

# *Papel de los adultos como mediadores y agentes modeladores de los hábitos saludables*

Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables. Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables es vital para establecer rutinas fundamentales diarias para obtener una buena alimentación de nuestros niños/as. Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.



**Para crear un ambiente humano cálido y positivo es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas.
- Tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir.

Es importante que el ambiente o área de alimentación ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, bajo la supervisión continua del adulto.



**Al respecto se sugiere que estos espacios cumplan con los siguientes requisitos:**

- El área debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosear sintiéndose seguros (as) y contentos (as).
- Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantengan sus pies apoyados en el piso según su edad, sin que estos se balanceen en el aire, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, facilitar sus movimientos y desenvolvimiento, que se sientan confortables, cómodos, que puedan manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.
- Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente.

**Es importante obtener información acerca de:**

- Las costumbres, conocimientos, expectativas, valores y patrones que adoptan las familias, la comunidad educativa y los niños y las niñas en relación a los hábitos alimentarios y de higiene, cuales son las preferencias, el consumo de alimentos y como es su rutina de vida en cuanto a recreación y actividad física.

**Esta información se puede obtener mediante diversas estrategias entre las cuales se citan:**

- La observación de los niños y las niñas, a la hora de las comidas y meriendas, verificando cómo, cuándo y dónde comen y qué incluyen en la lonchera. También es importante darse cuenta de cuáles son los conocimientos, preferencias y experiencias que tienen los niños, las niñas y la comunidad, con relación a estos temas a fin de planificar en base a situaciones y experiencias reales.

Es necesario suministrar una alimentación variada y balanceada ajustada al desarrollo del niño y la niña, en las cantidades suficientes, sin excesos, ni déficit. Brindar variedad en la forma de preparación y en cuanto a las cualidades como texturas, colores, sabores y combinaciones. Todos estos aspectos ayudan a despertar la curiosidad natural por los alimentos de los niños y las niñas. El gran mensaje de todo lo expresado es lograr la seguridad alimentaria de nuestra niñez y consolidar su crecimiento y desarrollo.

Dr. José C. Almario  
Pediatra / MSPP

