

## Alimentar a los niños pequeños en grupos

Cuando los niños comen en grupos, la hora de comer es mucho más que una simple comida: es una oportunidad de aprendizaje. Los niños pueden aprender muchas habilidades importantes para la vida cuando la comida se sirve al estilo familiar. Los adultos desempeñan una función muy importante en esta experiencia. Los adultos son responsables de que el ambiente a la hora de comer sea placentero. Los adultos ayudan a los niños a aprender a pasarse los recipientes y a seleccionar las cantidades correctas cuando se sirven ellos mismos. La hora de comer también es un momento importante para desarrollar habilidades sociales.

### Ambiente a la hora de comer

Para asegurarse de que el ambiente a la hora de comer sea relajado

- ubique las mesas para comer alejadas de los lugares donde se desarrollan otras actividades, como lavarse las manos, ir al baño, cambiar los pañales y prepararse para la siesta.
- los sonidos de la sala deben estar principalmente relacionados con la hora de comer.
- no permita que haya ruido de fondo, desorden en la mesa ni que los adultos se levanten de la mesa y vuelvan a sentarse continuamente.



Los niños pequeños están aprendiendo a controlar sus músculos, especialmente los músculos de las manos. Necesitan tener abundante espacio para

- manipular los utensilios para comer y beber en forma coordinada.
- asegúrese de que haya suficiente espacio para que los niños puedan pasarse la comida, servirse comida y bebida, y comer.
- acomode los muebles de manera que los niños puedan sentarse, levantarse y caminar alrededor de la mesa sin interferir con las demás personas sentadas a la mesa.
- ponga las sillas altas lo suficientemente cerca como para que los más pequeños puedan ver lo que está sucediendo y participar de la experiencia de la hora de comer.



# *Mealtime Memo* **PARA EL CUIDADO INFANTIL**

## **Los hábitos de los adultos a la hora de comer**

Los adultos crean el ambiente de la hora de comer para los niños. Los adultos son ejemplos a seguir en lo que respecta al uso de los utensilios, la elección de los alimentos y la forma de comerlos, y el comportamiento que es socialmente aceptable en la mesa. Ayudan a modelar el comportamiento de los niños a la hora de comer. Por todo esto, lo mejor es sentarse a la mesa y comer la misma comida que los niños. Guíe las conversaciones y piense en algunos temas triviales para conversar. Esta es la oportunidad para hablar sobre conceptos relacionados con los alimentos y la nutrición, como la textura y la apariencia. Explíqueles a los niños que los alimentos les dan energía, los ayudan a crecer y los mantienen saludables.

Si bien es importante promover una alimentación saludable y tener una actitud abierta con respecto a los alimentos nuevos, es igual de importante no sermonear a los niños durante la hora de comer. No les haga notar cuánta comida o qué poca comida está comiendo algún niño. Al observar a los niños mientras comen o prueban un nuevo alimento, debe aceptar las reacciones de los niños a los alimentos. Nunca les insista con que coman “un bocado” o que “coman todo esto antes de comer algo de aquello”. Los adultos nunca deben hacer comentarios negativos sobre los alimentos servidos. Los niños seguirán el ejemplo de los adultos y se negarán a probar un nuevo alimento si algún adulto hace un comentario negativo sobre este alimento. Si no hay nada positivo para decir, es mejor no decir nada.

## **La función de los adultos en el desarrollo del sentido de comunidad**

Los adultos crean un ambiente a la hora de comer que les ayuda a los niños a desarrollar un sentido de comunidad en relación con este momento. Se turnan entre ellos, y comparten ideas y actividades. Aprenden a ayudarse mutuamente y a ser respetuosos con los demás.

Para lograr esto, es importante que las conversaciones a la hora de comer incluyan a todos los niños. Esto significa que los niños deben estar sentados alrededor de la mesa para poder verse y comunicarse más fácilmente. Aliente a los niños a que se turnen para hablar.

Deje que los niños se sirvan solos. A medida que los niños empiezan a servirse en el estilo de comidas en familia, comienzan a usar habilidades para pasarse los recipientes y seleccionar las cantidades. Ayudar a los niños a turnarse para pasar la comida también les enseña a compartir y ayudarse mutuamente.



## Receta para probar

Excelente receta para lograr que los niños coman su almuerzo.

### Pan de Carne de Res y Pavo D-04<sup>1</sup>

Carne picada de res, cruda (con no más del 20% de grasa)	1 lb 4 oz	Huevos enteros congelados, descongelados	1 taza 3 cdas.
Carne picada de pavo, cruda	1 lb 4 oz	O	O
Cebollas frescas, picadas	½ taza	Huevos frescos grandes	6
O	O	Salsa de tomate en lata	1 ¼ tazas
Cebollas deshidratadas	3 cdas.	Pasta de tomate en lata	2 cdas.
Apio fresco, en cubitos ¼"	2 tazas	Salsa inglesa	1 cda. 1 cdta.
Copos de avena	2 ⅔ cdtas.	Sal	2 cdtas.
Migas de pan secas enriquecidas	1 taza	Pimienta negra o blanca molida	1 cdta.

En un recipiente para mezclar, integrar todos los ingredientes con la pala mezcladora y mezclar a baja velocidad durante 5 minutos hasta que queden unidos.

Colocar 5 lb 4 oz de mezcla de carne en cada bandeja para horno (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, usar 1 bandeja.

Hornear: Horno convencional: 350 °F durante 60 minutos

Horno de convección: 325 °F durante 50 minutos

Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Elevar la temperatura a 165 °F o más durante 15 segundos como mínimo.

Punto crítico de control: Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o a temperatura más alta.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 porción brinda el equivalente a 1 ½ oz de carne magra cocida, ½ taza de verduras y el equivalente a ½ rebanada de pan.

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Peras en cubitos Pan tostado integral con dulce de frutas mixtas para untar Leche	Gajos de naranja Rosquilla de Trigo Integral al Horno A-07 <sup>1</sup> Leche	Rodajas de banana Cereales integrales sin endulzar Leche	Albaricoques en mitades Waffle integral Leche	Jugo de naranja Pancito “English muffin” integral con queso crema con sabor a frutas <sup>2</sup> Leche

## Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan de Carne de Res y Pavo D-04 <sup>1</sup> Calabacita amarilla cocida al vapor Duraznos en mitades Leche	Quiche Española D-08A <sup>1</sup> Brócoli cocido al vapor Leche	Sándwich de pollo asado, queso cheddar y lechuga en pan árabe de trigo integral Mezcla de frutas Leche	Pavo asado en pan de trigo integral Sopa de Queso y Brócoli H-05 <sup>1</sup> Rodajas de manzana Leche	Sopa de Guisantes Majados H-02 <sup>1</sup> Zanahorias y guisantes Rodajas de pera Muffin de Maíz A-02 <sup>1</sup> Leche

## Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Media banana con Salsa de Yogur de Frutas G-04 <sup>1</sup> Agua <sup>4</sup>	Cuadraditos de Muffin de Durazno A-16A <sup>1</sup> Leche Agua <sup>4</sup>	Requesón de bajo contenido de grasa Trocitos de piña Agua <sup>4</sup>	Brocheta de frutas con rodajas de manzana y de banana Galletas Graham Agua <sup>4</sup>	Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar Duraznos en cubitos Agua <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

<sup>2</sup>El queso crema se usa para dar sabor. El queso crema no está recomendado en el Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program, CACFP*).

<sup>3</sup>La manteca de cacahuate se puede reemplazar con manteca de girasol.

<sup>4</sup>Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

### Referencia

University of Idaho College of Agriculture and Life Sciences. Obtenido el 3 de agosto de 2009, del sitio web Feeding Young Children in Group Settings: [www.cals.uidaho.edu/feeding/index.htm](http://www.cals.uidaho.edu/feeding/index.htm)

**Suscríbese a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org) y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!**



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).