

“Actitud ante la alimentación. Educar, no solo comer”

En los primeros años de vida, la alimentación es mucho más que ingerir alimentos: es una experiencia de **aprendizaje y bienestar emocional**.

El modo en que se ofrece la comida influye directamente en cómo los niños y niñas se relacionan con los alimentos, con su propio cuerpo y con los adultos que les acompañan. Un ambiente tranquilo, con rutinas claras y sin prisas ni presiones, favorece que puedan escuchar sus señales de hambre y saciedad y se acerquen a la comida con curiosidad y confianza.

El papel del adulto es ofrecer alimentos adecuados a la edad, establecer horarios y crear un clima sereno en la mesa. Respetar que el niño o la niña decida si come y cuánto come fomenta la autonomía y la autorregulación del apetito, reduciendo conflictos y tensiones.

El lenguaje, la actitud y el ejemplo de las personas adultas son claves: acompañar desde la calma y el respeto ayuda a construir una relación positiva con la alimentación que les acompañará toda la vida.

Desde **Escuelas Infantiles Montemadrid** trabajamos para que el momento de la comida sea **un espacio educativo y de cuidado emocional**, donde se respete el ritmo individual de cada niño/a y se favorezca una relación sana con la alimentación.

La colaboración entre familia y escuela es fundamental para ofrecer mensajes coherentes y un acompañamiento seguro, contribuyendo así a su desarrollo integral y a la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.

Ausolan.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura 2. Patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carne 2. Pescado 3. Huevo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura o patata. 2. Verdura 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fruta 2. Lácteo o fruta