

GUÍA DE HÁBITOS EN EL COMEDOR



1. HIGIENE

- Se debe lavar las manos y la cara antes de comer y también después.
- Después de comer también se deberán lavar los dientes.



2. AMBIENTE

- Se debe crear un ambiente relajado, para que así se disfrute más la hora de la comida y la compañía con los otros.
- Debe ser también acogedor y próximo a su hogar.



3. ESPACIO

- Espacio amplio para que los niños estén cómodos.
- Colores suaves en las paredes que inciten a la calma.
- Grupos en las mesas reducidos.
- Organizar todo de forma que los niños no tengan que esperar entre plato y plato.



4. PERSONAL

- Debe tener trato cercano con el niño, a ser posible, sentarse, entablar conversaciones...
- También es conveniente que los niños conozcan a las personas que elaboran los alimentos.
- La actitud de estas personas tiene que ser potenciadora frente a alimentos que no puedan gustar, a través de juegos...



5. Aspectos a considerar en el menú

- El color: debe ser variado en los diferentes platos de una comida.
- Diferentes consistencias (puré de primer plato, de segundo carne...) mezclar las texturas.
- Diferentes sabores (dulce, salado, amargo...)
- No sea demasiada comida



6. Como debe ser la dieta equilibrada

Siete grupos fundamentales que se deben incluir en la dieta:

- Leche y derivados (queso...)
- Carne, pescado y huevo
- Tubérculos, legumbre y frutos secos
- Verduras y hortalizas
- Fruta
- Cereales (pan, pasta, arroz..)
- Aceite



7. Orientación menú

Primer plato:

- Pasta
- Cereales
- Legumbres
- Patata
- Verdura

Para los postres:

- Fruta
- Derivado lácteo.

Segundo plato:

- Pescado
- Huevos
- Carne