



Colegio Europeo  
**ARISTOS**

*Escuela de Padres*  

---

*Educación Infantil*

*Nº 3*



*¡A la Mesa!*

### 1. Introducción:

A partir de los 2 años los niños pueden comer de todo, aunque hay que evitar darles grandes cantidades de comida. Es importante acostumar a los niños a tener una dieta completa y variada en la que haya todo tipo de alimentos. Las dietas monótonas, constituidas por los tres alimentos preferidos de los niños, pueden ocasionar déficit de vitaminas y minerales.

Se debe de llevar a cabo una dieta equilibrada:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| • Fruta y Verdura: diariamente              | • Carne o pescado: 4 ó 5 veces semana |
| • Leche: 500 a 600 cc. diariamente          | • Huevos: 3 veces por semana          |
| • Pan, pastas, arroz o patatas, diariamente | • Legumbres: 2 ó 3 veces por semana   |

### 2. Pautas de Alimentación:

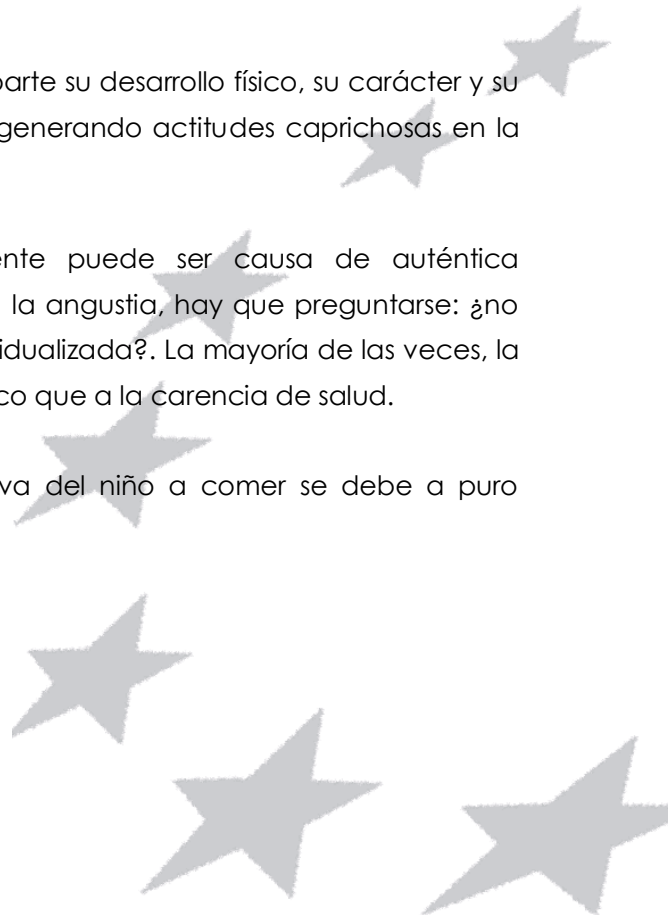
- Evitar las chucherías y no abusar de los dulces y la sal.
- La leche no debe ser la base de la alimentación, su aporte debe ser controlado para no eliminar de la dieta otros alimentos importantes, pero “menos apetecibles”.
- Las vitaminas no hacen engordar ni estimulan el apetito. Con una alimentación variada se adquieren todas las vitaminas necesarias.
- No ofrecer al niño frutos secos antes de los 3 años, por el riesgo de sofocación y aspiración.

### 3. Educar Comiendo:

De cómo se enseñe a comer dependerá en gran parte su desarrollo físico, su carácter y su voluntad. Por ello, es mejor educar que no maleducar y generando actitudes caprichosas en la mesa.

Pero, ¿por qué no come?. Un niño inapetente puede ser causa de auténtica desesperación para los padres. Pero antes de que cunda la angustia, hay que preguntarse: ¿no será que el niño quiere tener más tiempo la atención individualizada?. La mayoría de las veces, la inapetencia se debe más a situaciones de orden psicológico que a la carencia de salud.

En cualquier caso, hay que distinguir si la negativa del niño a comer se debe a puro capricho o a una verdadera intolerancia digestiva.

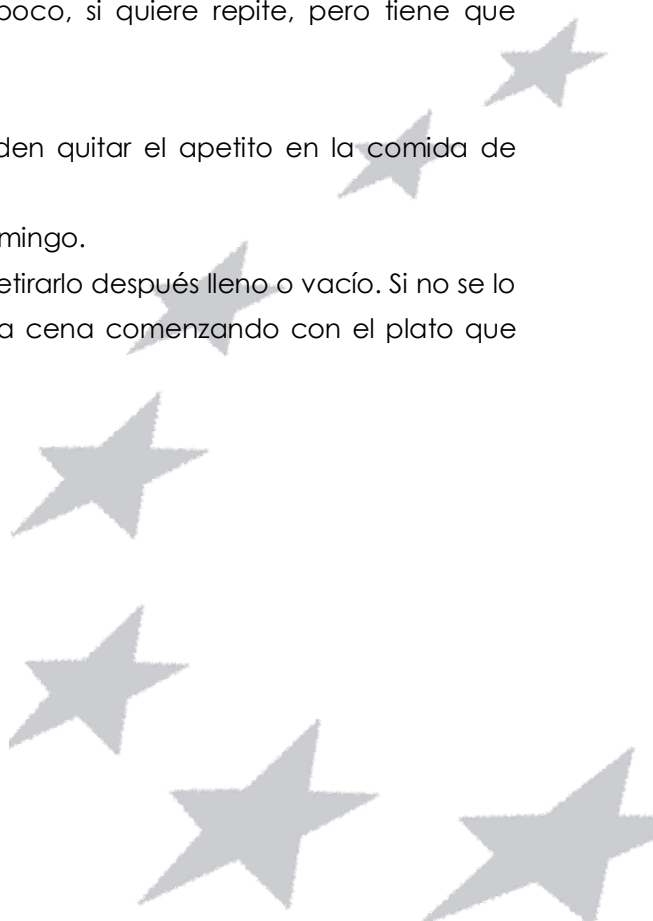


## 3. ¡A la Mesa!

### 4. A la mesa con Ilusión:

- Debe comer de todo, variado y tres platos.
- El niño puede ir midiendo sus progresos: poco a poco será capaz de no ensuciar todo el babero, pasar a la servilleta, cortar la carne, manejar los cubiertos, pasar de la trona a la silla, del vaso de plástico al de cristal... Es una buena oportunidad para hacer hincapié en los buenos modales.
- Es un lugar de encuentro familiar: el niño debe comer con los mayores. De este modo, él no se sentirá el protagonista.
- Emplear la persuasión para que el niño coma con más ilusión: entender las virtudes de algunos alimentos y jugar a hacer paralelismos (espinacas = fuerza).
- Dejarle participar en la elaboración de algunos platos: aprenderá a distinguir sabores, probar nuevas recetas, colaborar en dar los detalles de presentación a los platos, etc.

### 5. Recetas Culinarias:

- No dar demasiada importancia a la comida.
  - Mantenerse firme y plantearse las pautas que le enseñarán a comer bien y de todo. Es importante que "pruebe" alimentos nuevos.
  - No convertir la comida en un drama cuyo protagonista es el niño.
  - Enseñarle a comer lo que toque cada día: servirle poco, si quiere repite, pero tiene que terminar el plato.
  - No admitir cambios de menú y no ceder al chantaje.
  - No picotear entre horas ya que esos "extras" le pueden quitar el apetito en la comida de verdad.
  - Puede expresar sus preferencias para la comida del domingo.
  - Concederle un máximo de 30 minutos a cada plato y retirarlo después lleno o vacío. Si no se lo come, no pasar al siguiente y hacerle esperar hasta la cena comenzando con el plato que dejó.
- 

3. ¡A la Mesa!



*Un colegio  
Tradicional e Innovador*

