******

**¡Los comedores de la quisquillosos también pueden convertirse en comedores saludables!**



 ***Entrenamiento Nutricional de 2 horas del CACFP 2019/2020***

*‘In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.*

*Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.*

*To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint\_filing\_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:*

*(1) mail: 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; or*

*(3) email:* *program.intake@usda.gov**.*

*This institution is an equal opportunity provider.’*

USDA provides One hundred percent of the funding for this program and publication and, therefore, USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, Office may freely copy any publications for Food and Nutrition Programs (FNP) and by any other institutions Under the Child and Adult Care Food Program.

Resources:

University of Illinois Extension (2019 Conference)

Staci Coussens, MPH, NDTR

Toni Kay Wright, MS, RDN, LDN



En 2002, un gran porcentaje de niños en edad preescolar con madres empleadas estaban en cuidado sin empleo cada semana. El 42% de los niños menores de 5 años con madres empleadas pasaban al menos 35 horas a la semana en el cuidado de niños. La proporción es aún mayor (50.6 por ciento) entre los niños cuyas madres trabajaban a tiempo completo. Estos hallazgos refuerzan el importante papel que el cuidado de los niños desempeña en la vida de los niños más pequeños de Estados Unidos.

Si bien existen pautas para optimizar la ingesta dietética de niños que asisten al cuidado de niños en un promedio del cincuenta y cinco por ciento de las calorías que se consumen durante el cuidado de niños.

¿Por qué importa esto?

Los proveedores de cuidado infantil tienen más influencia sobre las preferencias alimentarias de los niños que sus padres.

Los niños son todos diferentes tipos de comensales. Mucho esfuerzo y estrés se debe a asegurar que los niños coman nutritivamente. Tanto que muchas veces, el placer de comer juntos nunca tiene lugar. Su posición como educador de cuidado infantil a veces lo pone en el medio entre las expectativas de los padres y el desarrollo y el temperamento de los niños. La mejor manera de ayudar a un niño con tendencias de alimentación quisquillosas a comenzar a aceptar nuevos alimentos es un desafío tanto para los padres como para los proveedores.

Comer es un comportamiento aprendido. Los bebés tienen hambre, pero a diferencia del instinto de chupar, comer requiere práctica! Además, todos los niños tienen diferentes temperamentos, que influyen en gran medida en qué tipo de comensal serán.

¿Qué es comedor quisquilloso?

* Comer con problemas, desaliñados o quisquillosos
* No hay una definición concise
* Los padres tienden a utilizar dos características principales para describir a su comedor
* Falta de probar nuevos alimentos
* Consumir un tipo limitado y cantidad de alimentos

¿Qué escomedor quisquilloso?

* La edad máxima para comedores quisquillosos es entre 2-3 años de edad
* la sensibilidad táctil puede desempeñar un papel en la aceptación de los alimentos; es decir, alimentos viscosos o blandos y duros que requieren masticar
* Un aumento de la ansiedad por los alimentos

Varias características componen nuestros temperamentos, tales como:

**Niveles de actividad** - Los niños con niveles de actividad más bajos pueden comer menos que aquellos que son niños de alta energía. La mejor práctica es alentar a un niño a autorregular la ingesta de alimentos basándose en reconocer sentimientos de hambre y plenitud. Según el crecimiento individual, todos los niños tendrán más hambre algunos días en comparación con otros días. Un niño necesita aprender a identificar y confiar sintiéndose hambriento y sintiéndose lleno. ¡Los adultos en la vida del niño necesitan hacer lo mismo!

**Estados de ánimo** - Los niños tienen diferentes tipos de estados de ánimo que pueden variar de extrovertido a tímido. Los niños tímidos pueden ser menos propensos a probar cualquier nueva experiencia, desde conocer gente nueva hasta probar nuevos alimentos. Un niño tímido puede necesitar muchas introducciones a un nuevo alimento en comparación con un niño de tipo más aventurero. Muchos niños pequeños necesitan familiarizarse con los nuevos alimentos al ver 10-15 veces antes de intentarlo.

 **Emociones-** El tipo de emoción natural del niños puede variar desde facil-a demasiado obstinado. Algunos niños lloran más que otros lloran y tardan más en calmarse. Involucrar a todos los niños en la planificación del menú y la preparación de comidas ayudará especialmente a los tipos más obstinados. Dar 2 o 3 opciones de un grupo de alimentos, como decir hoy podemos tener brócoli o judías verdes da una sensación de poder a los niños mientras se logra el objetivo de elegir un vegetal.

**Flexibilidad y adaptabilidad -** Los niños tienen diferentes niveles de flexibilidad. Algunos niños se adaptan fácilmente al cambio, pero muchos niños pequeños necesitan más aviso de las transiciones de la actividad a la hora de comer. Asegurándote de que tienes mucho tiempo para la comida y establecer rutinas de tiempo previo a la comida, como lavarse las manos y preparar la ayuda de la mesa, los niños anticipan la transición**.**

**Enfoque y retiro -** Los niños son audaces o cautelosos... o en algún lugar intermedio. Si su hijo es más cauteloso con respecto a las nuevas situaciones y las personas, puede ser más cauteloso con los nuevos alimentos. La mejor práctica es planificar al menos un componente de alimentos familiares o bien aceptados con un nuevo alimento en una comida.

**Persistencia -** Los niños varían en el tiempo que continuarán una actividad frente a los obstáculos sin rendirse. Todos podemos frustrarnos, pero el adulto debe invocar mucha paciencia para seguir sirviendo alimentos saludables sin presión. El amor y la aceptación de la capacidad del niño es la clave, no insistir en que un niño continúe hasta el punto de la frustración.

**Distracción -** Los niños pueden tener períodos de atención muy cortos, pero algunos niños pequeños no pueden quediéndose quietos durante mucho tiempo y se distraen fácilmente generalmente por estímulos visuales o auditivos. La mejor práctica es desenchufar completamente para las comidas. No hay teléfonos, tabletas, televisión y no espere sin comidas largas, conocer los límites de atención de los niños.

**Regularidad-** Los niños pueden ser predecibles o impredecibles en términos de apetito y sueño. Algunos niños están muy regulados cuando tienen hambre o cansancio. Otros niños no se instalan fácilmente en patrones regulares de sueño y alimentación. Vivir con un niño pequeño impredecible puede ser difícil y los adultos necesitan paciencia para ayudar a los niños a ser lo más regulares posible.

**Umbral sensorial -** Los niños pueden ser muy sensibles a la estimulación, como sonidos, gustos, tacto y cambios de temperatura. Un niño que tiene problemas con la sensación de su ropa o sonidos fuertes también puede ser un comensal quisquilloso. En algunos casos de comida sin complicaciones extremas, trabajar con un equipo de intervención temprana, incluido un terapeuta ocupacional pediátrico puede ayudar. Comprender el temperamento de un niño le ayudará a ajustar su ambiente de hora de comer y ayudará a los niños a aprender a aceptar nuevos alimentos más fácilmente. Los comensales ansiosos o los comedores quisquillosos que se ven a través de la lente de temperamento individual, hace que las horas de comida sean más acerca de satisfacer las necesidades del niño y menos sobre lo que creemos que un niño debe comer.

**¿Cómo se convierten los niños en quisquilloso?**

Razones por las que un niño se convierte en un comedor quisquilloso:

* Presión para comer
* Factores de personalidad
* Prácticas parentales/estilos de alimentación
* Preferencias alimentarias maternas

**Proporcionar aliento -** Anime a los niños a probar alimentos nuevos o menos favoritos: es decir, le gustaría probar algunos... ¿Has visto esta comida antes... ¿qué te gusta comer... A todos nos gustan los diferentes alimentos...

**¡Comer desde la perspectiva de un niño!**

Los proveedores y los padres han notado durante mucho tiempo que los niños pequeños tienden a amar los alimentos almidonados y / o dulces, a menudo describiendo lo que los niños eligen comer como la dieta "blanca" o "beige" debido a la tendencia común a evitar cualquier cosa verde! Parece que hay algo de ciencia para explicar lo que está pasando.

**Dulzura señala energía segura -** Cuando es hora de comer, sé que quieres que coma la proteína y las verduras, pero los alimentos dulces y almidonados simplemente se sienten más seguros para mí. Tal vez quiera probar algunos de los otros alimentos con el tiempo, pero estos alimentos son seguros y satisfacen.

Lo que hay detrás: Los niños pequeños prefieren el dulce sobre el amargo, ya que indica una fuente segura de energía. La leche materna es dulce, lo que confirma un vínculo entre el sabor dulce y la energía segura. La preferencia por la dulzura cambia con la edad. En un estudio, los niños en edad escolar, los adolescentes y los adultos recibieron una prueba de sabor con diferentes concentraciones de sacarosa. Los niños en edad escolar preferían las concentraciones dulces más altas que los adolescentes, pero los adolescentes preferían intensidades dulces más altas que los adultos. Esto es consistente con otros estudios que muestran que las preferencias dulces disminuyen cuando el crecimiento es completo.

**Es comida para el cerebro -** Sé que me miras raro cuando estoy perfectamente contento con comer pan y galletas en las comidas y aperitivos. No quiero oír cómo me comí todo cuando era un bebé. Mi cuerpo y mi crecimiento se sienten diferentes ahora. Algún día quiero más combinaciones de comida, pero esta comida almidonada sólo golpea el lugar.

Lo que hay detrás: Los investigadores de la Universidad Northwestern analizaron las necesidades energéticas del cerebro desde el nacimiento hasta la edad adulta. Utilizando datos de RMN y tomografía por emisión de antimicrobiano, descubrieron que la acumulación de glucosa por el cerebro no alcanza su punto máximo al nacer, sino durante el crecimiento del período más lento entre la infancia y la pubertad. Los investigadores creen que este período más largo de requisitos de energía (glucosa) ir al cerebro evolucionó para que el cerebro humano único puede desarrollarse completamente en procesos clave como el crecimiento sináptico. El cerebro depende en gran medida de la glucosa, razón por la cual el cerebro de un niño utiliza el doble de glucosa que un cerebro adulto. Los requisitos de glucosa en el cerebro alcanzan su punto máximo a los 5 años de edad. Esta puede ser la razón por la que los niños en edad preescolar y los niños en edad escolar jóvenes se sienten atraídos por alimentos con almidón como pasta, pan y galletas que se metabolizan fácilmente en glucosa para el cerebro en desarrollo.

Aumentar la exposición de los alimentos:

* Ofrezca nuevos alimentos a menudo, un alimento a la vez
* Haz que se vean atractivos
* Par artículos impopulares o desconocidos con alimentos populares / familiares
* Un bocado o dos está bien, no forzar una porción completa

Usa los cinco sentidos

 Observar  Oler  Tacto

 Escuchar  Gusto

Catadores Educados

* Sólo un sabor
* Comensar con los anciosos
* Palabras y expresiones positivas
* No tiene que tragar
* Esta bien no probar
* Oferta una y otra vez

**Qué esperar al alimentar a los niños**

**Edades 6 meses a 2 años**

Acepta la mayoría de los alimentos, incluso cuando un bebé hace una cara divertida! Hambrientos: ¡crecimiento acelerado durante esta edad! Fase de luna de miel de la alimentación porque el niño está abierto a comer para satisfacer el crecimiento! Práctica: Introducir una variedad de sabores, texturas y sabores. No hay necesidad de evitar especias y condimentos. Diviértete probando

**Edades de 2 a 5 años**

Disminuye algunos alimentos previamente aceptados y se vuelve cauteloso de alimentos desconocidos. El apetito se vuelve errático: el crecimiento se está desacelerando. Mantenga los tamaños de las porciones pequeños. Exige más control sobre las opciones de alimentos

**Práctica recomendada:** No haga comidas especiales ni obligue a comer. Esta etapa es larga, pero no durará para siempre. Sigue probando nuevos alimentos.

**Edades 6-12 años**

Los sabores se expanden gradualmente. Crecimiento estable pero aumenta a medida que los niños llegan a la pubertad. Las opciones de comida comienzan a reflejar el deseo de ser como amigos. Mejores prácticas: Haga que los niños cocinen. Trabajen juntos para gestionar las influencias externas. No seas un "policía de comida".



ACERCA DE 12 – 15

Crear un ambiente alimentario positive



¡Los alimentos no deben usarse para fomentar un comportamiento positivo o durante el castigo! "Todo esto puede ser tuyo si te sientas tranquilamente ahora y comes tus verduras en el almuerzo...



Asegúrese de que los materiales que apoyan una buena nutrición se muestren visiblemente a lo largo de su guardería familiar. Utilice carteles imágenes libros de alimentos saludables muestran son proyectos contenedor o en el jardín en el lugar!

 



Permita que los niños se aporten y participen. Coman juntos. Sea un modelo a seguir. Enseñar habilidades de alimentación. Anime a los niños.

**División de Responsabilidad en la Alimentación de Niños**

**El padre/proveedor es responsable de qué, dónde y cuándo comer.**

**El niño es responsable de cuánto o si comer.**

Los trabajos del padre/proveedor:

* Elija y prepare los alimentos.
* Proporcione comidas y aperitivos regulares.
* Haga que las comidas sean agradables.
* Muestre a los niños lo que tienen que aprender acerca de la comida y el comportamiento a la hora de comer.
* No deje que los niños pasten entre la comida y los bocadillos.

Fundamental para el trabajo de los adultos es confiar en los niños para decidir cuánto o si comer. Sabemos que los niños a veces no quieren comer, o no quieren comer lo que se sirve, o están satisfechos con un par de bocados. Este es un comportamiento normal. La paciencia y una actitud no juiciosa son esenciales.If we do our jobs with feeding, children will do their job with eating:

* Los niños comerán.
* Comerán la cantidad que necesitan.
* Aprenderán a comer los alimentos que el cuidado de niños/familia coma.
* Crecerán predeciblemente.
* Aprenderán a comportarse lo suficientemente bien en la mesa.

Los niños están interesados y son capaces de comer y aprender acerca de los alimentos. A los niños, como cualquiera, no les va bien cuando se les presiona para comer por cualquier medio. Un padre o educador debe confiar en que el niño sepa cuándo está lleno o hambriento. Los adultos pueden ayudar a los niños a aprender a identificar esos sentimientos. No importa nuestras buenas intenciones, el manejo excesivo de la alimentación de un niño a menudo resultará en exactamente lo contrario de lo que queremos para el niño.

**Beneficios del Servicio de Comidas de Estilo Familiar**

 El servicio de comidas de estilo familiar es alentado por el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos. Las comidas y aperitivos servidos al estilo familiar son acreditables incluso si el niño decide no tomar parte de un alimento en particular después de que el plato de servir se pasa dos veces.

Los niños pueden elegir tomar una pequeña porción de comida, sabiendo que la comida seguirá estando disponible si desean una segunda porción.

 Servirse a sí mismos da a los niños tiempo para practicar habilidades como pasar, verter y recoger alimentos.

Los niños practican turnarse, compartir y rechazar educadamente los alimentos que son parte de los modales de mesa que se aprenden.

 Ver nuevos alimentos y ver a otros servirse a sí mismos alienta a los niños que a menudo no

están seguros acerca de los nuevos alimentos a estar más interesados en la comida**.**

**¡Comidas de estilo familiar en 5 pasos!**

1. PREPARACION

\* Involucrar a los niños con la comida configurada TODOS LOS DIAS EN CADA COMIDA.

1. TRANSICION

\* Crear una rutina para moverse hacia y lejos de la comida.

1. SIRVIENDO Y COMIENDO

\*Establecer la expectativa de que todos los niños se servirán a sí mismos todos los componentes alimenticios. Los proveedores alientan, pero no la fuerza, a los niños a probar nuevos alimentos. Los niños aprenden modales y disfrutan de la conversación con amigos y educadores.

1. UTILICE EL PODER DE ELEGIR

*\*Utilice cuencos para servir que contengan suficiente comida para que todos puedan tener una primera y segunda ayuda, si lo desean. Trate de tener una cuchara pequeña y una cuchara más grande para usar para servir. Puede preguntarle a cada niño si le gustaría una pequeña cucharada o una gran primicia. Es más fácil "sí" cuando se le da una opción en lugar de preguntar, "¿Quieres un poco"?*

1. LIMPIEZA

 \*Enseñar a los niños cómo limpiar la mesa y dónde poner platos sucios.

**Consejos para establecer buenos ejemplos**

Como una influencia tan importante en la vida de los niños, hay muchas cosas que puede hacer que son divertidas y ayudarán a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Estos consejos resumen maneras en las que podemos alentar incluso al comensal más quisquilloso a sentirse cómodo alrededor de los nuevos alimentos. Lo más importante es que confiamos en que los niños sepan lo que sus cuerpos necesitan. Cocinen juntos, coman juntos, hablen juntos y tengan tiempo de comida juntos.

**¡Muestra con el ejemplo!** Coma frutas, verduras y cereales integrales. Deje que los niños también lo vean comiendo verduras crudas.

**Sé creativo en la cocina.** Corta los alimentos en formas fáciles. Anime a su hijo a inventar nuevos refrigerios. Prueba a "crear bocadillos de criaturas" a partir de diferentes componentes, como verduras, queso y galletas.

 **¡Ofrece los mismos alimentos para todos!** Deja de ser un cocinero de "orden corto". Siempre tienes al menos un alimento que conoces a todos como.

**Recompensa con atención,** **no con comida.** Demuestra tu amor con abrazos. Elija no ofrecer dulces como recompensas para que los niños no piensen que los dulces o los alimentos de postre son mejores que otros alimentos. **Concéntrese el uno en el otro en la mesa.** Hable de cosas divertidas y felices a la hora de comer. Apague los teléfonos y la tv. Haga que las comidas sean un tiempo libre de estrés.

 **Escuchen a los niños.** Si un niño dice que no tiene hambre, déjela comer sólo todo lo que quiera. Ofrezca opciones limitadas. Pregunte "¿Qué le gustaría almorzar: brócoli o coliflor?" en lugar de "¿Quieres brócoli para el almuerzo?" **Limite el tiempo de pantalla.** Permitir no mas de 2 horas de TV al dia, como es recomendado por las Academia Americana de Pediatria

**Anima la actividad fisica.** Haga la actividad fisica divertida para todos. Envuelva a los niños en el planeo.

juegue con los ninos en ves de sentarse. Sea un ejemplo siendo activo.

**Sea un buen ejemplo aseguir**! Pruebe nuevas comidas usted mismo. Describe su gusto, testura y olor. Ofrece una nueva comida a la vez y sirva algo que a todos les guste , con la nueva comida.no discutas ni hagas que un niños coma.