

Explorar en familia el mundo de la alimentación y del movimiento

Alimentación y movimiento para niños de 0 a 4 años



Para más información, consultar con:

El Centro de Alimentación y Movimiento, 027 329 04 25, www.alimentationmouvementvs.ch

Movimiento con las manos, los pies y todo el cuerpo

A su hijo le gusta descubrir el mundo. Su tendencia a moverse y a desplazarse es natural. Respetar el ritmo (movimiento descanso) favorece el desarrollo de su hijo.

El niño tiene que tener espacios suficientes para poderse mover; evite dejarlo mucho tiempo en la silla o en su cochecito. Póngalo en el suelo para que pueda jugar y arrastrarse, ensuciarse y relacionarse con el mundo que le rodea.

El niño necesita la boca para entrar en contacto con el mundo, descubrir los objetos que le rodean, expresar los sonidos y hacer gestos. Reserve el chupete para los momentos de calma y reposo.

En lugar de dejarlo delante de la televisión salga con él de paseo. Acostúmbrese a ir a pie con él a la guardería o hagan las compras juntas.

Comer con los ojos, los dedos y la boca

De 2 a 3 años, la mayoría de niños rechazan muchos alimentos nuevos o conocidos. Hay que perseverar y presentarle al niño el alimento una y otra vez (más de diez veces), pero sin forzarlo para que aprenda a apreciarlo.

Comer de todo y con gusto se aprende. Privilegiando los alimentos variados. Juegue con los colores, los olores, los sabores y la textura de los alimentos.

Reconozca cuando exprese los signos de hambre, de cansancio, de ternura o algún dolor físico. Evite de recurrir a la comida como signo de premio o de castigo.

Si su hijo no tiene más ganas de comer no es necesario que termine el plato.

Comer en familia, compartir la comida con los amigos o en la guardería tiene que ser un placer. Tome el tiempo necesario para saborear la comida, evitando la televisión o la radio.

