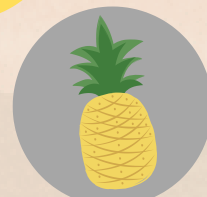
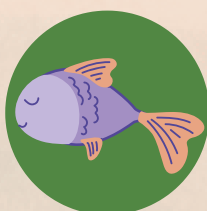


MOMENTOS EN LA ESCUELA INFANTIL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CRECIENDO EN SALUD 0-3



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa



Junta de Andalucía



1. INTRODUCCIÓN	3
2. LACTANCIA	
2.1. INTRODUCCIÓN.....	4
2.2. OBJETIVOS.....	4
2.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	4
2.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	5
2.5. BANCO DE RECURSOS.....	5
3. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	
3.1. INTRODUCCIÓN.....	6
3.2. OBJETIVOS.....	6
3.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	6
3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	7
3.5. BANCO DE RECURSOS.....	8





En la Escuela Infantil o Centro de Educación Infantil (en adelante EI/CEI), el tiempo dedicado a la alimentación va más allá de cubrir una necesidad fisiológica. Es altamente educativo, estamos ofreciendo un modelo social y de valores.

Los momentos de alimentación en las EI/CEI dependerán de la concepción de infancia que se tenga construida y de cuál es el papel como profesionales de la educación del primer ciclo de educación infantil que se debe desempeñar. Por tanto será un reflejo del Proyecto Educativo y Asistencial de la EI/CEI, siendo este el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas y, por tanto, también a todas aquellas que pretenden promover y mejorar las actuaciones relacionadas con la Salud que se quiera desarrollar. También permitirá actuar con garantía de eficacia, dado que facilita la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos y estilos de vida saludables, en un ambiente favorable a la salud física, emocional y grupal, no sólo mediante la instauración de contenidos adecuados, sino también a través del fomento de un entorno físico, psicosocial y relacional saludable y seguro.

La alimentación es trascendental para la salud de los niños y niñas; facilita espacios privilegiados para la comunicación, ya que permite el contacto físico, visual y auditivo con la madre, el padre o la figura de apego. Será por ello fundamental que las personas responsables del cuidado y educación de los niños y niñas tengan conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables, garantizando el derecho a la individualidad del alumnado, respetando sus ritmos y acompañándolos en su proceso, observando, escuchando y dando tiempo de respuesta, que dependerá del momento evolutivo en el que cada niño y niña esté.

Por todo ello, en este periodo es importante favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de unos hábitos alimentarios saludables y una buena relación con la comida. Las comidas tienen que ser, pues, espacios de contacto, de relación y de afecto. Hay que potenciarlos para convertirlos en espacios donde estrechar nuestros vínculos.

La EI/CEI, y más concretamente el aula es un espacio de convivencia que debe guardar similitud con un hogar. La niña o el niño vive en su clase, que es su casa cuando está en la escuela, por tanto, hay que almorzar en el aula y buscar un ambiente similar al de casa.

El tiempo dedicado a la alimentación es un momento privilegiado de relación individualizada o en grupo pequeño, donde se va construyendo el vínculo adulto-niño.

A continuación se desarrollan dos líneas básicas para el fomento de una alimentación saludable:

- **Lactancia.**
- **Alimentación Complementaria.**





2. LACTANCIA

2.1. INTRODUCCIÓN

En los primeros días de vida las necesidades energéticas y nutricionales están cubiertas por el amamantamiento materno exclusivo (o, en caso de que no sea posible, por la leche adaptada) hasta los 6 meses, y a partir de entonces hay que ir incorporando nuevos alimentos de forma progresiva y en las cantidades adecuadas, adaptándose, también, al desarrollo psicomotor y al interés del niño o niña.

2.2. OBJETIVOS

- Estimular a que los niños y niñas sean capaces de manifestar las necesidades básicas: hambre, sed, limpieza...
- Adaptar progresivamente la necesidad de alimentación a los ritmos cotidianos de la escuela.
- Favorecer que el alumnado se inicie en la manipulación de alimentos y en los cambios progresivos de sabores y texturas.
- Contribuir a que el alumnado utilice las posibilidades motrices, sensitivas y expresivas de su propio cuerpo.
- Plantear estrategias para que los niños y las niñas aprendan a anticipar algunas rutinas relacionadas con la alimentación (por ejemplo: al ponerles el babero percatarse del momento de la comida).
- Ayudar al alumnado para que regule su comportamiento durante la alimentación.

2.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Las EI/CEI pueden contribuir en gran medida al mantenimiento de la lactancia materna de los lactantes que atienden en sus centros. Para ello es importante que cada centro informe previamente a las familias de la posibilidad de amamantar directamente en sus instalaciones y de la logística necesaria para recoger y almacenar la leche materna extraída con la que posteriormente se alimentará a sus hijos e hijas, si ésta fuese la opción escogida. A ser posible, las EI/CEI deberán habilitar un espacio en el propio centro, a disposición de madres y bebés, poniendo especial cuidado en procurar que el amamantamiento transcurra con el máximo respeto tanto a los ritmos individuales como a los del grupo.
- En el caso de familias que opten por la lactancia diferida, es importante que la leche llegue a EI/CEI correctamente envasada y etiquetada con el nombre del niño o niña y la fecha de extracción. La leche materna se transportará en una nevera portátil o bolsa isotérmica, en dosis de una sola toma y en el mismo recipiente que posteriormente deberá usarse para administrar la leche al niño o niña. El personal del centro conservará la leche en un frigorífico o congelador, según el caso, para calentarla adecuadamente en el momento de dársela al bebé.





- Es recomendable amamantar hasta los seis meses, a demanda y de forma exclusiva o completa.

2.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Contaremos con los profesionales del sistema Sanitario Público para la realización de charlas, talleres, escuela de familias..., dirigidos a toda la comunidad educativas de las EI/CEI.

2.5. BANCO DE RECURSOS

- Lactancia materna en los centros de Educación Infantil.
- Protocolo para la alimentación con leche materna en las Escuelas Infantiles.





3.1. INTRODUCCIÓN

La Alimentación complementaria es el término que se refiere a todos los alimentos sólidos y líquidos distintos de la leche materna, los preparados de inicio o los de continuación.

3.2. OBJETIVOS

- Favorecer que los niños y niñas actúen de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, y desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismos.
- Ayudar a que el alumnado pueda descubrir, conocer y controlar progresivamente su propio cuerpo, sus elementos básicos, sus características, valorando sus posibilidades y limitaciones, para actuar de forma cada vez más autónoma en las actividades habituales.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables de la dieta mediterránea durante las cinco comidas diarias, y ofrecer pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por otras opciones más saludables.
- Dotar al momento de la comida de un carácter educativo y aprovechar las posibilidades de aprendizaje que ofrece en las múltiples áreas curriculares.
- Favorecer que el alumnado se inicien en la utilización del vaso y la cuchara.
- Estimular la utilización la pinza digital para coger pequeñas porciones de alimento.

3.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Para que el niño o niña quiera alimentarse debe tener hambre, el adulto tiene que conocerle muy bien y tener en cuenta la hora en que ha desayunado, la inquietud y el apetito. Para ello, el traspaso de información entre familia y escuela por las mañanas, garantizará el saber cómo ha desayunado, a qué hora se ha levantado, si ha descansado en la noche, etc. De acuerdo con esto los tutores decidirán en el orden en que come su alumnado y la cantidad de comida que les ofrecerá.
- La alimentación complementaria no debe introducirse en ningún lactante antes de las 17 semanas y todos tendrán que haberla comenzado a las 26.
- Se comenzará añadiendo otros alimentos (preferiblemente ricos en hierro) a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna como mínimo el año, y luego durante todo el tiempo que madre e hijo o hija deseen.
- Cómo proceder a la hora de la alimentación:
 - Se iniciará el proceso educativo de cada niño o niña en el regazo, donde el tutor o tutora le dará la comida en el biberón, vaso, papillas, triturada o incluso entera. Se acompañarán las comidas en el regazo hasta observar que el niño o niña está preparado para aceptar el paso a la mesa.





- Una vez el alumnado esté preparado se procederá el paso a la mesa bajita en sillita con reposabrazos, continuando de manera individual. Para ello se valorará una serie de indicadores que nos dirán en que momento se encuentra.
- Se valorará si el niño o niña tiene interés por comer solo y es capaz de comer más cucharas solo de las que los adultos le dan. Se observará si se siente preparado para separarse de la persona adulta en ese rato. Y si sabe sentarse y bajar de la sillita.
- Después de un tiempo, se observará si se encuentra en un momento óptimo para el paso a la mesa en grupo pequeño, de no más de cinco niños y niñas a la vez.
- Si el alumnado sabe utilizar la cuchara, ya sea comiendo triturado o entero, de manera autónoma aunque necesite algún apoyo, y sabe coger y dejar el vaso, de cristal preferiblemente, en la mesa, ya estará preparado para el paso a la mesa en grupo.
- Se irá valorando durante todo el proceso el paso a sillitas sin reposabrazos y de movimiento libre, según el desarrollo psicomotor del alumnado.
- Finalmente se realizará el paso a la mesa en grupo grande, de no más de siete u ocho niños y niñas, cuando el alumnado consiga autonomía suficiente en su proceso alimentario.
- Qué es lo que hay que evitar a la hora de la alimentación:
 - Abusar de la persistencia o insistencia, se observará, identificará y respetarán los ritmos.
 - Se evitarán las comparaciones.
 - No se utilizarán sobornos, no se puede usar la comida en sí como premio o castigo, es un error dietético y pedagógico.

Para poder llevar a cabo este procedimiento es necesaria la implicación de la Comunidad Educativa, y por supuesto de todo el personal de la EI/CEI: Dirección, Educadoras/es, Técnicos/as Superior en Educación Infantil, personal de limpieza y el personal de cocina, además de las familias.

3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Además de las propias, derivadas de la intervención en el momento de la alimentación, se pueden organizar talleres de cocina con alimentos saludables, en los que participen toda la comunidad educativa.
- También trabajaremos actividades en bandejas de experimentación realizando trasvases, (de grano con cucharas, de agua con vasos y jarras, etc.), que nos ayuden en el patrón motriz necesario para el uso de los utensilios para la alimentación.
- En la zona de juego simbólico, se trabajarán de forma espontánea aspectos relacionados con la alimentación, tales como “hacer comiditas”, “poner y quitar la mesa”, “dar la comida a los muñecos”, etc., interiorizando con estos juegos y actividades hábitos y situaciones que se le presentan en la vida cotidiana.
- Contaremos con los profesionales del Sistema Sanitario Público para la realización de charlas, talleres, escuela de familias..., dirigidos a toda la comunidad educativas de las escuelas infantiles y centros de educación infantil.





- Por otra parte, el material fotográfico con el que se trabaja en las EI/CEI es un recurso fundamental en esta propuesta. Con las fotografías digitales se elaborarán cuentos, puzles, historias secuenciadas, tarjetas de vocabulario, etc., cuya temática es la alimentación y que ayudan al alumnado a interiorizar los hábitos e incrementar su motivación. La imagen en general y especialmente la fotografía constituyen uno de los principales recursos al servicio de la práctica educativa.

3.5. BANCO DE RECURSOS

- Alimentación activa o cómo ofrecer la alimentación complementaria con un enfoque positivo.
- Recomendaciones de la AEP sobre la alimentación complementaria.
- Taller para familias y personal de las escuelas infantiles. Presentación alimentación saludable de 0-3 años.

