

Respecto a las cantidades que servimos en los platos, es importante pensar que responden al apetito de cada cual. Si servimos cantidades abundantes, no permitimos que los niños y niñas lo quieran y o pidan. El respeto a su deseo es fundamental para que encuentren satisfacción en la comida.

La introducción de nuevos alimentos debe hacerse primero en casa. Por nuestra parte, se lo ofrecemos después sin forzar y sin utilizar el chantaje o cualquier medida de distracción que no sea la propia comida.

Respetamos y nos adaptamos a los distintos ritmos en el momento de comer, a los tiempos que cada uno necesita.

Las educadoras realizamos en acompañamiento afectivo, durante el tiempo que dura la comida, estando disponibles y escuchando el sentir de los niños y las niñas en ese momento, su mirada, gestos, palabras...Esto nos permite ajustar la ayuda que cada uno necesita para ir conquistando los distintos niveles de autonomía, resolver dificultades, negociar y llegar a acuerdos.

Nuestro objetivo es ofrecer un ambiente tranquilo y de respeto, manteniendo una actitud de serenidad y acompañamiento. Para ello organizamos y planificamos todo lo necesario para que este momento sea vivido por parte de vuestros hijos e hijas como un momento de placer y de aprendizaje.

**EI
PALMAS
PALMITAS**



**EL LABORATORIO
DE LA COMIDA; CONSTRUIR
HÁBITOS SANOS DESDE LA
SEGURIDAD, CAMINANDO
HACIA LA AUTONOMÍA**



C/ San Juan de Ortega s/n.
C.P: 28050

☎ 914273077 / 622620420

✉ eeipalmaspalmitas@gmail.com

f Eei Palmas Palmitas

🌐 eeipalmaspalmitas.com



Comunidad de Madrid

LA COMIDA para los niños y niñas de estas edades, no es únicamente una necesidad biológica básica para su crecimiento y maduración, es desde el punto de vista afectivo fundamental para su desarrollo.

En “Palmas Palmitas” la comida la abordamos como un ritual fundamental para el desarrollo integral de vuestros hijos e hijas. Las personas adultas debemos tomar conciencia de los aprendizajes que van a desarrollar con nuestras actuaciones.

Este momento tiene que representar un momento de alegría, de disfrute, de placer, y esto se consigue con una buena relación personalizada con su educadora de referencia.

Los grandes ámbitos que se desarrollan durante este tiempo tienen que ver con el bienestar físico y biológico, pero también con la seguridad afectiva que proporciona este momento, a cada criatura.

Durante la comida desarrollamos el lenguaje de una manera privilegiada, que va asociado a las emociones positivas que la alimentación genera y que los niños y niñas vivencian e identifican en su cuerpo (conceptos que están relacionados con el cuerpo y con los objetos; texturas, sabores, temperaturas, cantidades y volúmenes, tiempos, presión...)

Desde bebés, los niños y las niñas tienen que abordar un proceso paulatino de cambio respecto a la comida. Hay que tener en cuenta el nivel madurativo de cada cual puesto que el tipo de alimento (de líquido a semisólido y del semisólido al sólido) y la forma de hacerlo va a ir cambiando, siempre respetando su



etapa evolutiva y atendiendo a sus necesidades.

En la escuela lo afrontamos desde el respeto, el acompañamiento y la flexibilidad, teniendo en cuenta el momento evolutivo de cada cual;

- Tienen que ir desarrollando la capacidad de espera y aprender a esperar el turno de la comida
- Desarrollar diferentes acciones en la toma de alimentos según su momento evolutivo (pasar de succionar a chupar, a deglutir, masticar, tragar, saborear).
- Ir adoptando posturas adecuadas, desde los brazos del adulto, a la trona, al cubo y a la silla con apoyo siempre de piernas y brazos en relación a su posición, a su tono y a su equilibrio.
- Deben de ir manejando progresivamente de una manera útil y cada vez más correcta los utensilios relacionados con la comida.
- Paulatinamente experimentarán, vivenciarán, descubrirán e identificarán, al

probar los alimentos y en la medida en que lo permita su ritmo evolutivo, diferentes cualidades relacionadas con las texturas, temperaturas, cantidades, sabores, etc...

- Desarrollarán a través del juego simbólico diferentes partes del proceso referidas a preparar alimentos, dar de comer a los muñecos, trasvasar...
- Desarrollar una autonomía progresiva mediante acciones como;
 - Aprender a beber agua.
 - Utilizar utensilios.
 - Poner y quitar el babero, llevarlo al casillero.
 - Hacer trasvases de alimentos y líquidos.

Es necesario establecer con las familias criterios educativos relacionados con la alimentación, así como, llegar a acuerdos que permitan dar la mejor respuesta a las necesidades de sus hijas e hijos. Tenemos que tener en cuenta los hábitos y costumbres que traen desde casa, así como sus pautas de crianza.