla sus gustos y preferencias. Se distrae con facilidad.
De 2 a 3 años	Sostiene un vaso con las manos. Se lleva la cuchara a la boca directamente. Derrama aún bastante. Mastica la mayoría de las comidas.	Mejor apetito y más interés en las comidas. Exige sus alimentos favoritos. Le gustan las formas, los colores, las letras... Es capaz de elegir entre dos comidas. Es influido por los anuncios de la TV. Le gusta imitar a quien cocina.

DIFICULTADES MÁS FRECUENTES

Los problemas en la alimentación son frecuentes en la etapa infantil. En los primeros meses puede darse un rechazo al pecho o al biberón o presentar cierta incapacidad, más adelante pueden aparecer manías a la hora de comer o comer de manera insuficiente.

La inapetencia se manifiesta en el escaso o nulo apetito que se repite de forma continua a las horas de la comida. Con frecuencia afecta a niños de la etapa infantil. Puede ser continua o temporal debido a:

a) *Acontecimientos familiares o sociales*: El nacimiento de un hermano, la entrada al colegio o guardería o el fallecimiento de un familiar.
b) *Un proceso de aprendizaje inadecuado*: La ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia, el adulto relaciona la cantidad con la salud de sus hijos, horarios desordenados o comer entre horas y el abuso de dulces, chucherías, refrescos…
c) *Causas físicas*: La dentición, una enfermedad o un accidente.

Negativismo es el rechazo persistente a determinados alimentos o comidas. Normalmente son llamadas de atención y reclamo del adulto; coincide con la apetencia hacia alimentos preferidos y la tendencia de los padres a ceder ante la conducta del hijo. Cuidado con estas actitudes porque los niños pueden convertirse en dominantes y consentidos, pudiendo trasladar estas conductas a otros ámbitos de la vida social.

Conviene que a partir del año los niños prueben variedad de sabores para que lo acepten; más adelante, se continuará con dicha degustación.

Se puede permitir el rechazo a determinados platos siempre que estos no sean excesivos en número ni que el niño coma a la carta y sea él quien elija el menú.

QUÉ NO DEBEMOS HACER:

- Darle comida entre horas, sobre todo si es mal comedor.
- Ofrecer varios platos diferentes.
- Convertir la hora de la comida en un suplicio.
- Dramatizar el hecho de que hay niños que necesitan menor cantidad de alimentos o que a veces puedan estar inapetentes.
- Utilizar la comida para tranquilizar, premiar o castigar al niño.

RECUERDE:

- Seguir un horario adecuado y regular para consolidar el hábito de comer.
- Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo.
- No forzarle a comer más de lo que necesita.
- Procurarle un ambiente tranquilo y agradable. Sentarlo en la mesa de los adultos cuento antes.
- Evitar comer entre comidas.
- Cuidar la cantidad de comida que ponemos en el plato. Negociar la cantidad de alimentos.
- Seguir las orientaciones del pediatra.

PAUTAS Y RECURSOS

PAUTAS:

HIGIENE. Es necesario lavar las manos antes de comer y posteriormente lavar los dientes, sobre todo después de las comidas principales. Trabajar la necesidad de limpiar su boca y manos con la servilleta. Aprender a no tirar la comida fuera del plato.

POSTURAS. Enseñar al niño a comer sentado y permanecer en la mesa hasta el final de la comida. Evitar posturas incorrectas y molestas para los demás comensales.

TIEMPO. Marcar horarios fijos de comida, con cierta flexibilidad, y procurar, en la medida de lo posible, que toda la familia esté reunida de forma relajada y tranquila.

USO DE UTENSILIOS. El uso de los utensilios para comer implica la adquisición de las costumbres o hábitos que socialmente se consideran adecuados. El uso de los cubiertos desarrolla habilidades, estrategias y conductas que favorecen la adquisición de capacidades de autonomía, coordinación y control motriz.
En el momento que pueda utilizar la cuchara hay que favorecer su uso, sabiendo que debido a su inmadurez va a ensuciarse; poco a poco se introducirá también el uso del tenedor.
Con la bebida, se iniciará al niño en el uso de la taza y del vaso, al mismo tiempo, se deben eliminar los hábitos que no corresponden a la edad, como el biberón.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Recordar que los platos hondos con bordes altos, son muy prácticos.
Ayudar a manejar la cuchara y el tenedor cuando el pequeño lo necesite, con una pequeña guía.
Dejar al niño que tome algunas comidas solo, aunque se le caiga, y que beba con vaso cuando el adulto lo considere.
Nombrar los alimentos que come y hacer preguntas para que se esfuerce en pronunciar los mismos.

RECURSOS:

Unidad Didáctica. Adquisición de hábitos alimenticios. Niños, niñas… ¡A comer!
http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40776/Esturillo_L%F3pez_Patricia_Educ_Inf.pd;jsessionid=7C1614B4AE3

Reserva: 902 70 20 36
educaixarecursos@lavola.com

Qué hambre más grande tiene el zorrito.
https://www.youtube.com/watch?v=v5Ku1ezkzWc