

CLAVES

A los 2-3 años...

"La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social".

Cuando un niño/a come, no sólo está cubriendo la necesidad básica de ingerir nutrientes, sino que **también está...**

Interaccionando

Aprendiendo a comunicarse

Descubriendo nuevas sensaciones

Desarrollando su motricidad fina

"Una dieta saludable es vital para que los niños/as crezcan fuertes, sanos y con vitalidad".



- Come solo y a veces con ayuda.
- Le cuesta comer lo que no le gusta.
- Es importante NO ofrecerle alimentos triturados.

Objetivos:

- Participación en la preparación de la comida y en poner/quitar la mesa.
- Conocer el comportamiento que debe tener en la mesa.
 - Manejo correcto de los cubiertos y el vaso.
- Autonomía en la comida: comer sólo y comer de todo.

Importante:

- Valorar sus esfuerzos y sus logros.
 - Potenciar que pruebe todo tipo de alimentos.
- Ambientar el momento de la comida como un momento cálido, confortable y motivante.
 - No llenarle el plato hasta arriba, comer bien no es comer mucho.
- Ser un ejemplo positivo (somos el espejo donde ellos se miran).

RECOMENDACIONES

- Comer siempre a la misma hora y en el lugar apropiado para ello (cocina, comedor).
- Es conveniente que el niño coma al mismo tiempo que el resto de la familia, (es un acto social).
- No ofrecer al niño/a alimentos diferentes del menú.
- Reducir fuentes de distracción (juguetes, TV, móvil). El acto de comer debe ser consciente.
- Evitar que el niño/a coma entre horas.
- Los alimentos deben ser naturales, evitando el consumo excesivo de dulces. (Presentárselos de forma atractiva).
- Incorporar progresivamente nuevos alimentos y texturas en su dieta, favoreciendo la masticación, (mezclar en el plato alimentos que le gustan con los que rechaza).
- Acostumbrarle a terminar la comida que le ponemos, respetando la cantidad que el niño necesita y sus tiempos.
- Permitirles que manipulen la comida.
- El niño debe beber en el vaso (ya no necesita el biberón ni el chupete, le hacen sentir más pequeño y son perjudiciales para su boca).
- Evitar castigar o premiar al niño/a con las comidas.