



ALIMENTACIÓN: APRENDIENDO A COMER

Un aspecto importante de la alimentación infantil está relacionado con la adquisición de habilidades por el niño o niña, que le serán útiles para su propia autonomía, tales como: beber de un vaso, comer con cuchara, con los dedos, manipular y roer alimentos sólidos, estar en la mesa con el resto de la familia, etc. Además, las comidas son oportunidades para la comunicación. Por eso conviene:

- Sentarse junto al niño o niña al que se está alimentando.
- Ofrecer los alimentos de forma calmada y positiva.
- Permitir que experimente con ellos, que utilice sus manos o intente manipular los utensilios.
- Favorecer que el niño o niña pequeño se siente a la mesa con el resto de la familia
- Estar atentos a sus señales de saciedad (escupe la comida, vuelve la cabeza, quiere jugar, se duerme...).

Entre el primer y el segundo año de vida se produce una etapa de transición entre la alimentación “de bebé” y las comidas familiares normales. Por ello, es recomendable favorecer que los niños y niñas aprendan:

- A comer con los dedos: Desde que los bebés muestran interés por el alimento de los demás y por los restos o migas que quedan en la mesa, están preparados para probar alimentos sólidos, y progresivamente para roerlos y manipularlos. Conviene permitir que exploren la comida con sus manos y boca. Por ejemplo: gajos de naranja, pan, galletas, trocitos de fruta blanda, pescado desmigado, queso, jamón cocido...

En menores de tres años, el atragantamiento es un riesgo. Es más fácil que ocurra con alimentos en fragmentos pequeños, duros y/o resbaladizos, tales como frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras, avellanas, o sus cáscaras), trozos de manzana, aceitunas...

- A usar el tenedor y la cuchara. Al principio lo hacen torpemente, se les vuelca la cuchara y se ensucian. Algunos trucos para iniciarlos en su manejo pueden ser practicar con alimentos espesos como el yogurt o puré, en un recipiente no muy lleno y utilizar un babero grande o un delantal para evitar lavar toda la ropa. Al principio, también es útil darles un tenedor con el alimento ya ensartado, y más adelante permitir que lo usen ellos solos.

Apoyo:



Socios:





- A beber en vaso o taza. Esto suelen haberlo aprendido antes. Conviene que sea de plástico y de tamaño adecuado a sus manos. Las asas no son necesarias. El biberón se debe abandonar a lo largo de este año.

- A probar nuevos alimentos. A lo largo de este segundo año de vida se les pueden ofrecer todos los alimentos normales de la familia. Una buena oportunidad es mientras que la familia come alrededor de la mesa. Muchos niños y niñas de esta edad muestran apetencia por alimentos de sabor fuerte como el queso curado o el salmorejo... Si la iniciativa partió del niño o niña, es mucho más probable que le guste.

La participación del niño o niña en la mesa familiar es una oportunidad para la interacción social, y debe hacerse tan a menudo como sea posible. Padres, madres, hijos e hijas deben comer juntos y procurar que ese momento sea agradable para todos, a ser posible sin ver la televisión para facilitar la comunicación familiar y evitando discusiones durante su desarrollo. Durante las comidas, es conveniente que algún adulto o persona que cuida esté sentada junto al niño o niña y le ayude a mantener la atención, pero favoreciendo su autonomía.

Apoyo:



Socios:

