

¿Cómo promover la autonomía e independencia de su hijo en la alimentación?

Para lograr independencia y autonomía en los procesos de alimentación de los niños, se sugiere tener en cuenta:

1

Reconocer la edad de los niños, identificando las habilidades motrices propias de su edad.



2

Permitir al niño, explorar los alimentos, inclusive con las manos, asegurando las medidas de higiene necesarias. Para ello, puede preparar, con el niño, algunos alimentos, invitándolo a mezclar, separar, añadir o amasar.



3

Presentar los alimentos de manera distinta, para que el niño conozca su versatilidad en forma, tamaño y color.



4

Involucrar al niño a la hora de servir los alimentos, guiándolo en la cantidad que necesita. De igual forma, invitarlo a disponer la mesa, ubicando los individuales y los cubiertos.



5

Acompañar al niño mientras consume los alimentos, disfrutando juntos del placer de preparar, servir y comer. Aprovechar el momento de alimentación para promover el reconocimiento de las características de los alimentos y la importancia para su desarrollo.