



COMER AL ESTILO FAMILIAR

¡A hacer una comida amena que apoye hábitos saludables y promueva ser independiente!

Sentarse a comer al estilo familiar:

- Permite que los niños se sirvan sin ayuda en la mesa.
- Motiva a sentarse todos juntos a comer con los niños.
- Se enfoca en crear un ambiente alegre y conversacional.



Beneficios

- Mejora habilidades motoras como servirse uno mismo, usar la cuchara y vaciar líquidos
- Desarrolla la autoestima e independencia
- Enseña habilidades sociales como compartir y conversar en la mesa
- Motiva buenos modales al comer
- Ayuda a los niños a aprender sobre las porciones según cuánta hambre tengan y qué tan llenos estén



Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)

¿Qué preocupaciones no nos permiten comer al estilo familiar?

CONFUSIÓN

Al proveedor le preocupa que los niños no entiendan comer al estilo familiar.

- Explícales a los niños con antelación qué se espera de ellos y sigue la misma rutina.
- Incluso podrías practicar con los niños antes de la hora de la comida.
- Sirve de modelo y ayúdales a aprender cómo es comer al estilo familiar.

LA LIMPIEZA

Al proveedor le preocupa que los niños propaguen los gérmenes.

- Asegúrate que los niños se laven las manos antes de cada comida o merienda.
- Dales utensilios para servir que sean apropiados para manos pequeñas.
- Motiva a los niños a que practiquen servirse a sí mismos los líquidos y la comida.
- Se espera que ocurran percances. Prepárate y pon las toallas de papel cerca de ti.

EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Al proveedor le preocupa que los niños se sirvan demasiado o muy poco.

- Motívalos -pero no los obligues-, a que consuman parte de cada alimento ofrecido. Provee por lo menos la porción mínima requerida por el CACFP.
- Dales platos de servir, platos regulares, tazas, utensilios para servir y cubiertos que hayan sido diseñados para niños.
- Las preocupaciones sobre el tamaño de las porciones por lo general disminuyen conforme los niños se van acostumbrando a sentarse a comer al estilo familiar.
- Trabaja en forma individual con cada uno de los niños que consistentemente toman demasiada o muy poca comida.

SON TAN PEQUEÑITOS TODAVÍA

Al proveedor le preocupa que sean demasiado pequeños para servirse solos.

- Adapta los horarios de las comidas de acuerdo con la edad de los niños bajo su cuidado.
- Conforme los niños vayan siendo capaces de servirse ellos solos, inicia con cosas fáciles como servirse una pieza o una rebanada de pan. Ayúdelos a ir aumentando con el tiempo el número de alimentos que se sirvan a sí mismos.
- Siéntese cerca de los niños que puedan necesitar más ayuda.