

Tiempo para construir 1.

La práctica de cuidado que menos había puesto en marcha:
Alimentación adecuada.



Uno de los aspectos en que no había tenido la oportunidad de trabajar con los niños, era el de la alimentación. Hace aproximadamente 2 años, empecé a trabajar con niños entre 1 a 2 años de edad y fue cuando me vi enfrentada al reto de alimentar a los niños.

En ese entonces, me encontré con situaciones como:

- Las cantidades de alimentos que consumían.
- La variedad de alimentos.
- El tiempo que demoraban al comer.
- La negación de probar nuevos alimentos.
- Masticar y no tragar.
- Las diferentes texturas.
- La manera en que eran presentados los alimentos.
- Que los padres enviaran alimentos saludables.
- Que tomaran agua. Etc.

Todas las situaciones mencionadas, se convirtieron en un reto, porque lo que más demandaban de mí, era el amor y la paciencia para abordarlos. Por ello, empecé a investigar, a conocer la etapa de desarrollo de los niños y como estas influyen en la

alimentación, a conocer métodos de alimentación, a crear un vínculo efectivo con los padres que me permitiera conocer las costumbres alimenticias del hogar y cómo podríamos apoyarnos para mejorar la alimentación en casa y en el jardín.

Poco a poco, la hora de comer en el jardín se convirtió en un momento esperado por los niños; creamos una rutina en la que incluía una canción para la hora de comer, el momento de lavar las manos, comidas tipo buffet en el que los niños podrían escoger diferentes alimentos según sus colores una vez a la semana.

Implementar estas estrategias, convirtieron la hora de comer en un momento de felicidad para los niños y para mí.

Seguimos trabajando en ello.