



C.P.C. "Rey Pastor"
Vélez de Guevara,6
26005-Logroño
Telf.941224669
FAX941287087
E-mail:rpastorl@planalfa.es

Algunas recomendaciones para favorecer la autonomía de los niños en...

"LA COMIDA"

1. Procurar un horario de comidas más o menos fijas y que el niño se sienta en la mesa descansado.
2. Evitar que el ambiente interfiera en la comida distrayendo (ruidos, juguetes, TV, levantarnos constantemente, etc...)
3. Establecer claramente ambos padres las normas de comportamiento en la mesa que consideramos correctas y procurar que se cumplan siempre. No tienen por qué ser muchas pero es importante que se lleven a cabo.
4. Jugar con ellos a las comiditas, a diferenciar sabores, texturas, temperaturas, colores, tamaños... de alimentos conocidos y otros nuevos.
5. Poner ejemplos de situaciones en torno a la comida en las que se actúa adecuada e inadecuadamente (tirarla al suelo, comer con las manos,...) y las consecuencias que ello conlleva.
6. Enseñarle a valorar los alimentos como fuente de salud.
7. Enseñarle a valorar la alimentación como un bien al que no tienen igual acceso todas las personas.
8. Distribuir responsabilidades (pedirle que nos ayude a poner bien la mesa,...)
9. Intentar no poner excesiva comida en el plato pequeño. Mejor un plato grande que le produzca la sensación de que hay menos cantidad.



C.P.C. "Rey Pastor"
Vélez de Guevara,6
26005-Logroño
Telf.941224669
FAX941287087
E-mail:rpastorl@planalfa.es

10. Proponernos que en nuestra familia la hora de la comida o la cena se convierta en un momento de tranquilidad, afectividad y comunicación que nos permite estar sentados todos a la vez.
11. Reforzar de forma adecuada el hecho de que nuestro hijo coma solo y mantenga las normas básicas de comportamiento en la mesa.
12. Le animaremos a coger y utilizar los cubiertos y recipientes cada vez mejor aprovechando que va mejorando al mismo tiempo su destreza manual.
13. Ofrecer los adultos un **MODELO ADECUADO** de comportamiento a imitar; es decir, mostrar también coherencia los adultos entre los comportamientos adecuados que exigimos al niño y nuestras propias actitudes.