

Nº 6 EDUCANDO A LOS MÁS CHICOS

Cuadernos para familias

Alimentarse
es más que comer



Ministerio de
Educación
Presidencia de la Nación

Títulos de la Colección



1

Las familias



2

Los primeros años



3

El primer año de vida



4

Los niños y las niñas aprenden desde que nacen



5

¿Cómo soy?
¿Qué soy capaz de hacer?



6

Alimentarse es más que comer



7

El momento de la comida



8

El cuidado de la salud



9

Abrir la puerta para ir a jugar



10

Divertirse y aprender



11

Conversando nos entendemos



12

Desarrollo del lenguaje

Presidenta de la Nación
DRA. CRISTINA FERNÁNDEZ

Ministro de Educación
LIC. JUAN CARLOS TEDESCO

Secretario de Educación
PROF. ALBERTO SILEONI

Subsecretaria de Equidad y Calidad
PROF. SUSANA MONTALDO

Director Nacional de Políticas Socioeducativas
LIC. JAIME PERCZYK

Programa Nacional de Desarrollo Infantil

Coordinación General

Lic. Mariana Moragues

Coordinación Pedagógica

Lic. Nancy Mateos

Elaboración de la Colección

"Educando a los más chicos"

Marisa Canosa

Ana María Malajovich

Nancy Mateos

Clarisa Label

Redacción de contenidos: Lea Waldman

Corrección: Margarita Holzwarth

Ilustraciones: Daniela Kantor

Diseño de portada e interiores: Coralía Vignau

Equipo Técnico del Programa de Desarrollo Infantil

Prof. Cecilia Maneiro

Lic. Graciela Nejamkis

Lic. María Eugenia Waldhuter

Revisión temática a cargo del personal técnico
de los Ministerios de Desarrollo Social y Salud de la Nación

Correcciones de la presente reimpresión

Equipo de producción Gráfica - Editorial DNPS

Coordinación: Laura Gonzalez

Carga de correcciones y reordenamiento de archivos:

Verónica Gonzalez - Nicolás Del Colle

Lectura: Laura Arce

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación
Educando a los más chicos : cuadernos para familias. - 1a ed. 3a reimp. - Buenos Aires :
Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación, 2008.
24 p. ; 30x20 cm.
ISBN 978-950-00-0561-6

1. Guía para Padres. I. Título
CDD 649.102 42

Fecha de catalogación: 21/11/2008

Mucho más que crecer

Se aprende a ser padres *siendo padres y compartiendo con otros experiencias y vivencias, alegrías, miedos y dudas*. En **“Educando a los más chicos”**, ofrecemos algunas orientaciones para colaborar con el desarrollo y el bienestar de los pequeños.

La familia (cualquiera sea la forma que adopte) es el grupo humano en el cual las niñas y los niños nacen, crecen y se desarrollan.

El desarrollo es un proceso que comienza antes del nacimiento y perdura durante toda la vida, siendo muy importantes los primeros 5 años. El desarrollo significa mucho más que el crecimiento: comprende aspectos referidos a la salud, a la nutrición, a la crianza y educación de los niños.

Si bien es cierto que tener buena salud y estar bien alimentados son condiciones fundamentales para poder vivir, no son suficientes para desarrollarse armónicamente. Además de la satisfacción de sus necesidades físicas, los chicos requieren que nos ocupemos de ofrecerles afecto, sostén, cuidados, palabras, juegos, miradas.

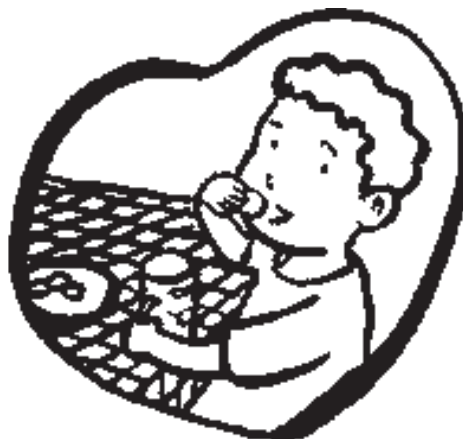
“Educando a los más chicos” presenta una serie de temas seleccionados con el propósito de acompañar y ayudar a la familia en la maravillosa tarea cotidiana de ser padres.

Es posible que parte de lo que se plantea en esta colección resulte conocido para algunos. No obstante valorizar la propia experiencia y volver a reflexionar sobre las cuestiones abordadas, permitirá fortalecer nuestros conocimientos y adecuar a ellos las prácticas cotidianas con nuestros hijos. Vale la pena intentarlo.

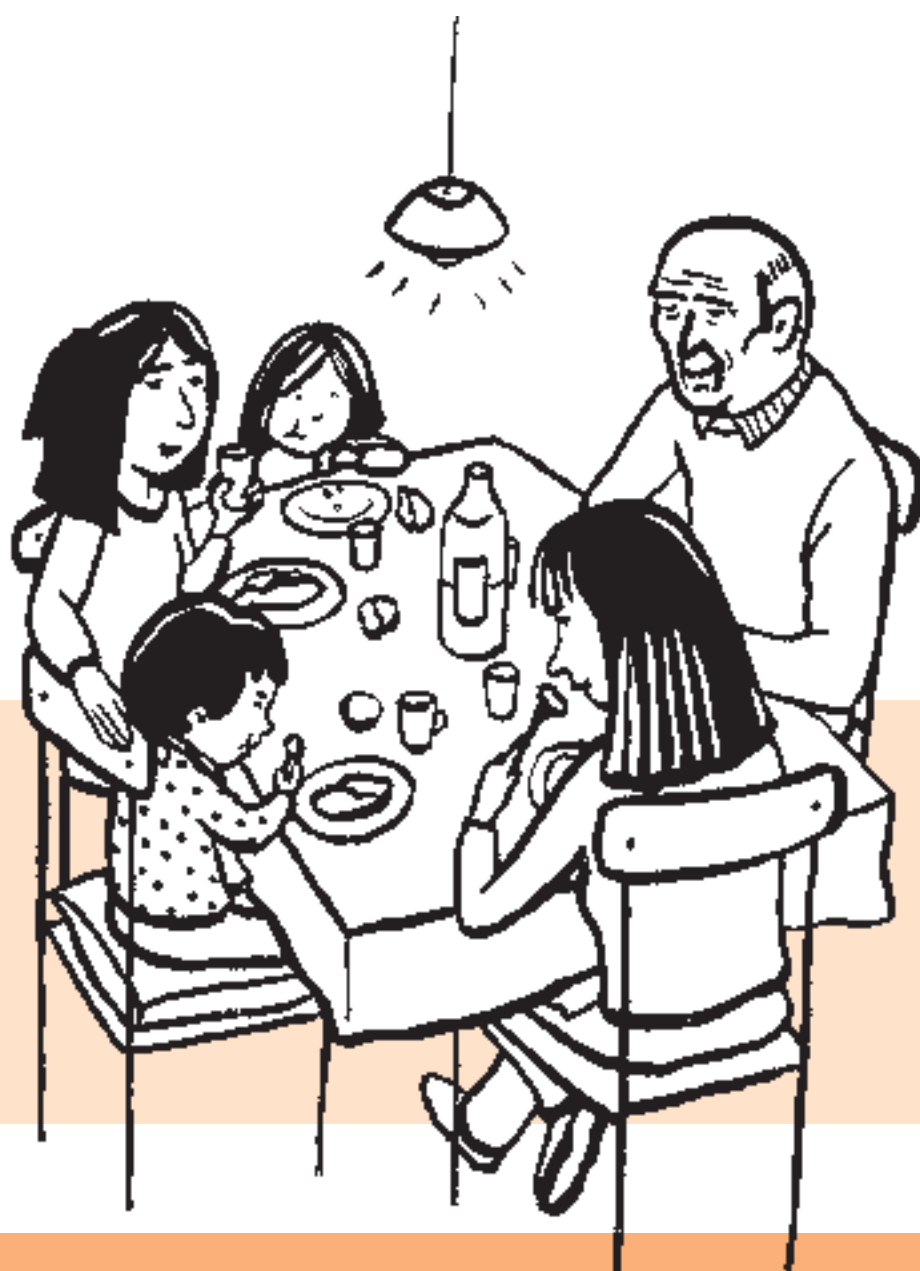
Alimentarse es más que comer

Es importante recordar que, en sus primeros años, los niños dependen de los cuidados que les brindan los adultos.

La familia tiene un papel muy importante en la formación de hábitos alimentarios saludables.

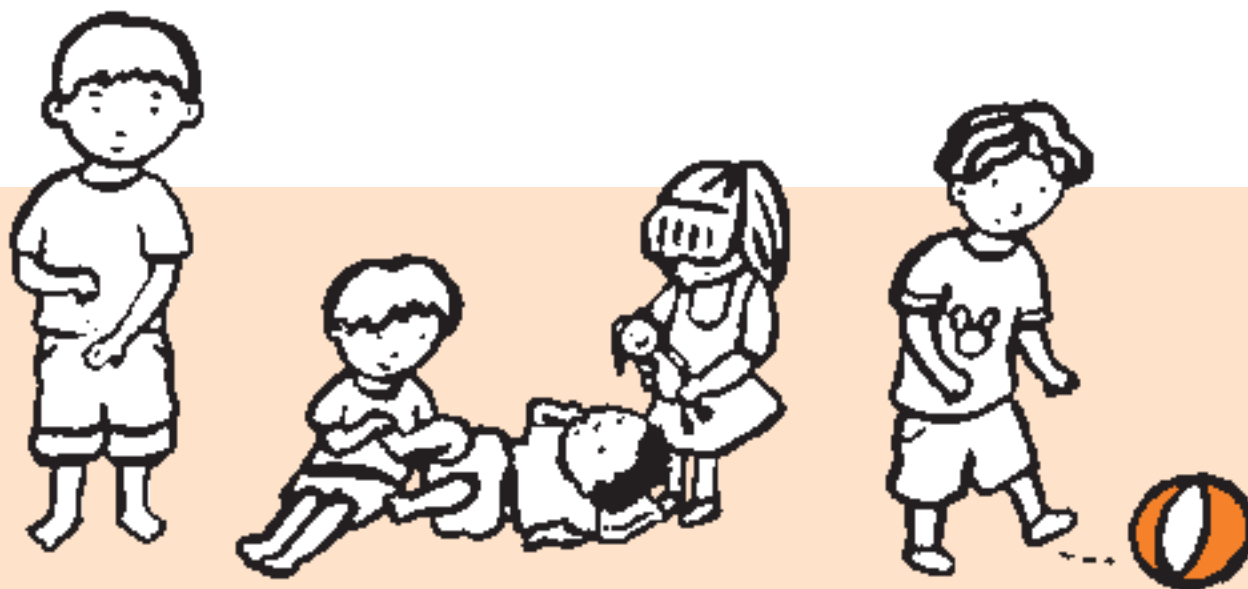


Todos los niños al nacer, cuentan con iguales posibilidades de crecer y desarrollarse. Es por eso que alimentar a un niño correctamente es una forma de cuidarlo y de concretar esas posibilidades. Saber más acerca de cómo hacerlo, ayuda a que crezca, se desarrolle y viva mejor.





Los niños se sentirán bien y disfrutarán de una vida saludable si viven rodeados de afecto y comprensión, se alimentan adecuadamente, reciben los controles de salud y los cuidados básicos de higiene.



A veces, y por distintas razones, la alimentación no es la más adecuada. Puede ser por dificultades económicas, por costumbre, por falsas ideas acerca de lo que hace bien y lo que hace mal. Siempre se puede hacer algo para mejorar este aspecto tan importante para la vida de todos y en especial de los chicos.



Algunas de las cosas más importantes a tener en cuenta sobre la alimentación de los bebés menores de seis meses:

"La lactancia materna es la mejor manera de iniciar la alimentación de un niño.

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los seis meses de edad.

Es completo: tiene todas las sustancias nutritivas que él requiere y está adaptado al grado de maduración de su organismo. Además contiene sustancias que lo protegen de las enfermedades más comunes."



"Por otro lado, darle el pecho al bebé es una forma de contacto muy íntimo que favorece el desarrollo de una relación intensa entre madre e hijo.

Si es posible, es bueno continuar amamantando más allá del primer año de vida¹ acompañando los alimentos que se incluyen desde el sexto mes."

La mayoría de las madres pueden amamantar; si por alguna razón no pueden hacerlo, deben consultar con el equipo de salud para que las oriente sobre lo más conveniente para que el bebé crezca bien.



¹ "Guías Alimentarias - Manual de Multiplicadores", Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Desde los 6 meses hasta el primer año, se incorporarán poco a poco otros alimentos, además de la leche materna. Se agregan, por ejemplo, manzana rallada; puré de zapallo y zanahoria con aceite; yema de huevo bien cocida y pisada; carnes rojas; pollo sin piel o hígado bien cocido, todos cortados muy chiquitos o rallados. Más adelante se pueden agregar fideos finos con aceite, gelatina con leche, acelga o espinaca picada o triturada.

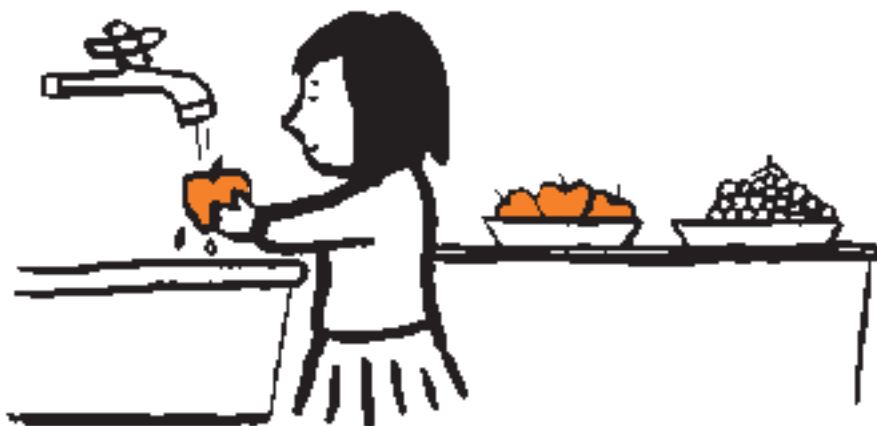


Los alimentos que se van agregando no reemplazan a la leche materna. Juntos, brindarán lo que el bebé necesita para seguir creciendo y desarrollándose normalmente. Una adecuada alimentación le dará mayor protección contra las enfermedades comunes.

¿Sabía que mientras el bebé se alimenta sólo con leche materna, no es necesario que tome agua, jugos ni otros líquidos?



- Alrededor del año, los niños ya pueden consumir la mayor parte de los alimentos que come la familia, salvo picantes, alimentos fritos, golosinas, gaseosas y comidas muy saladas.
- Los alimentos deben estar bien cocidos.
- Siempre debe cuidarse la higiene de los alimentos destinados a toda la familia, tanto en la preparación como al servirlos y conservarlos.



Para tener buena salud es necesario consumir, en las distintas comidas del día, alimentos de los grupos que figuran en la gráfica de la alimentación saludable. Es importante que los niños aprendan a comer los diferentes alimentos que aparecen en ella.



**Tanto las nenas como los nenes
deben comer los mismos tipos
de alimentos e igual cantidad, ya
que ambos necesitan lo mismo
para crecer y desarrollarse
adecuadamente.**



Una receta para saborear y compartir

Arroz con sorpresa

Se necesitan:

- 1 taza de arroz
- 1 litro de leche
- 1 banana
- 1 manzana
- 1/2 taza de azúcar
- Cáscara de limón



Preparación:

- Hervir la leche con el azúcar y pedacitos de cáscara de limón.
- Lavar el arroz, escurrirlo y echarlo en la leche.
- Cocinar unos 20 minutos, según su gusto.
- Dejarlo enfriar.
- Cortar en trozos pequeños la banana y la manzana (la manzana se puede rallar).
- Mezclar las frutas con el arroz, revolviendo bien.
- Guardar en la heladera.





A partir de los 4 años aproximadamente, los chicos nos pueden ayudar en la cocina. Por ejemplo, pueden mezclar ingredientes, lavar frutas y trozar la lechuga con las manos.

No nos olvidemos de lavarnos las manos y de tener especial cuidado con la higiene de todo lo que usamos para cocinar.

RECUERDOS DE HACE TIEMPO

Alrededor del momento de la comida podemos llegar a recordar muchas historias.

Pensando en esos momentos, ¿recuerdan qué comidas les gustaban más cuando eran pequeños? ¿Quién las preparaba?, ¿hay alguna comida que les gusta especialmente a los chicos?

Este es un espacio en el que pueden escribir lo que quieran (una receta, un recuerdo, etc.).



Hablando la gente se entiende.

Recordemos que es importante que los niños coman diferentes y variados alimentos. Si conversamos con otras personas del barrio acerca del tema e intercambiamos ideas, se pueden aprovechar los alimentos que se tienen al alcance y mejorar algunas de las comidas que se preparan para comer todos los días.

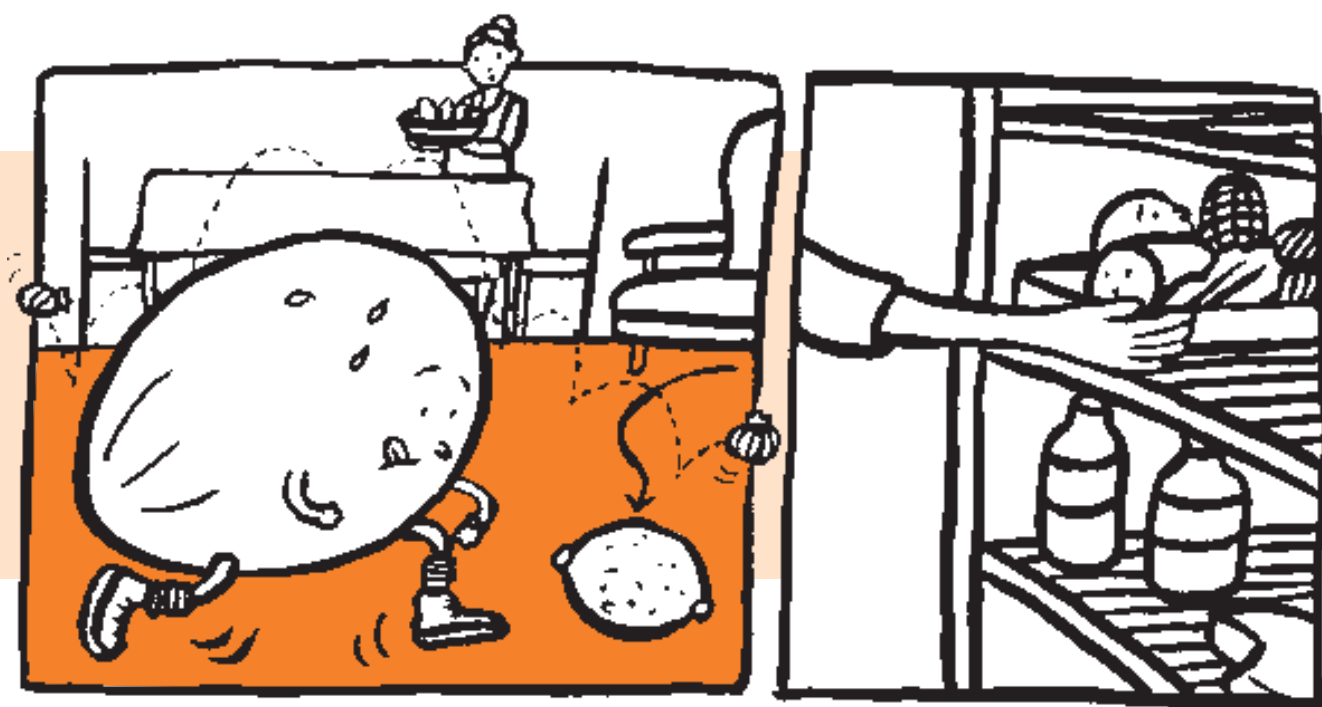


Revuelo en la cocina

Autora: Carla Dulfano

Las verduras y las frutas
se cayeron de la mesa:
se marearon con el humo
de una rica milanesa.
La cebolla, que lloraba
porque nada se veía,
se escapó por una puerta,
y los ajos se reían.

El melón, muy apurado,
tropezó con un limón,
por rodar a contramano
a la sombra de un sillón.
–Es un lío esta cocina–
dijo Flor, la cocinera.
Levantó las hortalizas
y las puso en la heladera.



PARA CUALQUIER MOMENTO

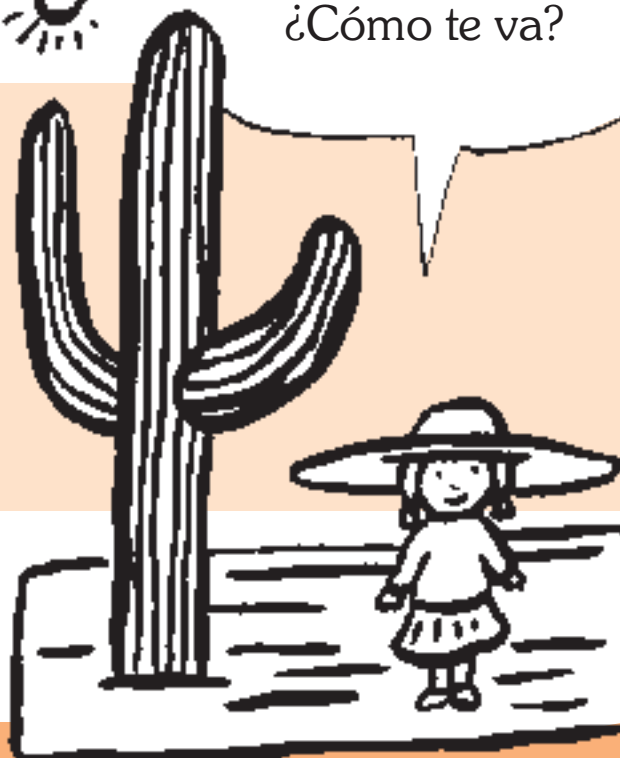
Al subir una montaña
me encontré con una araña;
la agarré de la pestaña
y se me escapó.
(Sonora, México)

Todas las mañanitas
del mes de enero
me amanecen las uñas
sobre los dedos.
(Argentina)

Las palomitas del campo
nacieron para volar.
Mi corazón nació libre.
(Argentina)

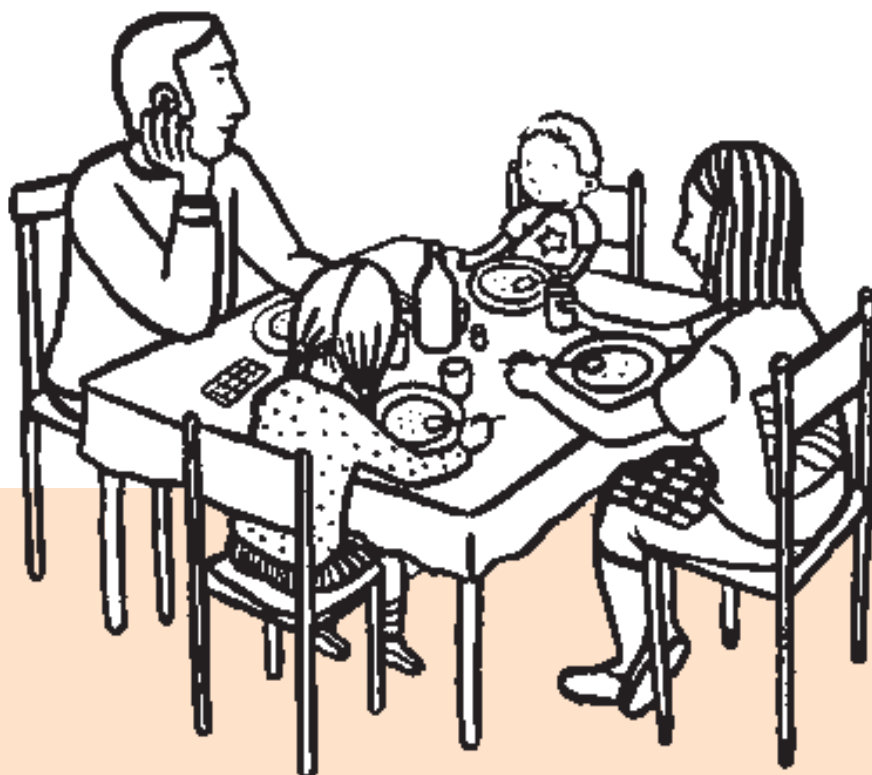


Tum, tum.
¿Quién es?
Pasá.
Hola Manola.
¿Cómo te va?

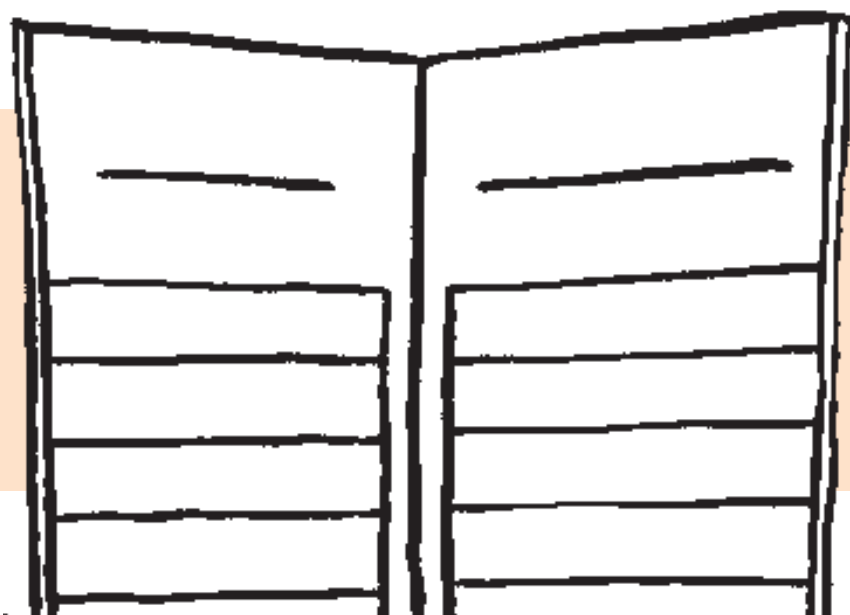


SUGERENCIAS

- El momento de la comida es muy importante, especialmente para los chicos. Al compartir el encuentro sentados a la mesa, los chicos se alimentan, están acompañados y conversan con los otros. Mientras comen aprenden también hábitos de alimentación, costumbres, tradiciones y creencias de su familia.
- Es conveniente que los chicos compartan la mesa familiar, a partir del año de edad.



- Es bueno para todos (chicos y grandes), hacer de la hora de comer un momento agradable, tranquilo y de reunión.
- Es fundamental durante el primer año de vida, llevar a los niños a los controles de salud. Ello permite además de valorar el crecimiento y el desarrollo del bebé, consultar con el equipo de salud acerca de la alimentación.
- La higiene debe estar siempre presente. Es muy importante que los chicos aprendan desde muy chicos a lavarse las manos antes y después de comer.
- Es necesario que los niños aprendan a lavarse los dientes, después de cada comida.





¿Sabían que el agua es un elemento fundamental para el organismo? Por eso es bueno que tanto las personas grandes como los chicos tomen agua durante el día. Recuerden que no es conveniente que el bebé que se alimenta únicamente con leche materna, hasta los seis meses, beba otro tipo de líquido.



¿Por qué es importante una buena alimentación?

- **Para crecer y desarrollarse.**
- **Para estar mejor preparados ante las posibles enfermedades.**

El momento de la comida permite aprender, compartir, sentirse acompañados y disfrutar de los alimentos. Recordemos que:

- El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser agua potable.
- Es muy importante mantener los alimentos alejados de la basura y de los insectos, y fuera del alcance de los animales domésticos.

ANOTACIONES

En este espacio los invitamos a escribir todas aquellas cosas que consideren importantes para ustedes y sus familias.

[illegible]