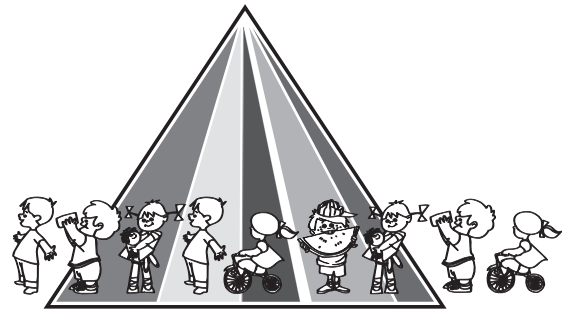


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 11, 2006

Haga que la hora de comer sea un momento feliz

El ambiente en torno a las comidas

Imagine la hora de comer en un centro para cuidado infantil o en un hogar familiar de cuidado infantil. ¿Qué es lo que ve?



En una situación ideal, debería ver niños y maestros relajados y felices sentados juntos a la mesa disfrutando de la comida y la compañía.

Hacer que la hora de comer sea placentera requiere planificación y algunas estrategias.

Estrategias para comidas felices

Tener una comida con estilo familiar es una estrategia que ayuda a crear una hora de comer placentera. En las comidas con estilo familiar, todos los alimentos se colocan en fuentes sobre la mesa y se alienta a los niños a que se sirvan ellos mismos o a que se sirvan con ayuda de un adulto. Los encargados del cuidado de los niños y los maestros se sientan a la mesa con los niños. Los niños y quienes los cuidan practican buenos modales y disfrutan de la conversación.

¿Cómo puede hacer que la comida con estilo familiar sea relajada y placentera?

- Establezca horarios de comidas regulares.
- Establezca una rutina regular en torno a las comidas. Utilice una actividad de transición entre el momento de juegos activos y el momento de comer, como por ejemplo, sentarse en ronda para intercambiar ideas, leer cuentos o escuchar música, o dejar que los niños ayuden a poner la mesa.
- Asegúrese de que los niños sepan qué pueden esperar del horario de la comida. Cuando los niños comprenden qué es lo próximo que sucederá y cómo se espera que se comporten, pueden relajarse durante la comida. Los

niños también responden bien a las expectativas claras respecto del comportamiento en la mesa. Los niños aprenden a compartir y a ser educados entre ellos en la mesa.

- No espere que los niños pequeños coman sin derramar algo de vez en cuando. Esté preparado y limpie el derrame sin demasiado alboroto.
- No se debe apurar a los niños para que terminen la comida. Una planificación cuidadosa y la experiencia le enseñarán cuánto tiempo necesitan los niños para comer en un ambiente relajado.

Conversación placentera

Fomente la conversación placentera y concéntrese en los intereses y experiencias de los niños.

También puede utilizar ese momento para enseñarle a los niños cosas acerca de la comida que se sirve. Puede hablarles de las clases de comida que se ofrecen, de los colores de los alimentos, su preparación, preguntarles si comen los mismos alimentos en sus hogares, de dónde vienen los alimentos, y otros temas relacionados.

No se concentre en los alimentos que ha elegido un niño ni en qué cantidad de alimento ha ingerido un niño. Si la comida está por terminar, puede preguntar a los niños si han comido lo suficiente y recordarles en qué momento se servirá la próxima comida o el siguiente bocadillo.

Los niños se pueden relajar cuando saben que no se les exigirá comer algo que no quieren o comer más cantidad de un determinado alimento que la que desean.



Galletitas de azúcar B-04*



Margarina o mantequilla	3/4 taza	Polvo de hornear	1 1/2 cdta.
Azúcar	1 1/2 tazas	Bicarbonato de sodio	3/4 cdta.
Huevos frescos grandes	2	Sal	3/4 cdta.
Esencia de vainilla	1 1/2 cdta.	Nuez moscada molida (opcional)	1/2 cdta.
Leche semidescremada (1% grasa)	3 cdas.	Canela molida	1/2 cdta.
Harina común enriquecida	3 1/3 tazas		

Batir la margarina o mantequilla y el azúcar con una batidora con pala mezcladora durante 10 minutos a velocidad media. Agregar los huevos, la esencia de vainilla y la leche. Mezclar a velocidad media durante 1 minuto hasta que la preparación esté suave. Raspar los laterales del recipiente. Mezclar durante 30 minutos a velocidad media.

En un recipiente por separado, combinar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la nuez moscada (opcional) y la canela. En forma gradual, agregar los ingredientes secos a la mezcla húmeda. Mezclar durante 1 minuto a baja velocidad hasta unir.

Rociar las bandejas para horno (media medida: 13" x 18" x 1") con aceite antiadherente en aerosol o forrarlas con papel de pergamino. Dividir en porciones con una cuchara N° 30 (2 cdas.) y colocar en filas de 3 en línea horizontal y 3 en línea vertical. Para 25 porciones, utilizar 3 bandejas (1 bandeja sólo tiene capacidad para 7 galletitas). Hornear hasta que se doren: en horno convencional, a 375 °F durante 12 minutos; en horno de convección, a 350 °F durante 16 minutos.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 galletita

* *Recetas del USDA para niños (USDA Recipes for Child Care)*. Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Galletitas con forma de bastones de caramelo navideños

Utilizando la receta de las galletitas de azúcar, prepare una tanda de masa de galletitas. Haga que los niños ayuden ya sea mezclando los ingredientes secos, agregando lentamente la mezcla de la harina a la masa a medida que usted revuelve o reuniendo los ingredientes enumerados en la receta.**



Divida la masa por la mitad; mezcle 1/2 cucharadita de colorante para alimentos rojo en una de las mitades. Moldee 1 cucharadita de masa de cada una de las mitades en rollitos de 4 pulgadas. Hágalos rodar hacia adelante y hacia atrás sobre planchas de papel encerado levemente enharinado para que queden suaves y parejos. Coloque un rollito de un color junto a otro del otro color y luego retuézalos juntos. Colóquelos en una bandeja para horno (media medida: 13" x 18" x 1") rociada levemente con aceite antiadherente en aerosol o forrada con papel de pergamino (ver receta anterior). Doble el extremo superior de la galletita para darle forma de bastón de caramelo. Hornee siguiendo las indicaciones de la receta anterior.

** Cuando cocina con niños, siempre debe seguir unas pocas normas sencillas de seguridad, como por ejemplo, asegurarse de que los niños se laven las manos antes de ayudar y siempre que sea necesario durante la actividad, encontrar otra actividad distinta para niños congestionados o resfriados y sólo permitir que los adultos utilicen cuchillos o electrodomésticos eléctricos como el horno y la batidora.

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa "Care Connection"). University, MS: Autor. Disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

National Food Service Management Institute. (2003). *Happy Mealtimes for Healthy Kids* (Comidas felices para niños saludables). University, MS: Autor. Disponible en Internet, en <http://www.nfsmi.org>.

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.) (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Washington, DC. Autor: disponible en Internet, en <http://www.nfsmi.org>.

Suscríbase a "Mealtime Memo para el cuidado infantil" por Internet en 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 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).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org.