Comer fuera de casa con niños pequeños

Los niños pequeños comen algunas comidas fuera de su casa, como por ejemplo en otros hogares, en la escuela, en parques, en el área de comida del centro comercial, cafeterías, hoteles y restaurantes. Nos requiere esfuerzo apoyar a niños pequeños mientras aprenden a disfrutar su comida en un nuevo lugar, pero los resultados valen la pena.

Fijar expectativas para comer en casa

El primer paso para tener una buena experiencia de comer en un nuevo lugar, es una buena experiencia de comer en un lugar conocido. Aproveche las comidas en casa para enseñar y practicar las expectativas sobre cómo manejar la comida (con los dedos o con cubiertos), usar la cortesía para pedir comida o rehusarla y pedir permiso para irse de la mesa. Usar las buenas modales para comer en casa es útil cuando se vaya a otros lugares.

Fijar expectativas para comer en un nuevo lugar

Puede ser dificultoso comer en un lugar desconocido. Los padres y madres conocen mejor a sus hijos; pueden prever las dificultades y dar ánimo. "¡Te estamos entrenando para la aventura de comer deliciosas comidas fuera de casa!"

Describir los puntos similares y diferentes

Los niños se pueden preparar para una experiencia nueva de comer si entienden cómo es similar y/o diferente de su lugar conocido. Es buena idea dar ejemplos concretos.

- "En casa la comida está en la mesa cuando llegas. En el comedor del hospital, vamos a escoger los platos y llevarlos a nuestra mesa".
- "En casa la cena tarda como 20 minutos. Nuestra comida de la fiesta en la casa de la abuelita va a llevar más tiempo".

Anime a los niños a hacer preguntas sobre una comida futura.

Anticipar las dificultades

Algo que es dificultoso para un niño puede ser agradable para otro. Si le gusta a un niño probar nuevos alimentos, le puede dar entusiasmo visitar un buffet o una comida a la canasta; para un niño que resiste comer nuevos alimentos, esto puede ser abrumador. Algunos niños pueden experimentar el sobrecargo sensorial en los restaurantes donde hay mucho ruido. Reconozca las dificultades posibles y ofrezca algunas opciones aceptables. Comunique claramente cuáles opciones no se aceptan.

- "Vamos a cenar en la casa de los vecinos. Cuando te ofrecen un plato, puedes decir "sí, por favor" o "no, gracias". No vamos a llevar nuestra propia comida de casa".
- "Nos vamos a quedar sentados en la mesa en este restaurante. Antes de que traigan la comida, te dejarán pintar con crayolas en la hoja. Luego vamos a comer. Cuando el mesero se lleve tu plato, puedes colorear o jugar con tus animalitos de juguete. No vamos a andar por el restaurante".

Comenzar con lo básico

Puede ser necesario hacer muchos intentos para aprender a sentirse cómodos al comer fuera de casa. Dé pasos pequeños en este viaje. Comience con una experiencia más similar que diferente a lo que el niño ya conoce.

- Lleve comida de casa para comer en el área de comida del mall. La comida será conocida, aunque la experiencia—los asientos, las luces, los sonidos, los olores—será algo nuevo.
- Pruebe un nuevo plato en un picnic en su parque preferido. El nuevo alimento puede ser un desafío, pero el ambiente será confortable.

English Title: Dining Away from Home with Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Spanish 4/24