



¡Buen provecho... a comer!

1.
INTENTAR COMER
EN FAMILIA, LA
MISMA COMIDA
PARA TODOS.

2.
EVITAR
DISTRACCIONES
(TELE, TABLET..)

3.
NO FORZAR LA
INGESTA DE
ALIMENTO.


4.
NO ENTRAR EN
CASTIGOS O
SOBORNOS PARA
QUE COMA.

5.
TENER PACIENCIA
Y NO CEDER A LA
PRIMERA.

6.
OFRECER ALIMENTOS
VARIADOS Y
SALUDABLES A
EDADES TEMPRANAS.

7.
IR PRESENTANDO
PROGRESIVAMENTE
LOS DIFERENTES
ALIMENTOS.

8.
INTRODUCIR
ALIMENTOS
PARECIDOS A LOS
QUE YA ADMITE PARA
QUE TOLERE MEJOR
LOS CAMBIOS.



9.
PRESENTAR LA
COMIDA DE
FORMA
DIVERTIDA.

10.
PERMITIR QUE
EXPLORE CON LAS
MANOS LA COMIDA,
LA PUEDA OLER,
SABOREAR...

11.
PARTICIPAR EN
LOS PROCESOS DE
COMPRA.

12.
FAVORECER QUE
COLABORE EN LA
PREPARACIÓN DE
LOS PLATOS.

13.
FAVORECER SU
AUTONOMÍA
PAULATINAMENTE
(USO DE CUBIERTOS,
MANEJO DEL VASO...)

14.
NO ABUSAR DE LOS
TRITURADOS, TODAS LAS
TEXTURAS SON
NECESARIAS PARA UNA
ADECUADA MOTRICIDAD
OROFACIAL.

“El momento de la comida, debe ser un momento de disfrute”.