

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

La hora de comer es más que hacer que los niños ingieran comida, sino que también se trata de que aprendan habilidades sociales y habilidades motrices. ¡Ustedes no son simplemente niñeras, **son docentes** que facilitan el aprendizaje, incluso a la hora de comer!

¿Qué aprenden los niños a la hora de comer?

1) Habilidades sociales

- ¡Piensen en todas las habilidades sociales que se aprenden en la mesa! Cómo pasarle la comida a otra persona, cómo mantener las manos fuera de la leche de tu compañero y cómo esperar tu turno cuando estás listo para repetir.

2) Habilidades de comunicación

- Una de las primeras habilidades que aprenden los bebés es cómo hacer la seña de MÁS y POR FAVOR.
- Los bebés aprenden mucho acerca de la conversación cuando escuchan a los adultos hablar a la hora de comer.

3) Habilidades de motricidad fina y gruesa

- Habilidades de motricidad gruesa: sentarse en una silla, mantener los pies en el piso y mover los brazos para alcanzar lo que quieres.
- Habilidades de motricidad fina: ¡el usar los dedos, luego una cuchara, luego un tenedor y una cuchara! Beber de un vaso con boquilla y luego de un vaso abierto.

4) Causa y efecto

- Cuando como, me lleno. Puedo dejar de comer cuando estoy lleno.

5) Colores, figuras, números

- ¡El hablar acerca de la comida puede ser una muy buena manera de enseñar los colores, los números, las figuras y las letras!



¿Qué otras habilidades han notado que los bebés y los niños de 1 a 3 años de edad aprenden a la hora de las comidas?