



PAUTAS PARA LA FAMILIA SOBRE ALIMENTACIÓN

A continuación presentamos algunas pautas para trabajar la alimentación en el contexto familiar.

Se recomienda que, aunque cuenten con la supervisión del adulto, los niños/as coman solos para favorecer así su autonomía y desenvolvimiento en la vida cotidiana.

- ❖ Utilizar siempre el mismo **espacio** para:
 - Desayunar
 - Comer
 - Merendar
 - Cenar

- ❖ Cuidar el **espacio** donde se realiza la alimentación:
 - Silla adaptada a su edad (no trona).
 - Mesa con suficiente espacio para colocar el plato, cubiertos y vaso.

- ❖ Establecer un **tiempo** prudencial para:
 - Desayunar: $\frac{1}{2}$ h
 - Comer: 45' -1h.
 - Cenar: 45' -1h.

- ❖ **Control postural**:
 - Que esté bien sentado/a.
 - Poner las dos manos sobre la mesa.

- ❖ Respetar **normas de conducta** en la mesa:
 - Pedir las cosas por favor.
 - Guardar su turno en la mesa.
 - No empezar a comer antes de que estén todos servidos.
 - No gritar.
 - No hablar con la boca llena.
 - Respetar los turnos de palabra en las conversaciones.



- ❖ **Evitar** que coma entre horas, así conseguiremos que llegue a la comida con hambre.
- ❖ **No informar** sobre lo que hay de comer y así no condicionar al niño/a (especialmente en los casos de niños/as que rechacen ciertos alimentos).
- ❖ Poner **poca cantidad** para que termine lo que hay en el plato. Poco a poco se le irá incrementando.
- ❖ **Evitar** la presencia de **elementos distractores**: TV, móvil, tablets...
- ❖ **Cuando no quiera comer más**, pero consideremos que ha ingerido una cantidad aceptable, podemos negociar con él, perdonándole una pequeña cantidad y animándole a que finalice el resto.
- ❖ Asociar el momento de la comida con un **acto placentero** evitando comentarios del tipo: "A ver hoy cómo te portas", "si no comes te voy a castigar"... y promoviendo una actitud positiva con comentarios del tipo: "Verás que mayor te vas a hacer", "Te vas a poner muy fuerte", "Después de comer vas a poder: jugar, descansar...", "Te vas a hacer muy alto"...
- ❖ Los padres siempre deben mostrar **modelos adecuados** respecto a la alimentación actuando así como ejemplo.
- ❖ Si el tema de la alimentación es un motivo de conflicto, evitaremos hablar de ello entre horas.
- ❖ La dieta debe ser **rica en nutrientes y variada**. La comida que toque ese día no se puede variar. NO debemos ofrecer sustitutos.



ENSEÑEMOS A LOS NIÑOS/AS A COMER BIEN TRABAJANDO JUNTOS