

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes

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

Early Head Start requiere que los maestros se sienten *y* coman con sus estudiantes a la hora de comer.
¿Saben por qué?

¿Por qué nos sentamos a comer con los niños?

1) Imitación

- ¿Sabían que 18.9% de los niños son obesos? Los niños que son obesos en la edad preescolar tienen más probabilidades de ser obesos cuando sean adultos. Se han realizado muchos estudios de investigación para ver qué pueden hacer los maestros de preescolar para ayudar a prevenir la obesidad y hay un factor de protección común que ha surgido en estos estudios. *¿Pueden adivinar cuál es?*
 - No es decirles a los niños que se coman los vegetales.
 - No es forzar a los niños a que prueben los vegetales.
 - **ES sentarse a comer los mismos alimentos que comen los niños.**
- ¡Cuando ustedes comen con ellos, les están ayudando a prevenir la obesidad infantil!

2) La conexión cuenta

- Las investigaciones muestran que los niños que comen con su familia al menos 3 veces por semana tienen más probabilidades de tener un mejor rendimiento escolar.
- ¡Ustedes son la FAMILIA del centro de cuidado infantil del niño y el compartir la hora de comer con ustedes aumenta las posibilidades de éxito del niño!

3) ¡Platiquemos!

- ¡Algunos estudios muestran que los niños aprenden más acerca del lenguaje a la hora de comer que de lo que aprenden mientras les leen un libro!
- ¡Cuando se sientan a comer y platican con los niños a la hora de comer, les están enseñando a hablar!



¿No puedo simplemente sentarme con los niños a la hora de comer y no comer?

Las investigaciones muestran que cuando un maestro se sienta con su clase, pero no come lo que comen los niños, es menos probable que coman frutas y vegetales. Lo curioso es que las investigaciones también muestran que **cuando un maestro le dice a un niño que se coma sus frutas y vegetales, el niño termina comiendo menos.** ¡La mejor manera de enseñar es mediante el ejemplo!

Referencias

1. "Childhood Obesity Facts" *Center for Disease Control*, US Department of Health and Human Services, 5 de agosto de 2020, <https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>.
2. Kharofa RY, Kalkwarf JK, Copeland kA. Are Mealtime Best Practice Guidelines for Child Care Centers Associated with Energy, Vegetable and Fruit Intake? *Childhood Obesity*. 2016;12:52-58.
3. Addressi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite* 2005;45:264–271