hora de comer – por Niño cuidado

Nacional Alimento Servicio administración
Instituto
los Universidad de Misisipí

Memorándum

No. 1, 2009

# Horas de comer que son memorables: Poniendo todos juntos

When the goal is to help children eat well today and learn eating habits that will last a lifetime, mealtimes take on a new meaning. We are no longer focused on getting through the meal or hurrying to the next activity or taking that much needed break while the children eat. We put our own distractions aside and focus on what is best for the children. The good news is that meeting our goal and making mealtimes pleasant go hand in hand. Adults set the expectations and tone of the mealtime. With a few simple tips, mealtimes can be the highpoint of the day for both us and the children in our care.

## Creando la Hora de comer Ambiente

El primer paso para una buena comida con los niños es pensar en lo que hace que una comida excelente: buena comida, buena conversación y un ambiente relajado y agradable. A continuación, queremos pensar en lo que podría interponerse en el camino de esa imagen perfecta. A medida que trabajamos con niños, podemos comenzar a anticipar los desafíos que pueden hacer que la hora de comer no sea perfecta. Sabemos que la comida debe ser agradable y debe estar lista a tiempo. Sabemos que los niños pueden distraerse fácilmente. Es posible que quieran levantarse y bajarse de la mesa y algunas formas de juego activo y alto hablando mayo no ser adecuado a la mesa. Nosotros además saber que los niños están aprendiendo sus habilidades para comer y que los derrames deben ser esperado. Una vez nosotros anticipar estos retos, nosotros pueden tome medidas para minimizar la forma en que afectan la hora de comer.

# Hora de comer Memorándum F

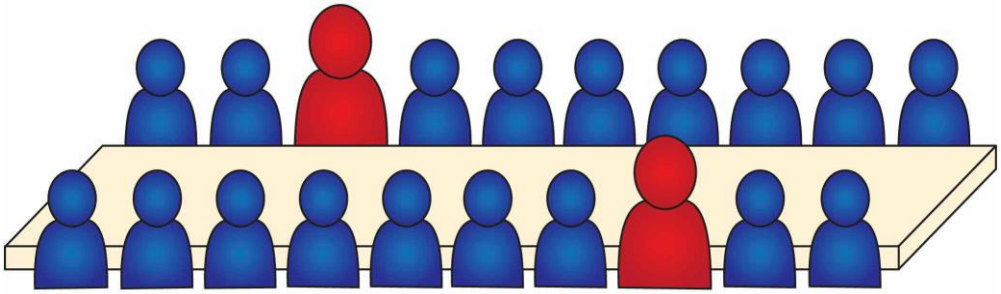
**Establecer la Escenario por a Excelente Hora de comer**

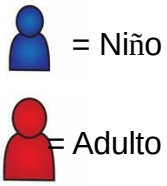
**Niños necesitan saber qué esperar durante las comidas**
Niños vienen a niño cuidado de una variedad de casas y antecedentes. Como nosotros planeamos por una gran comida, necesitamos ayudar a los niños a comprender qué esperar a la hora de comer en nuestro entorno de cuidado infantil.

**Niños aprenden habilidades de comer entre 3-6 años de años.**
Joven para niños habilidades de comer y modales desarrollan sobre un período largo. Niños jóvenes se benefician de practicar el uso de cucharas para servir, palas, pinzas y habilidades para verter en el entorno de cuidado infantil antes de que necesiten estas habilidades en la mesa.

**Niños beneficio de una transición del juego activo a las comidas**
Los niños a menudo necesitan dejar de jugar antes de pueden concentrarse en comer. Una rutina antes de comer es la transición perfecta del juego a la hora de comer. Tranquilo, calmante actividades facilitar esta transición. Las actividades de transición antes de la hora de comer pueden incluir: tiempo en círculo, leer un cuento, escuchar música, cantar, hacer arreglos florales para la mesa (con seda o flores frescas), poner la mesa o ayudar con las actividades de preparación de comidas y lavarse las manos.

**Adultos pueden anticipar dónde niños debería sentar durante la hora de comer.**
A menudo permitimos que los niños elijan su propio lugar en la mesa y luego nos damos cuenta de que algunos niños necesitan más ayuda o supervisión que otros. Las comidas son más agradables y relajantes si nosotros anticipamos qué niños necesitarán antes de la comida y pedimos que los niños tomar lugares específicos en la mesa. A medida que conozca a los niños, se dará cuenta de qué niños necesitarán ayuda para servir o comer, qué niños se sentirán más cómodos al tenerlo cerca y qué niños necesitarán su atención para reorientar su comportamiento durante la comida. Cuando más de un adulto está comiendo con un grupo grande de niños, tiene sentido que los adultos se coloquen en diferentes extremos de la mesa para facilitar la conversación y la supervisión.





**La manera de servir comida se hace una diferencia en lo qué niños desean comer.**

Diferentes entornos de cuidado infantil tienen diferentes estilos de servicio de comida. Alguno entornos oferta pre-plateado comidas donde se sirve la comida a los niños. Otros entornos sirven comidas estilo cafetería donde los niños pasan por la fila de la cafetería. Un tercer estilo de servicio ofrece alimentos al estilo familiar. Las comidas de estilo familiar se sirven en tazones para servir y los niños pasan los tazones y se sirven ellos mismos.

Niños comen mejor cuando la hora de comer es relajado y ellos sienten en control de su comida. Adultos realmente controlan las selecciones de la comida, detrás las escenas, por planificación de menús saludables. Niños sienten en control cuando son libres de elegir lo que quieren comer y cuánto quieren comer de los alimentos saludables que se les ofrecen. Esto se puede lograr con cualquiera de estos estilos de servicio de comidas.

Las comidas al estilo familiar se consideran las mejores prácticas en el cuidado infantil porque ofrecen a los niños el mayor control sobre su alimentación. Los niños pueden optar por tomar los alimentos que deseen, pueden rechazar un alimento o pueden tomar una pequeña cantidad para probar. Los niños pueden cambiar de opinión durante la comida y pedir comida si desear más. Ambas cosas pre-plateado comidas y cafetería estilo comidas pueden ser modificado para ofecer alguno de estas ventajas si se les permite a los niños pedir porciones más grandes o más pequeñas, rechazar los alimentos que no quieren y solicitar segundas porciones si cambian de opinión o si desean alimentos adicionales.

**Conversación durante la hora de comer es la clave de una experiencia exitosa.**

Conversaciones buenas hacen la hora de comer agradable y relajado. Adultos pueden comenzar la conversación y después dejar niños hablan lo más posible. Nuestro trabajo es apoyar a los niños y usamos nuestras preguntas y entusiasmo para mantener la conversación.

Aunque queremos llamar la atención de los niños sobre los alimentos que se ofrecen y animarles a que los prueben los alimentos, nosotros no deseamos presionarles o sobornamos a los niños a comer o comer cierto alimentos. Un fácil camino comenzar la comida es revisar lo que se ofrece y mencionar lo que se ve particularmente bien hoy. Por ejemplo, “Mira, vamos a comer guisantes y papas con nuestro pollo y galletas hoy. ¿No se ven bien los guisantes? Son tan brillantes y verdes. Oh, y estamos comiendo puré de papas. ¿Cuál es tu tipo favorito de papa? ¿Le gusta su familia papas preparado en otras maneras?" Conversaciones sobre de dónde provienen los alimentos, colores, texturas y sabores y alimentos similares ayudan a los niños a concentrarse en los alimentos que se ofrecen en la mesa.

Si un niño no está comiendo un alimento, puede ayudar llamar la atención del niño hacia el alimento con un comentario positivo. Por ejemplo: "Jimmy, ¿quieres alguno de los guisantes? Están muy buenos hoy" o "Veo que María realmente disfruta sus guisantes". Evite cualquier comentario negativo sobre cuánto o qué alimentos come un niño. La mayoría de los niños consideran esta presión negativa cuando tienen que comer alguna cosa que no desea o come más de lo que querían.

Una vez que hemos llamado la atención de los niños sobre los alimentos que se ofrecen, la conversación debe cambiar a otros temas de interés. La mayoría de la hora de comer conversación debería ser enfocado en los intereses de los niños.

**Conversation Starters:**
What did you do this weekend?
What is your favorite color?
What was your favorite activity from this morning?
If you could be an animal, what would you be and why?
What animal do you think can jump the highest?
What animal has the biggest feet?

**Controlar distracciones durante comidas y meriendas puede ayudar que los niños comen bien.**

Mantener a los niños involucrados en la conversación a la hora de comer y concentrarse en la comida y en comer a largo camino hacia haciendo la hora de comer agradable. Adultos necesitan a evitar conversando solamente con otros adultos porque los niños perderán interés en la hora de comer. Distracciones como padres jugando con los niños, o hablando de planes por la próxima actividad, o cuando necesita dejar la mesa o obtener un libro favorito o juguete favorito, puede distraer la comida buena.

Minimizar ruido y distracciones tal como actividades en otro habitaciones, televisión o radio jugando, o aspirar.

**Preparar niños por el fin de la comida para asegurar que ellos comen hasta que son satisfechos.**

Algunos niños comen rápido y otros comen despacio. Los niños que comen rápido pueden disfrutar de la conversación después de terminar su comida. Niños quién comen despacio algunas veces necesitan un recordatorio de que la comida está llegando a su fin. Los adultos pueden recordar a los niños que “ya casi terminamos el almuerzo, así que querrás comer lo que quieras que te dure hasta la hora de la merienda. Tenemos otros 5 minutos”. Algunos niños pueden necesitar un segundo recordatorio para asegurarse de que saben cuándo terminará la comida.

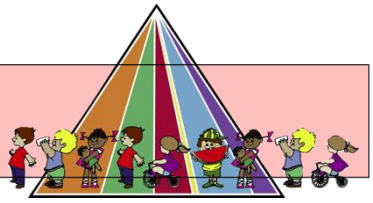
Asegúra que todos de los niños quedan en la mesa hasta que todos terminen de comer. Si se permiten a abandonar la mesa, se perderán la conversación. Los niños que se levantan de la mesa pueden ser una señal para los otros niños de que la comida ha terminado. Además, si algunos niños dejan la mesa y pasan a otras actividades, un adulto tiene que abandonar la mesa y les acompaña haría menos adultos a participar en la hora de comer.

Hemos discutido crear un ambiente para comer agradable prepara por una comida estupenda. Puntas simples ayudan a los niños a comer bien hoy y aprender hábitos alimenticios que durarán toda la vida.

**Creating Happy Mealtime Tips**

- Children understand what's expected at mealtimes.
- Children are learning eating skills.
- A transition is planned from active play to mealtimes.
- Adults anticipate where children should sit.
- How food is served makes a difference.
- Mealtime conversation is the key to a successful meal.

**Subscribe to *Mealtime Memo for Child Care* online at www.nfsmi.org and receive the link to download the newsletter via e-mail each month!!**



**Receta a probar**

## Verdura Chile D- 26 [1]

Verdura aceite 2 cucharada
Nuevo cebollas, picado 1 3/4 tazas
O O
Deshidratado cebollas 1/2 taza
Pimientos verdes frescos, picados 3/4 taza 2 cucharada O
Congelado verde pimientos 1 taza
Chile polvo 1/4 taza 2 cucharada
comino 2 cucharada
Granulado ajo 2 cucharaditas
cebolla en polvo 1 cucharadita
Rojo caliente salsa (opcional) 2 cucharadita
Azúcar morena, envasada 1/4 taza de
tomates triturados enlatados 1 cuarto de galón 2 tazas de tomates enlatados cortados en cubitos en 1 taza 1 cucharada
jugo, escurrido
Enlatado riñón frijoles, drenado 1 qt 2 3/4 tazas

No. 3 bulgur trigo 1 3/4 tazas 2 cucharada
agua 2 tazas
Yogur natural bajo en grasa 2 tazas
Queso cheddar bajo en grasa, triturado 1 qt 2 1/4 tazas

Caliente el aceite en una olla pesada. Agregue las cebollas picadas y saltee durante 3 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes. Agregar Cortado verde pimientos y saltear 2 minutos, Hasta que tierno. Agregar chile polvo, comino, ajo granulado, cebolla en polvo, salsa picante roja (opcional), azúcar morena y tomates. Cocine a fuego lento durante 15 minutos, sin tapar. Agregue los frijoles, el trigo bulgur y el agua. Cocine a fuego lento durante 15 minutos, sin tapar. Agregue el yogur y revuelva para mezclar. PCC: Calentar a 135 °F durante al menos 15 segundos. Espolvorear 1/4 taza de queso cheddar encima de cada porción.

Número de porciones: 25
Servicio Talla: 3/4 taza (6 onz cucharón) proporciona 2 onz de cocido inclinarse carne, 3/4 taza de verdura, y el equivalente a 1/4 rebanada de pan

[1] *USDA Recetas por Niño cuidado* _ Disponible en línea a www.nfsmi.org.

**Fuentes**

Nacional Alimento Servicio administración Instituto. (2004). *Más que lodo empanadas: A nutrición guía curricular para niños en edad preescolar (4ª ed).* Universidad, MS: Autor.

Satter, MI. (1999). *los misterios de alimentación a saludable familia* _ madison, WISCONSIN: Kelcy Prensa.

A NOSOTROS Departamento de Agricultura, Alimento Nutrición Servicio, & Nacional Alimento Servicio Instituto de Gerencia. (2005). *Recetas del USDA para el cuidado de niños.* Recuperado el 11 de enero de 2008, de http://www.nfsmi.org

**Este proyecto posee estado fundado a el menos en parte con Federal fondos de la A NOSOTROS Departamento de Agricultura, Alimento y Nutrición Servicio mediante a otorgar convenio con los Universidad de Misisipí. los contenido de este publicación hacer no necesariamente reflejar la puntos de vista o políticas de la A NOSOTROS Departamento de Agricultura, ni lo hace mencion de comercio nombres, comercial productos, o organizaciones implican el respaldo del gobierno de los Estados Unidos. La Universidad de Mississippi es un empleador EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.**