



## Comedor de Estilo Familiar

¡Los niños establecen hábitos alimenticios desde los 2 años! Desarrolle hábitos alimenticios temprano sirviendo comidas de estilo familiar.

¡Vea estas ideas para apoyar las actividades de aprendizaje durante la hora de la comida!

### Practicar Habilidades de Motricidad Fina y Gruesa (ayúdele a los niños a):

- Poner la mesa con platos, cubiertos, y vasos.
- Limpiar los derrames con toallas de papel o con una esponja.
- Use su pulgar o su dedo índice para comer con las manos.
- Pasar un plato de comida o una jarra de leche de una persona a otra.
- Escuchar mientras otros hablan.
- Nombre y hable sobre los diferentes grupos de comidas—“Estos chicharos están en el grupo de vegetales.”
- ¿Hablen sobre que le gusta y lo que le gusta—“Rachel, cuál es tu fruta favorita?”

### Ayúdele a los niños a tener independencia al permitirles:

- Decidir (y servirse solos) cuanto quieren comer.
- Servirse sus bebidas
- Probar nuevas comidas

### Tomar tiempo para construir sus Habilidades de Matemáticas...

- ¿Contar—“Cuántas rodajas de manzana quedan en el plato?”
- Hacer y nombrar figuras geométricas—“Doblar una servilleta a la mitad”.
- Crear y entender fracciones al cortar un sándwich entero en cuatro pedazos.
- Medir líquidos—“El jarrón de leche tiene la leche suficiente para llenar seis vasos.”

*“Al principio estaba nerviosa porque no sabía cómo les iría a los niños (nunca había practicado estas Habilidades), pero con un poco de entrenamiento con un Especialista, lo intentamos y fue mucho más sencillo de lo que pensé. Los niños disfrutaron y aprendieron una nueva Habilidad.”*

~Wallela Bergsten, Proveedor de Cuidado Infantil Familiar, Clay Center, KS



Source: [www.naeyc.org/tyc/article/turn-mealtime-into-learning-time](http://www.naeyc.org/tyc/article/turn-mealtime-into-learning-time)



Kansas' most trusted child care resource.

[www.ks.childcareaware.org](http://www.ks.childcareaware.org)  
855-750-3343

