

Servir Alimentos al Estilo Familiar



alimenticios, y modales apropiados en la mesa. El servicio de comidas al estilo familiar provee de una atmósfera cómoda y relajante donde los niños se sienten libres para hablar unos con otros.

Las comidas al estilo familiar también pueden tener un efecto muy positivo en el comedor melindroso. Cuando los niños se sientan juntos y se sirven a si mismos, el melindroso puede ver los alimentos que otros aceptan y querer probarlos también. El adulto puede necesitar alentar al melindroso a probar la comida.

Los niños pequeños crecen más independientes cada día, quieren tomar decisiones por si mismos. Servir alimentos al estilo familiar es una gran forma de permitirles a los niños la libertad de tomar decisiones y desarrollar sus propias personalidades. Las comidas al estilo familiar se pueden definir como comidas que se sirven en mesas de tamaño infantil con platos y utensilios. Se les pasa la comida a los niños en pequeños contenedores para que ellos se sirvan en sus propios platos. Los niños pueden servirse sus propias bebidas de jarras pequeñas. Los efectos positivos de este tipo de servicio de comidas para niños incluyen: construir habilidades para toda la vida, participar de toda la comida desde la preparación hasta la limpieza, y disfrutar de un ambiente de comida cómodo y relajante.

Aspectos positivos de un servicio de comidas estilo familiar

El servicio de comidas al estilo familiar ofrece muchas ventajas para el proceso de desarrollo de los niños porque mejora:

- Habilidades motoras
- Lenguaje
- Modales en la mesa
- Habilidades sociales
- Autoestima
- Independencia

Los niños desarrollan esas habilidades a través de la interacción con adultos y otros niños.

Las habilidades motoras se desarrollan cuando los niños se sirven el plato ellos mismos y les pasan los platos de comida a otros. Las habilidades sociales y de lenguaje se pueden desarrollar a través de conversación liviana en la mesa. El adulto en la mesa puede estimular el desarrollo del lenguaje al hablar acerca de la comida servida, de donde viene, buenos hábitos

Introducir comidas al estilo familiar

Para ayudar a los niños a familiarizarse con las comidas al estilo familiar, permítales jueguen a que comen en una mesa con otros niños durante la hora del juego o en el centro.

- Disponga de una mesa y cubiertos de juguete, muéstrelas a los niños la manera correcta de poner la mesa, teniendo en cuenta la seguridad de los alimentos (si la taza se cae en el piso, se debe lavar).
- Hable con los niños sobre la manera adecuada de servir alimentos por si mismos, sacando cantidades apropiadas y una variedad de alimentos, que hacer en caso de derrames, limpiar después de la comida, modales en la mesa, y etiqueta.
- Enfatizar la etiqueta de como usar “por favor” y “gracias” y estar seguros de que se le ha servido a todos antes de comenzar a comer.

Utilizar las comidas al estilo familiar

Los niños disfrutan ayudando en actividades de “adultos”. Déjelos ayudar con cada uno de los cuatro componentes de las comidas al estilo familiar ya que elevará su autoestima. Los cuatro componentes son:

- Poner la mesa
- Servirse uno mismo
- Preparación de los alimentos
- Limpiar

Comience con algo sencillo como poner la mesa. Luego permítales a los niños ayudar con una merienda pequeña, y siempre anímelos a limpiar de que terminen de comer.

Las regulaciones con respecto al servicio de comidas al estilo familiar varían de estado a estado. Contacte a su agencia estatal para más información acerca de servir comidas al estilo familiar.

Mealtime Memo PARA CUIDADO INFANTIL

Recuerde estos consejos cuando use el servicio de comidas estilo familiar:

- ▲ Los niños deben lavarse las manos antes de ayudar con la comida y sentarse a comer. El adulto puede modelar este comportamiento al lavarse las manos con los niños.
- ▲ Los niños nunca deben manejar carnes crudas. Permítales colocar comida preparada en una charola, mezclar la ensalada, o poner la mesa.
- ▲ Tenga cuidado con la contaminación cruzada. Asegúrese que se limpien apropiadamente las superficies antes de que los niños lleguen a ayudar. Y, las manos deben lavarse antes de manejar cada artículo de comida.

- ▲ Asegúrese de que se hayan eliminado cuchillos filosos.
- ▲ Lave las manos después de limpiar.

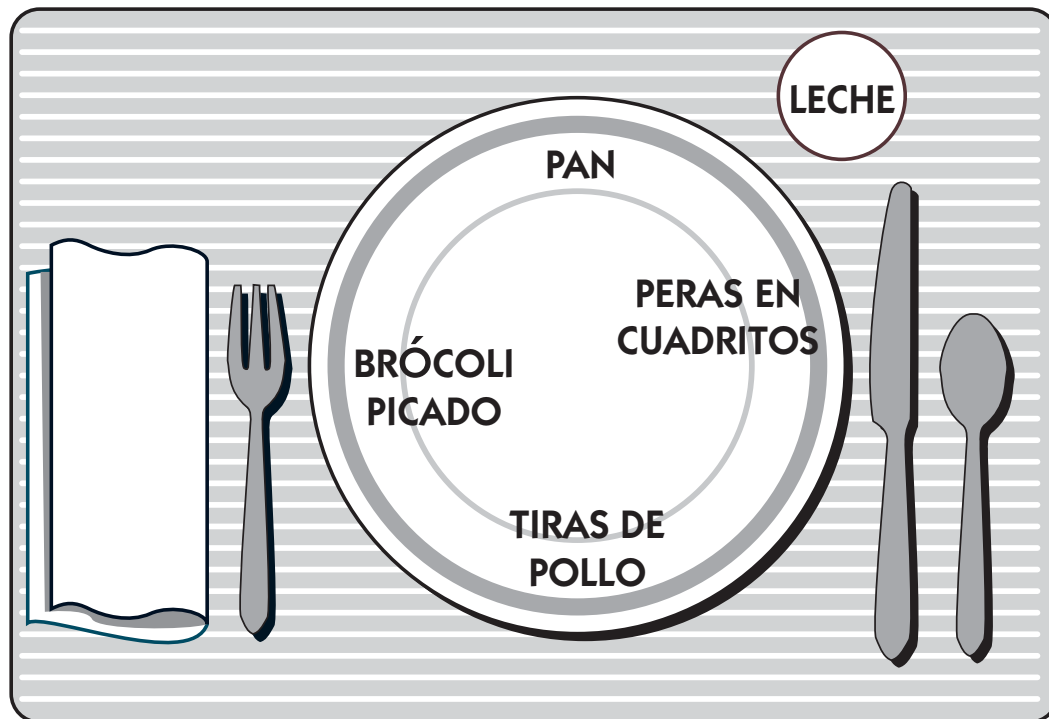
Los adultos juegan un papel importante al ayudar con las habilidades de la hora de comida. Durante la comida es la responsabilidad del adulto ofrecer componentes de comida. Aliente activamente a los niños a sacar todos los componentes en cantidades adecuadas.

El servicio de comidas al estilo familiar toma tiempo, pero la persistencia tiene como resultados niños más relajados que desarrollarán habilidades a una edad temprana y que durarán toda la vida.

Aprender a Poner el Individual

Instrucciones: Use una imagen tal como la que se encuentra abajo o agrande la imagen para disponer en las siguientes actividades:

1. Cuando estén laminadas, use el mantel individual como una ayuda visual para que los niños sepan donde exactamente poner los utensilios cuando pongan la mesa.
2. Como una actividad de refuerzo, este mantel individual puede ser un proyecto de arte creativo. Deje que niños recorten alimentos de una revista y los peguen en el plato. Hábleles a los niños sobre la variedad, color, y tamaños de la porción.



Recursos Adicionales:

Colorado Department of Public Health and Environment. (2001). *Feeding children responsively to develop healthy eating habits*. Denver, CO: Autor.

National Food Service Management Institute. (2003). *From the trainer's tablet: Lessons for family/home child care providers*. [disponible sólo en el Web] Obtenido el 21 de Mayo del 2003, de <http://www.nfsmi.org/Information/from-the-trainer.html>

National Food Service Management Institute. (1998). *More than mud pies: A nutrition curriculum guide for preschool children* (3rd ed.). University, MS: Autor.

Team Nutrition Iowa. (2001). *Physical activities and healthy snacks for young children*. Obtenido el 18 de Marzo del 2003, de <http://www.iptv.org/rtl/presentation.cfm#pdf>

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.

Para más información, contacte a NFSMI al 1-800-321-3054 ó www.nfsmi.org