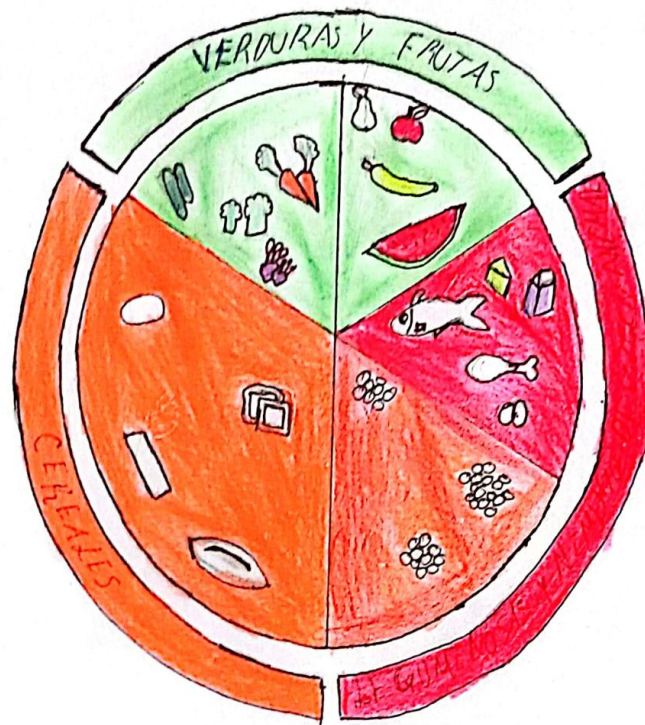


ALIMENTACIÓN

GRUPO DE EDAD: 1-4 años



Paulina
Osvaldo
Gomez
Mendez

Promover que los y las integrantes de la familia propicien un ambiente efectivo al niño o la niña a la hora de tomar sus alimentos.

Esto ayuda al menor a la práctica de consumo de alimentos y transferencia de hábitos alimentarios intergeneracionales.



Permitirle Experimentar los estímulos sensoriales que éstos le proporcionan, incluyendo su manipulación.

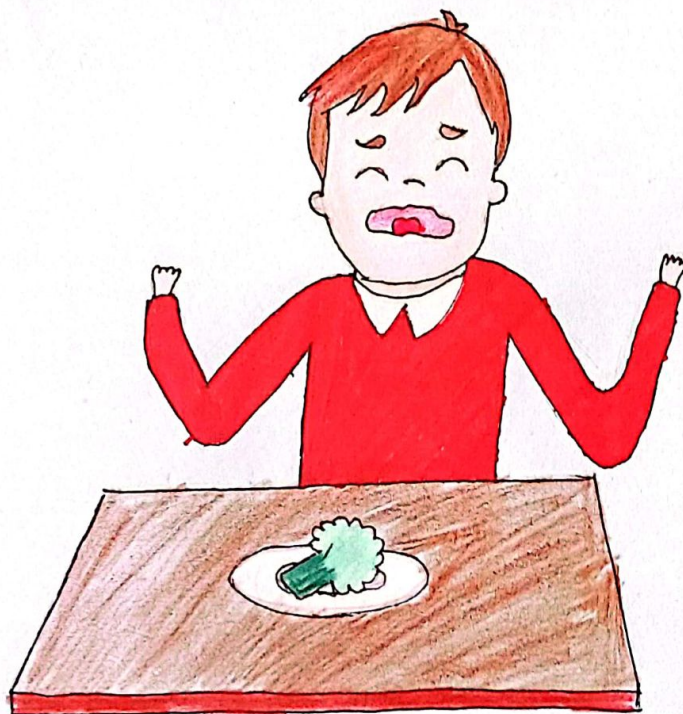
Cuando los bebés juegan con la comida impulsa el desarrollo de ellos.

Aquellos niños que no tienen miedo a ensuciarse comiendo, comen mejor, de forma más variada y por lo tanto más sana.



Se debe respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de hambre y saciedad.

En dado caso de no respetar sus gustos del bebé y su saciedad puede provocar que el bebé tenga trastornos de alimentación debido a no respetar sus necesidades alimentarias.



La Comida se debe ofrecer en bocados pequeños y con tiempo suficiente para ingerirla, para evitar el desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos.

Si un bebé come con voracidad y de manera apresurada puede que presente o esté experimentando ansiedad por comer.

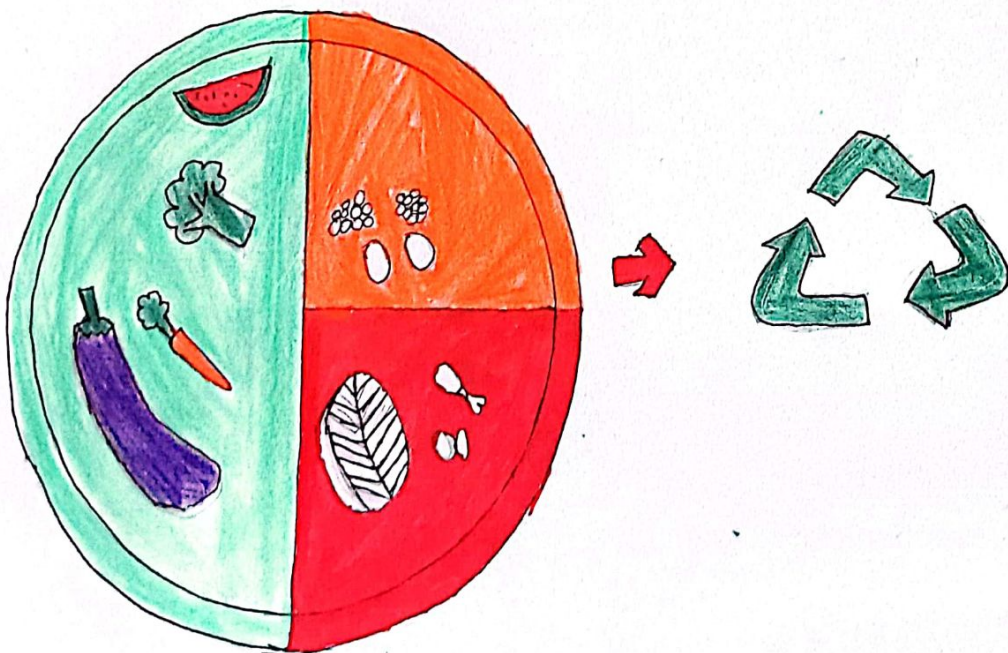
Mostrando una gran urgencia por satisfacer su apetito



Se debe exponer repetidamente al niño o niña a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes.

Al darle una variedad de alimento adaptada a su edad favorable, el niño o niña se acostumbra a la variedad repetidamente con el paso del tiempo.

Y al darle alimento variado, el niño o niña experimenta nuevos sabores, y eso favorece a las papilas gustativas. debido a la variedad.



En esta etapa de la niñez disminuye la ingestión de agua, pues el crecimiento se desacelera.

Lo que tal vez provoque la desaturación del crecimiento es: La genética, los hábitos alimentarios y la nutrición, los patrones del sueño, la presencia de una enfermedad crónica o ausencia.



Se debe fomentar e ofrecer al niño o la niña la misma comida que ingiere el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, "(3 comidas y 2 colaciones)" y los utensilios.

Esto permite una buena alimentación al niño o niña dependiendo de sus necesidades alimentarias.

CONCLUSIÓN

En conclusión, se tiene que enseñar a los niños una muy buena alimentación para su metabolismo y desarrollo de ellos e ellas.