

La Quisquillosa

Capricho para comer es un comportamiento normal en los niños. Algunos niños presentan este comportamiento tan pronto como el nacimiento, mientras que otros niños periódicamente elegir su comida favorita. Algunos quisquillosos son naturalmente sensibles a la textura de los alimentos y el olfato. Otros optan por no comer ciertos alimentos debido a la falta de familiaridad. En el cuidado infantil, este comportamiento puede ser un desafío para los maestros y los padres. Los maestros deben hacer de las comidas sea agradable y placentera para promover hábitos alimenticios saludables para los comedores quisquillosos.

Medio Ambiente

El desarrollo de hábitos saludables de alimentación puede ser un reto cuando se trabaja con los niños. Los profesores deben crear un ambiente que es cálido y acogedor para los niños. Todas las distracciones se deben eliminar, apagar toda la música, la televisión, y guardar todos los juguetes. Los maestros deben mostrar emoción y entusiasmo hacia la hora de comer. Cuanto más participe el maestro en la creación de un ambiente agradable, mayor serán las posibilidades de la aplicación de hábitos saludables de alimentación. La comida es un tiempo para que los niños compartan las responsabilidades con sus amigos y profesores. Una rutina se debe seguir en cada comida, para que los niños son conscientes y saben qué esperar durante las comidas. Comedor de estilo familiar es muy recomendable, sino que implementa las habilidades sociales y motoras. El respeto se debe dar a todos los niños a mantener un ambiente agradable.

Los Comportamientos Alimentarios

Jag alimentos es un comportamiento clave para algunos quisquillosos. Alimentos jag es cuando un niño sólo come un artículo en particular para todas las comidas. Los niños que comen la misma comida, preparado de la misma manera, en cada comida es un signo seguro de la punta de alimentos. Por ejemplo, La pequeña Sara sólo come macarrones con queso para cada comida. Los niños empiezan a punta de alimentos debido a varias razones diferentes. Las razones pueden incluir sensibilidad al sabor intenso, el aburrimiento de alimentos, una actitud de auto-gobierno, y el miedo a probar nuevos alimentos. La reticencia a probar nuevos alimentos puede deberse a una variedad de razones. El temperamento puede ser un problema que hace a los niños a ser difíciles para comer. Rangos de temperamento de los niños que es muy fácil extremadamente cauteloso o desafiante, lo cual puede causar capricho para comer. Feniltiocarbamida o PTC también pueden tener un impacto en los niños. PTC es un producto químico en algunos alimentos que le causan un sabor amargo. Algunos alimentos que incluyen PTC son el repollo, fresas y manzanas verdes. Los alimentos que tienen PTC deben introducirse gradualmente. Hay muchas conductas que causan a los niños a ser difíciles para comer, pero la clave para superar este momento de la vida de un niño es la paciencia.

Estrategias Para el Éxito

- Crear y mantener una rutina que es cálido y acogedor
- Dé un buen ejemplo para los niños
- Introducir elementos de menú de colores brillantes, como las naranjas, manzanas verdes, batatas
- Utilizar Comedor de Estilo Familiar
- Sea paciente durante la exploración de probar alimentos nuevos y no te rindas
- Proporcione elogio para tratar (es decir, tratando de un solo bocado, oler, sentir la comida)
- Limitar la oferta de nuevos alimentos a un nuevo alimento a la vez.

Cosas A Evitar

* La aplicación de la Fuerza durante las comidas, los niños no deberían ser forzados a comer. Obligar a los niños a comer puede tener un efecto negativo a largo plazo efectos. Está bien que a un niño a elegir no comer un elemento de menú. El objetivo es animar a cada niño a probar nuevos alimentos.

* Soborno - Un niño nunca debería ser sobornados a comer una comida. Sobornar promueve capricho para comer. Soborno o prometer recompensas introduce el concepto de hacer negocio. Llegar a acuerdos con los niños a comer ciertos alimentos sólo establece que el niño al fracaso. Los niños desarrollan la idea de que los alimentos no deseados sólo se pueden comer después de un acuerdo o convenio se ha hecho.

* Corto mano Cook - un cocinero de la mano es un cocinero que prepara las comidas según lo ordenado o por la demanda. Taquigrafía cocineros impulso capricho para comer. Si un niño tiene la opción de elegir todas las comidas, puede causar un riesgo para la salud y los problemas graves en el futuro. Corto la mano la cocina conduce a los niños que comen comidas poco saludables. Los niños tienen la tendencia a comer lo que ellos prefieren, no siempre lo que es saludable.

Cosas Claves Para Recordar

Capricho para comer no se pueden corregir durante la noche. Los hábitos alimenticios saludables se pueden implementar a través de la consistencia y persistencia. Los maestros deben comprender que los niños controlan sus propios hábitos alimenticios. Controlar lo que los maestros y en el que cada niño debe comer. Sin embargo, los profesores no controlan lo mucho o lo poco que un niño va a comer. Los maestros deben ser coherentes y positivos y entender el temperamento y la personalidad de cada niño. A continuación, los profesores pueden guiar a los niños a hábitos alimenticios saludables.

Juegos para niños melindrosos para comer

El "¡Lo hice!" juego

Cuando un niño trata de un alimento nuevo por primera vez, dice, "yo hice, lo hice". El profesor ofrece alabanza, de alto y cinco años, etc. La clave de este juego es para alabar a los niños para probar comida nueva. La mayoría de los niños quieren complacer a sus maestros y amigos. Si sus amigos están recibiendo elogios, esta les motiva para completar la misma tarea para obtener la alabanza. Los niños son probar nuevos alimentos y recibiendo elogios, que es una comida feliz.

El juego de tratar la nueva

Durante la hora de comer, si hay un elemento que es nuevo para un niño, la introducción de "Mi juego nuevo convite". Los maestros juegan el juego de adivinanzas con toda la clase durante la hora de comer. Haz una variedad de preguntas sobre el nuevo elemento. La clave está en captar el interés de los niños en los nuevos alimentos, y luego alentar a probar los alimentos nuevos.

La Quisquillosa

Prueba Final - agosto 2011

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor entiende una variedad de datos alimenticios sobre huevos y los beneficios ellos tienen para niños en la edad de crecimiento.

1. Capricho para comer no es un comportamiento normal en los niños.
Verdadero o Falso
2. Durante las comidas los profesores deben crear un ambiente que es cálido y acogedor para los niños. Todos _____ deben ser eliminadas; apagar toda la música, la televisión, y guardar todos los juguetes.
3. Los maestros deben mostrar emoción y entusiasmo hacia la hora de comer. Cuanto más participe el maestro en la creación de un ambiente agradable, mayor serán las posibilidades de la aplicación de hábitos saludables de alimentación. Una rutina se debe seguir en cada comida, para que los niños son conscientes y saben qué esperar durante las comidas.
Verdadero o Falso
4. _____ Comedor estilo es muy recomendable, sino que implementa las habilidades sociales y motoras.
5. Los niños empiezan a _____ debido a varias razones diferentes. Las razones pueden incluir sensibilidad al sabor intenso, el aburrimiento de alimentos, una actitud de auto-gobierno, y el miedo a probar nuevos alimentos.
6. La reticencia a probar nuevos alimentos puede deberse a una variedad de razones. _____ may ser un problema que hace a los niños a ser difíciles para comer. Feniltiocarbamida también pueden tener un impacto en los niños. _____ Es un producto químico en algunos alimentos que le causan un sabor amargo.
7. Estrategias para el éxito: Proporcionar _____ por tratar (es decir, tratando de un solo bocado, oler, sentir la comida) y limitar la oferta de nuevos alimentos a un nuevo alimento a la vez.
8. La aplicación de la Fuerza durante las comidas, los niños no deberían ser forzados a comer. Obligar a los niños a comer puede tener un efecto negativo a largo plazo efectos. Está bien que a un niño a elegir no comer un elemento de menú. El objetivo es animar a cada niño a probar nuevos alimentos.
Verdadero o Falso
9. Soborno - Un niño nunca debería ser sobornados a comer una comida. Sobornar promueve capricho para comer. Soborno o prometer recompensas introduce el concepto de _____. Llegar a acuerdos con los niños a comer ciertos alimentos sólo establece al niño en _____. Los niños desarrollan la idea de que los alimentos no deseados sólo se pueden comer después de un acuerdo o convenio se ha hecho.
10. Los maestros deben comprender que los niños controlan sus propios hábitos alimenticios. Controlar lo que los maestros y en el que cada niño debe comer. Sin embargo, los profesores no controlan lo mucho o lo poco que un niño va a comer. Los maestros deben ser coherentes y positivos y entender el temperamento y la personalidad de cada niño. A continuación, los profesores pueden guiar a los niños a hábitos alimenticios saludables.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Agosto 2011: La Quisquillosa

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Otorgado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services