

Cómo preparar a su niño para la hora de comer

Comer es una experiencia multisensorial y para algunos niños puede ser agobiadora. Puede temerle a la comida y limitarse a comer sólo cosas muy conocidas. Podemos ayudarle de muchas maneras a ofrecerle nuevos alimentos a su niño, aún antes de que la comida le llegue a la boca. Algunas ideas:

Ayude a su niño a aprender acerca de la hora de la comida

- Si es posible, incluya a su niño en las compras y en la preparación de la comida. Puede ser algo simple como sostener una cuchara.
- Aun si su niño no come todavía, se puede acostumbrar a la comida mirando a la familia mientras comen. Es un momento para comer, pero también para disfrutar de la compañía de los demás.
- Tenga un ritual para empezar y terminar las comidas, tal como lavarse las manos o poner y levantar la mesa.
- Sírvale a su niño un poco de lo que los demás comen. También alguna comida que el niño ya haya comido antes. Algunos niños no toleran tener la comida enfrente. Si este es el caso del niño, el plato se puede alejar o se puede poner otro plato para la comida que no quiera).

Ayude a su niño a tolerar la comida que le sirve

- Cuando su niño se siente en la mesa con usted, hable de la comida. Incluso si su niño no interactúa ni prueba la comida, recuérdale que la tiene servida. Le puede decir: “hoy hubo puré de manzanas, zanahorias y pollo”.

Ayude a su niño a tolerar el olor de la comida

- Tenga cerca a su niño mientras prepara la comida. Si los olores son muy fuertes para el niño, puede utilizar un pequeño ventilador para que ayude a alejarlos.
- En las comidas o con un bocadillo rápido, le puede dar un poquito de comida para que huelga. Muéstrole primero cómo oler la comida y después propóngale que haga lo mismo.

Ayude a su niño a tolerar la sensaciones relacionadas con la comida

- Utilice “los pasos para comer” que aparece en la próxima página para que su niño se familiarice con la comida. Queremos que tome confianza sin forzarlo.
- Ofrézcale una cuchara vacía en las comidas para para que se acostumbre a usarla antes de ofrecerle comida.
- Si el niño está en una silla alta, ponga una pequeña cantidad de comida directamente en la bandeja para que la mire, la toque y la huelga.

Más información

- Terapia Física y Ocupacional
206-987-2113
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Pasos para comer con ejemplos

1 Tolera

- Estar en el mismo lugar
- Estar en la mesa con la comida en el extremo opuesto
- Estar en la mesa con la comida en el centro
- Estar en la mesa con la comida casi enfrente del niño
- Mira la comida cuando está directamente enfrente

2 Participa

- Ayuda a preparar o servir la comida
- Usa utensilios o un envase para mezclar o servir la comida o la bebida
- Usa utensilios o un envase para servirse

3 Huele

- Olores en el ambiente
- Olores en la mesa
- Olores directamente enfrente del niño
- Se acerca o agarra y huele la comida

4 Toca

- Con la punta de los dedos
- Con la mano entera
- Con los labios
- Con los dientes
- Con la punta de la lengua o la lengua entera

5 Prueba

- Se chupa los labios, lame la comida
- Muerde pedazos y los escupe inmediatamente
- Muerde pedazos, los sostiene pocos segundos en la boca y los escupe
- Muerde, mastica pocas veces y escupe
- Mastica y traga parcialmente
- Mastica y traga la comida con una bebida

6 Come



Introducing New Foods to Your Child

Feeding is a multi-sensory experience and can be overwhelming for some children. They may be fearful of food and may limit what they eat to just a few familiar foods. There are a lot of ways we can help you introduce new foods to your child, even before eating. Here are a few ideas.

Help your child learn about mealtimes

If possible, include your child in shopping and food preparation. This can be as simple as holding a spoon.

Even if your child isn't eating food yet, they can become more comfortable with food by watching family members eat. Mealtimes are about eating, but they are also a time to enjoy each other's company.

Have a beginning and ending ritual to meals, like washing hands, and setting and cleaning the table.

Serve food family style with everyone passing the food and serving themselves. Help your child to serve food onto their plate. (Some children do not tolerate food directly in front of them. If this is the case, your child's plate can be pushed back or a small second plate can be used for non-preferred foods.)

Help your child tolerate food in front of them

When your child is sitting at the table with you, talk about the food. Even if your child does not interact or taste the food, remind them what was served. You can say, "We had applesauce, carrots and chicken for dinner."

Help your child tolerate the smell of food

Have your child nearby while you make food. If the smells are too much for your child, use a fan to move the smell away.

At meals or snacks, model how to smell the food first and then offer your child to take a turn. Bring the food close to your child's nose to smell.

Help your child tolerate the feel of food

Please use the "Steps to Eating" on the next page to help your child get to know food. Build trust with them; try not to force it.

Offer an empty spoon at meals for a child to get used to the spoon before any food is offered.

If your child is in a highchair, put a small amount of food directly on the tray for them to look at, touch and smell.

To Learn More

- Occupational and Physical Therapy
206-987-2113
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Steps to Eating with Examples

1 Tolerates

- Being in the same room
- Being at the table with the food on the other side of the table
- Being at the table with the food halfway across the table
- Being at the table with the food almost in front of child
- Looks at food when it's directly in front

2 Interacts with

- Helps prepare/set up food
- Uses utensils or a container to stir or pour food/drink
- Uses utensils or a container to serve self

3 Smells

- Odor in room
- Odor at table
- Odor directly in front of child
- Leans down or picks up to smell

4 Touches

- Fingertips
- Whole hand
- Lips
- Teeth
- Tip of tongue, full tongue

5 Tastes

- Licks lips, tongue licks food
- Bites off piece and spits out immediately
- Bites pieces, holds in mouth for a few seconds and spits out
- Bites, chews a few times and spits out
- Chews, partially swallows
- Chews, swallows with drink

6 Eats

