

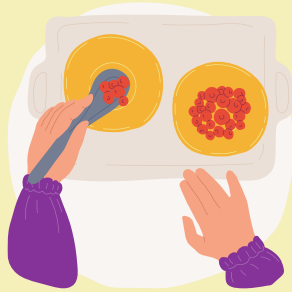
Comidas familiares para niños de hasta 5 años en el ECEAP

Habilidades que se aprenden a la hora de comer

El Early Childhood Education and Assistance Program (Programa de Asistencia y Educación de la Primera Infancia, ECEAP) ofrece comidas familiares a los niños, lo que fomenta su independencia, mejora su motricidad fina, amplía sus habilidades sociales y los ayuda a desarrollar actitudes positivas hacia la alimentación y la nutrición. Las comidas familiares en un aula del ECEAP constituyen momentos de aprendizaje relajados en los que los maestros y los niños se sientan a la mesa, los niños se sirven ellos mismos cuando es posible y comen todos juntos. Los maestros sirven de ejemplo a la hora de comer y enseñan el tamaño adecuado de las porciones mientras comparten conversaciones agradables. A medida que los niños disfrutan de comidas familiares, también establecen conexiones con su hogar y sus experiencias culturales. En el ECEAP, los maestros y el personal entienden que la hora de comer es una oportunidad de aprendizaje y que también puede individualizarse en función del desarrollo y los intereses del niño. Los maestros también pueden aprovechar la hora de comer para evaluar y poner en práctica objetivos basados en las necesidades individuales del niño.



DESARROLLO FÍSICO



- Servir una jarra de leche, repartir platos, sujetar utensilios como tenedores y cucharas de servir, pueden mejorar la motricidad fina.
- Los niños aprenden a servirse ellos mismos, lo que desarrolla la coordinación entre los ojos y las manos.
- Fomenta la coordinación y el equilibrio de los movimientos del cuerpo (motricidad gruesa) para mover la silla, sentarse y levantarse de ella.

Estos son algunos ejemplos de cómo la práctica de comidas familiares por parte de los niños se relaciona con los objetivos **físicos** que figuran en el Creative Curriculum (plan de estudios creativo)

Lo que el niño puede hacer

Vierte una cucharada de puré de papas en el plato

Usa pinzas para contar y recoger tres bocadillos de pollo en el plato

Objetivo/Dimensión

Demuestra fuerza motriz fina y coordinación
Usa los dedos y las manos

Demuestra fuerza motriz fina y coordinación
Usa los dedos y las manos

Objetivo/Dimensión relacionados

Demuestra un enfoque positivo hacia el aprendizaje
Persiste

Utiliza conceptos y operaciones numéricas
Cuenta

Cómo esto se relaciona con la alfabetización

Fortalecimiento y control de los músculos de la mano, necesarios para la escritura

Fortalecimiento y control de los músculos de la mano, necesarios para la escritura

DESARROLLO DEL LENGUAJE



- Las conversaciones a la hora de comer pueden ampliar el vocabulario.
- Permite a los niños interactuar con los adultos y seguir instrucciones.
- A través de la interacción con sus pares, los niños desarrollan habilidades sociales positivas.
- Crea oportunidades para que los maestros sean ejemplos de las habilidades lingüísticas al utilizar una variedad de palabras descriptivas y frases sencillas, formular preguntas abiertas y permitir que los niños respondan.

Estos son algunos ejemplos de cómo la práctica de comidas familiares por parte de los niños se relaciona con los objetivos del **lenguaje** que figuran en el Creative Curriculum (plan de estudios creativo)

Lo que el niño puede hacer

Dice: "¿Vamos a merendar peras?" "¡Qué ricas, me encantan las peras, son dulces!"

Cuando se lo recuerdan, espera su turno para comer una quesadilla

Objetivo/Dimensión

Utiliza el lenguaje para expresar pensamientos y necesidades *Utiliza un vocabulario expresivo en desarrollo*

Escucha y comprende un lenguaje cada vez más complejo
Sigue instrucciones

Objetivo/Dimensión relacionados

Regula sus emociones
Gestiona sus sentimientos

Regula sus emociones
Respetar los límites y las expectativas

Cómo esto se relaciona con la alfabetización

Establecer una conversación y utilizar un lenguaje descriptivo

Desarrollar habilidades de comprensión oral

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



- Probar nuevos alimentos fomenta la exploración y la independencia, lo que puede aumentar la autoestima.
- Fomenta el desarrollo del control de los impulsos aprendiendo a esperar, respetar los turnos y compartir.
- Fomenta la autoconciencia, ya que el niño se reconoce a sí mismo como una persona con identidad, deseos, necesidades, intereses, gustos y desagrados.
- Ofrece un momento para conversar acerca de la comida, los acontecimientos del día, los que están por venir y las cosas que han ocurrido en casa.
- Fomenta las interacciones con adultos y con sus pares.
- Los niños adquieren una conciencia cada vez mayor de su relación con los demás en el aula.

Estos son algunos ejemplos de cómo la práctica de comidas familiares por parte de los niños se relaciona con los objetivos **socioemocionales** que figuran en el Creative Curriculum (plan de estudios creativo)

Lo que el niño puede hacer

Se ofrece a ayudar a otro niño que se esfuerza por utilizar las pinzas para recoger una quesadilla.

Le pide educadamente a la maestra que le traiga más leche porque la jarra está vacía y ella y sus compañeros tienen sed

Objetivo/Dimensión

Establece y mantiene relaciones positivas
Responde a señales emocionales

Participa de forma cooperativa y constructiva en situaciones grupales
Equilibra las necesidades y los derechos propios y los de los demás

Objetivo/Dimensión relacionados

Demuestra fuerza motriz fina y coordinación
Usa los dedos y las manos

Establece y mantiene relaciones positivas
Interactúa con adultos

Cómo esto se relaciona con la alfabetización

Fortalecimiento y control de los músculos de la mano, necesarios para la escritura

Utiliza el lenguaje para comunicar sus necesidades y las del grupo

DESARROLLO COGNITIVO



- Promueve el uso de herramientas y la resolución de problemas mediante la manipulación de utensilios.
- Cuando los maestros comen con los niños, ejemplifican conversaciones positivas y se profundiza en el aprendizaje de una actividad anterior.
- Los niños desarrollan conductas alimentarias positivas, como probar alimentos nuevos, tomar porciones del tamaño adecuado y reconocer las señales de hambre y saciedad.

Estos son algunos ejemplos de cómo la práctica de comidas familiares por parte de los niños se relaciona con los objetivos de **desarrollo cognitivo** que figuran en el Creative Curriculum (plan de estudios creativo)

Lo que el niño puede hacer

Comparte una anécdota sobre cómo preparaba jugo verde con mamá en casa mientras comía rodajas de manzana verde

Trabaja con un amigo para descubrir cómo abrir su vaso individual de fruta sin derramar el jugo

Objetivo/Dimensión

Recuerda y conecta experiencias
- Reconoce y recuerda
- Hace conexiones

Demuestra un enfoque positivo hacia el aprendizaje
Muestra flexibilidad y creatividad

Objetivo/Dimensión relacionados

Utiliza el lenguaje para expresar pensamientos y necesidades
Habla acerca de otro momento y lugar

Demuestra fuerza motriz fina y coordinación
Usa los dedos y las manos y sus expectativas

Cómo esto se relaciona con la alfabetización

Usa el lenguaje para expresar pensamientos y sentimientos y establece conexiones con una experiencia anterior.

Usa el lenguaje para comunicar ideas y resolver problemas



Flexibilidad en las comidas familiares

- Es importante dedicar tiempo a hablar con las familias sobre los hábitos alimentarios y las preferencias alimentarias de sus hijos, porque la comida desempeña un papel fundamental en la vida familiar y forma parte de muchas tradiciones culturales. Se pueden hacer adaptaciones para que todos los niños puedan participar en las actividades de fortalecimiento de habilidades durante las comidas familiares.
 - A la hora de comprar platos, utensilios y otros cubiertos, tenga en cuenta que deben ser adecuados para los niños y de un tamaño que les permita manipularlos con las manos.
 - Los niños que padecen alergias alimentarias deben tener un plan de atención individual al que tengan acceso todos los adultos que trabajen con ellos.
 - Se debe proporcionar ayuda y tiempo adicionales a los niños que comen con lentitud.
 - Los adultos deben animar a los niños a servirse ellos mismos todos los componentes de los alimentos que se ofrecen en la comida, pero no deben obligarlos.
 - Cuando los niños carecen de las habilidades de desarrollo necesarias para alimentarse por sí mismos, no podrán servirse la comida. El adulto que se encuentre sentado a la mesa puede ayudar y servir de apoyo en la autoalimentación, de modo que el niño pueda ingerir una cantidad adecuada de alimentos para favorecer el crecimiento y evitar que tenga hambre.

Opiniones de las familias sobre las comidas familiares del ECEAP

"Le gusta mucho el preescolar y ha crecido mucho. La ha ayudado a comer sano, socializar, entablar relaciones y mucho más".

"Nos encanta el programa ECEAP. Se proporciona/ofrece mucha ayuda e información para que toda la familia esté sana y tenga éxito".

Recursos adicionales

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate

www.myplate.gov/resources

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/browse/tag/family-style-meals>

www.fns.usda.gov/cacfp/family-style-meal-service-child-and-adult-care-food-program

El DCYF no discrimina y provee acceso igualitario a sus programas y servicios a todas las personas sin tener en cuenta la raza, el color, el género, la religión, el credo, el estado civil, el país de origen, la ciudadanía o el estado migratorio, la edad, la orientación sexual o la identidad de género, la condición de veterano o el estado militar, el estatus de madre lactante y la presencia de cualquier discapacidad física, sensorial o mental, o el uso de un lazarillo o un animal de servicio. Si desea obtener copias gratuitas de esta publicación en un formato o idioma alternativos, comuníquese con DCYF Constituent Relations (Relaciones del Constituyente del DCYF) al 1-800-723-4831 o envíe un correo electrónico a communications@dcyf.wa.gov.