



PSICOINFANTIL

Servicio de Asesoramiento Psicológico

María Dolores Parra Córdoba
Telf.- 958 17 09 75

COMER MEJOR también en la Guardería*

En el comedor escolar trabajamos diariamente

Para que las niñas y los niños adquieran y mantengan buenos hábitos de alimentación, de autonomía y de modales en la mesa.

Las familias pueden favorecer o perjudicar esta tarea.



LO QUE PERJUDICA, si lo hacemos con frecuencia, es:

- ☹ Que les deis de comer cuando llegáis a casa como si no hubieran comido en el cole. Algunas/os niñas y niños pueden pensar que si no comen en la guardería lo que se le pone, no pasa nada porque al llegar a casa comerán lo que les gusta.
- ☹ Que los menús de las comidas y las cenas sean según los gustos del niño@ exclusivamente. L@ acostumbraremos a no intentar probar alimentos nuevos; no l@ estaremos educando y estaremos sacrificando al resto de la familia, por ejemplo hermanos.
- ☹ Que se le dé mucho del alimento que la/el niño@ quiere para compensar lo poco que come de otro; así estará siempre muy satisfecho y no se favorece que aumente el consumo de otros productos.
- ☹ Que no se respeten los horarios; de manera que desayunen tarde porque a su hora no tenían gana o adelantemos la hora de recogerlo haciendo que coma rápido y mal. Un buen hábito tiene su horario, respetarlo ayuda a la aparición del apetito y a que este sea satisfecho.

LO QUE FAVORECE:

- 😊 Dar mensajes positivos sobre lo bien que la/el niño@ come en la guardería.
- 😊 Interesarse por los menús preguntando al niño@ y expresando opiniones positivas sobre los mismos; por ejemplo: “*qué bueno*”, “*a mi me gusta mucho...*”, “*que comida más rica*”
- 😊 No dar importancia el día que ha comido mal o que ha comido poco. Aunque nos preocupemos un poco.

* **Otras guías disponibles y que puedes solicitar son:** Niño@ obediente, Medio ambiente, Higiene del sueño, Educación vial, Educar para la paz, Educar para la igualdad, Juguetes no violentos y no sexistas, Día de la Familia, Comprarles juguetes, Castigo Físico, Período de adaptación, Prevención de accidentes infantiles.