

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Asistir a los niños cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción.

Animar a los niños a comer, sin forzarlos. Resaltando los beneficios de que coma, en su crecimiento y desarrollo óptimos.



Minimizar las distracciones a la hora de comer si el niño pierde el interés rápidamente.



Alimentar a los niños despacio y de manera paciente.



Si los niños rechazan los alimentos, intentar cambiar su manera de preparación, combinar de forma diferente con otros alimentos que sean de su mayor agrado, intentar otras texturas y métodos para animarlos a comer.



Tener en cuenta que los momentos de comer deben ser periodos de aprendizaje y amor, por lo que es importante hablar con los niños, mantener contacto visual, dedicarles atención.