



Creación de ambientes positivos para la hora de comer en entornos preescolares

Emma G. Casey

Las horas de comida y merienda son partes importantes del día preescolar, pero con demasiada frecuencia los educadores de la primera infancia pueden terminar encargándose de las tareas administrativas o conectándose con otros miembros del personal durante estos momentos. Si comen con su clase, los maestros pueden encontrarse en un concurso de voluntades sobre qué y cuánto comen los niños. Por una variedad de razones, el entorno de la hora de comer puede verse afectado, lo que tiene consecuencias relacionadas con la nutrición y las emociones. Esto es especialmente significativo porque, de acuerdo con las Pautas de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las escuelas y los programas de aprendizaje temprano están en una posición única para brindar a los niños oportunidades para aprender y practicar comportamientos alimenticios saludables. Al crear un ambiente positivo a la hora de comer, los maestros pueden apoyar el desarrollo de una alimentación saludable, alimentar los cuerpos y las mentes de los niños para un buen día y cultivar conexiones significativas.

Como dietista registrada, recomiendo las siguientes seis estrategias para crear un ambiente positivo a la hora de comer. Muchos de estos consejos se basan en investigaciones que mis colegas y yo hemos realizado que examinaron la enseñanza centrada en las emociones y las prácticas de alimentación de los educadores preescolares durante las comidas. Si bien las rutinas de las comidas pueden variar de un programa a otro, estos consejos se aplican ya sea que los niños traigan sus almuerzos de casa o que el programa proporcione alimentos.

Modelar y andamiar el comportamiento de la hora de comer

Sharon se sienta con los niños en la mesa y canta una canción antes de que comiencen a comer. "¡Estoy tan emocionada de probar las judías verdes!", dice. "Ángela, están a tu lado. ¿Puedes pasármelos, por favor?"

El objetivo de las comidas es que los niños coman. Por lo tanto, cualquier cosa que no sea comer puede parecer una distracción. Pero decirle a los niños con frecuencia que coman o responder reactivamente a un comportamiento puede ser ineficaz y promover una atmósfera negativa. Los maestros pueden modelar las conductas alimentarias y sociales que quieren que los niños demuestren y apoyar a los niños en esas conductas. La Sra. Sharon modela de manera proactiva el uso de palabras y acciones apropiadas en la mesa, y expresa su entusiasmo por comer una verdura, lo que puede alentar a los niños a probarla.

Cuando los maestros participan activamente en la rutina de la hora de comer y modelan habilidades y comportamientos, contribuyen al sentido de comunidad en el aula y a las expectativas en torno a la hora de comer, además de transmitir mensajes positivos sobre la alimentación. Los profesores pueden dirigir conversaciones sociales y modelar la escucha de los demás cuando hablan. Pueden incitar a los niños a pasarse comida unos a otros o a usar ciertas palabras al pedir comida ("¿Podría pasar los panecillos, por favor?"). Pasos como sacar las loncheras de los cubículos y esperar a que los demás se sienten antes de empezar a comer pueden apoyarse mediante canciones y recordatorios suaves. Los niños pueden sentirse inspirados a probar nuevos alimentos si observan a otros comer y disfrutar de su propia comida ("¡Me encantan estas verduras!").

Honre las prácticas familiares en torno a las comidas

Al repartir los cubiertos, Jackson coloca palillos junto a la casa de Muchen.

Leah pregunta: "¿Por qué Muchen usa esos?"

"En la casa de Muchen, usan palillos para comer", explica Jackson. —¿Te gustaría intentarlo?

Las rutinas a la hora de comer, las expectativas y las opciones de alimentos varían de una familia a otra. Los maestros pueden buscar oportunidades para conectarse con las familias, compartiendo sus estrategias para las comidas y aprendiendo sobre el enfoque de la familia con respecto a las comidas. Cuando sea posible, los maestros pueden incorporar prácticas utilizadas en casa. Por ejemplo, los maestros pueden respetar cualquier restricción dietética y alentar a los niños a comer alimentos como lo harían en casa.

Las comidas también son excelentes oportunidades para que los niños aprendan sobre las familias y culturas de los demás. Los maestros pueden incitar a los niños a compartir sobre la comida que trajeron consigo, alentarlos a probar diferentes utensilios o formas de comer (como sacar la comida con naan) o guiar a los niños en conversaciones sobre sus prácticas familiares a la hora de comer.

Ayude a los niños a prestar atención a sus señales de hambre y saciedad

Durante el almuerzo, la Sra. Luna exclama: "¡Tengo tanta hambre! ¡Estas verduras se ven tan deliciosas!" Carga un montón de ensalada en su plato.

"Guau", dice Marcos. "¡Eso es mucha comida!"

"¡Lo sé! ¡Tengo mucha hambre!", responde la Sra. Luna, haciendo reír a los niños.

Cuando Marcos deja de comer, Luna dice: "¿Se te está llenando la barriga? A veces, cuando me lleno, mi estómago se siente como un globo lleno de agua".

Una habilidad importante del desarrollo es la autorregulación alimentaria, o la capacidad de los niños para comer cuando tienen hambre y dejar de comer cuando están llenos. A menudo, la alimentación de los niños no está impulsada por sus señales internas, sino por otras externas, como las instrucciones de los adultos para limpiar sus platos. Esto lleva a comer en exceso o en exceso. Un concepto rector es que es trabajo del adulto decidir cuándo, dónde y qué comer; Es el trabajo del niño decidir si comer de lo que se le ofrece, o cuánto.

Algunos días, es posible que los niños no quieran comer mucho de nada. Otros días, pueden ir por segundos o incluso tercios. Esto puede ser difícil para los maestros, especialmente en su trabajo para nutrir la salud y la nutrición de los niños. Al igual que muchos adultos, pueden sentirse tentados a usar indicaciones como "Toma dos bocados más y luego puedes terminar", o "¡Puedes comer tu puré de manzana solo si primero tienes algunas zanahorias!" o simplemente "¡Come, por favor!" Aunque bien intencionados, este tipo de enfoques pasan por alto las propias señales internas de los niños. También pueden tener el efecto contrario: la presión puede provocar resistencia.

En su lugar, intente incitar a los niños a usar sus propias señales preguntándoles qué tan hambrientos están y dándoles la oportunidad de decidir cuánta comida quieren comer. En lugar de preguntar "¿Ya terminaste?", intenta preguntar "¿Estás lleno o todavía tienes hambre?". O, como la Sra. Luna, modele etiquetando sus propias señales de hambre y saciedad.

Esté abierto a la exploración sensorial de los alimentos por parte de los niños

María normalmente no come su tortilla en la escuela. Por lo general, solo le hace agujeros con los dedos. Pero hoy, hace una "máscara" con su tortilla mordiendo dos agujeros para sus ojos, y luego sosteniéndola frente a su cara con alegría. El señor White se ríe con ella.

Él dice: "¡Te cortas dos ojos! ¿Qué sabor tenían esos dos bocados?"

Jugar con la comida es una forma de exploración sensorial y es una forma en que los niños se familiarizan con nuevos alimentos antes de dar sus primeros bocados. Hacer espacio para esta exploración y responder positivamente a lo largo del tiempo (como lo hace el Sr. White) ayuda a fomentar un ambiente positivo a la hora de comer y el desarrollo de una alimentación saludable.

Los maestros pueden adoptar la exploración sensorial como una forma de crear curiosidad y entusiasmo sobre las frutas y verduras, haciendo preguntas como "¿De qué color es este alimento?" o "¿A qué huele?" Incluso si los niños no muerden durante la comida, ¡no se asuste! Después de un poco de exposición y compromiso, podrían hacerlo en el futuro, como lo hace María. Los niños a menudo necesitan una exposición repetida a un alimento antes de probarlo. Para reducir el desorden y el desperdicio de alimentos, los maestros pueden servir una pequeña cantidad de un alimento a la vez (especialmente si es nuevo), asegurándoles a los niños que pueden pedir más y especificando dónde puede ir la comida ("¡Explorar tu comida es genial siempre y cuando permanezca en tu plato!").

Responda a los derrames sin negatividad

Durante el desayuno, Sam toma un gran bocado de avena. En el camino hacia su boca, la avena se desliza de su cuchara y cae al suelo.

Sam dice: "¡Ups!"

El Sr. Damien dice: "Si accidentalmente haces un desastre, ¡está bien! Podemos limpiarlo. Vamos a juntar algunas toallas de papel".

Los accidentes ocurren, sobre todo a la hora de las comidas, cuando hay muchos líquidos y movimiento. Los educadores de la primera infancia pueden prevenir derrames asegurándose de que todos los materiales para la hora de comer (como las tazas) sean del tamaño de un niño y fáciles de maniobrar y manipular para los niños. Para mantener un ambiente positivo a la hora de comer, los maestros pueden responder de manera informativa y validadora. Al igual que el Sr. Damien, pueden tranquilizar a los niños diciéndoles que los derrames ocurren.

Cuando ocurran derrames, fomente las habilidades de autoayuda de los niños solicitando su ayuda para limpiar. Según sea necesario, los maestros pueden ayudar a los niños individualmente a obtener los suministros necesarios y ayudarlos a limpiar sus desordenes junto a ellos.

Investigue por qué un niño rechaza la comida

Los niños de la clase de la Sra. Jody toman un refrigerio matutino a medida que llegan. Sarah, que está llorando, rechaza su leche y galletas Graham. Jody se agacha a su lado, le frota la espalda cariñosamente y le recuerda lo bien que se lo pasaron juntas ayer en la escuela. "¿Qué tal si damos algunos bocados juntos?", pregunta, mordiendo una galleta Graham. Sarah se calma y finalmente le da un mordisco.

Si un niño se niega a comer, los maestros pueden preguntar si el niño está bien y tratar de averiguar qué es lo que realmente está pasando. El rechazo a la comida puede ser una expresión externa de sentimientos internos o angustia. Es posible que los pantalones del niño estén mojados por algo que ha derramado o, como Sarah, estén tristes después de la hora de entrega.

Además, los maestros pueden animar suavemente al niño a comer (preguntándole sobre su hambre o llevándole bocados), o preguntarles a los niños sobre las propiedades sensoriales de la comida, como su aspecto, olor o sensación. Pero déjales a ellos la decisión de comer o no en ese momento. Si es posible, ofrézcales la oportunidad de volver más tarde. Más presión podría empeorar la situación emocional. Recuerde, a veces los niños no comen mucho, ¡y eso es completamente normal! Si no hay oportunidad para que el niño vuelva a comer, hágales saber a la familia que su hijo podría tener hambre más tarde y, si es posible, ofrezca un refrigerio para llevar a casa.

Las comidas en preescolar son una gran oportunidad para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables y un sentido de conexión en la comunidad de aprendizaje. Al pensar en su entorno, considere

- Lo que funciona bien durante las comidas
- ¿Qué se podría mejorar durante las comidas?
- Estrategias específicas que le gustaría probar para apoyar los hábitos alimenticios saludables de los niños
- Formas específicas de promover la comunidad a la hora de comer

Fotografía: © Getty Images

Copyright © 2023 de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños. Vea los permisos y las reimpresiones en línea en [NAEYC.org/resources/permissions](https://naeyc.org/resources/permissions).

