

# PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN EN CASA

## (Programa de alimentación y comedor escolar)

CEIP Ermita del Santo

### 1. OBJETIVOS GENERALES.

- Consensuar y mejorar espacios, tiempos y estrategias.
- Involucrar a la familia en el desarrollo del programa de alimentación en el comedor escolar.

### 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS CON LOS ALUMNOS (A concretar en cada caso.)

### 3. CONDICIONES AMBIENTALES (marcar lo que proceda)

- Establecer ESTANCIA (\_\_\_\_\_) y LUGAR EN LA MESA (\_\_\_\_\_).
- Respetar un horario estable de comidas (No prolongar más de media hora, al inicio, la comida.
- Utilizar reforzadores positivos para él, para acordar y exigir condiciones en la comida: pan, leche, juego preferido posterior a la comida, decirle que se está haciendo mayor, compararle con algún conocido menor que él; otros: \_\_\_\_\_
- Evitar la TV durante la comida a no ser que sea un hábito muy establecido en casa.
- Propiciar una situación de comida familiar en la que todos comen.
- Motivarle a la colaboración en los preparativos: mantel, platos, sillas...
- No tener juguetes o distracciones cerca
- Limpiar el cubierto al cambio de alimento. A veces rechaza comer porque el cubierto está manchado de lo comido anteriormente
- No comer levantado
- Evitar que el niño se sienta manchado. Es necesario ofrecerle enseguida una servilleta..
- No darle de comer, si acaso ayudarle a pinchar o cargar de forma PUNTUAL si se distrae.
- No chillarle ni chantajearle (diferenciarlo claramente de lo que es un pacto).

### 4. PAPEL DEL ADULTO QUE AYUDA EN LA COMIDA

- Se debe mantener la misma persona de ayuda. Evitar varias personas opinando o ayudando.
- La actitud será tranquila, muy segura y cariñosa
- Se le valorarán mucho los pequeños logros y se le expresará claramente lo contentos que estamos con ellos.
- Se le exigirá estar sentado mientras come.
- El límite de exigencia para cada plato lo pone el adulto (teniendo muy en cuenta la tolerancia del niño). Ej.: Si el niño dice 2 cucharadas, se le dirá que tres y se selecciona esa cantidad entre el resto de la comida. También se le marcará el final de cada plato acompañándolo de un gesto de manos diciendo "se ha acabado".
- La exigencia será muy pequeña al principio: chupar o probar al inicio, puede ser suficiente.
- Después de comer lo pactado, ofrecerle al final de la comida lo acordado: un trozo de pan y leche o yogur o natillas.