

CF-000-28, CCNE: Niños caprichosos con la comida Cómo hacer las paces con los alimentos

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Niños caprichosos con la comida – Cómo hacer las paces con los alimentos

Developed by: State WIC NE Staff

Date Developed: 11/2011

Approved by: Texas State WIC Office

NE Code: CF-000-28

Class Description: This class uses group discussion and an emotion-based visual aid to provide tips for working with young children who are picky eaters. Participants will learn to recognize picky eating behaviors and why they occur, how to handle picky eating, and ways to get preschoolers to try new foods.

Target Audience: Adults

Type of Learning Activities: Discussion, emotion-based visual aid

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: CF-000-28, CCNE: Niños caprichosos con la comida – Cómo hacer las paces con los alimentos

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identify one type of picky eating behavior. • Choose one strategy they will use to handle their preschooler’s picky eating. • List two ways to get their preschooler to try new foods.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. There are several types of picky eating behaviors that are common during the preschool years. 2. There are many ways to cope with picky eaters and help them try new foods. 3. It is normal for young children to reject new foods and prefer familiar ones. It may take several tries for a child to accept a new food. Be a good role model, eat and serve nutritious foods for your family, and your child will follow your lead.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard or flip-chart and markers • Index cards • Handout: Stock #13-06-13783, <i>Smart Moms Resist the Food Fights</i>, from Pam McCarthy / Massachusetts WIC (Spanish – Stock #13-06-13783(A))
<p>Resources – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>Mayo Clinic. (2009). <i>Children’s nutrition: 10 tips for picky eaters</i>. Retrieved from http://www.mayoclinic.com/health/childrens-health/HQ01107</p> <p>Michigan State University, Family and Consumer Sciences. (2006). <i>Working with picky eaters: the toddler years</i>. Family and Consumer Sciences Quarterly Media Packet. Retrieved from http://www.anr.msu.edu/bsf/downloads/PickyEaters-theToddlerYrs.pdf</p> <p>Satter, E. (1999). <i>Secrets of feeding a healthy family</i>. Madison, WI: Kelcy Press.</p> <p>U.S. Department of Agriculture. (2011). <i>Picky eaters</i>. Retrieved from</p>

	http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyHabits/PickyEaters/index.html
Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.	Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up a whiteboard or flip-chart for use with group activities and to record key points during session.

Part 2: Session Outline

Lesson: CF-000-28, CCNE: Niños caprichosos con la comida – Cómo hacer las paces con los alimentos

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.	<p>Después de dar la bienvenida a los participantes y de presentarse, puede abrir la sesión diciendo lo siguiente:</p> <p>Hay muchas maneras de ser caprichoso con la comida. Estas conductas son comunes durante los años preescolares y usualmente desaparecen con el tiempo. Vamos a darles algunas maneras de tratar con niños caprichosos con la comida y de ayudarles a probar nuevos alimentos.</p> <p>Siempre y cuando su hijo preescolar esté creciendo normalmente y esté sano y energético, es muy probable que esté recibiendo los nutrientes que necesita. Si después de esta clase, todavía le preocupa que los caprichos de su hijo con la comida están durando mucho tiempo o le están afectando la salud, hable con el doctor de su hijo.</p>
Icebreaker: Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.	<p>Pídales a los participantes que se presenten y den el nombre y la edad de sus hijos. Luego empiece la siguiente actividad para romper el hielo.</p> <p>¿Les recuerda a su hijo preescolar algunas de las siguientes frases?</p> <p>(Escriba las siguientes frases en tarjetitas y distribúyalas al azar a los participantes. Pídales que las lean en voz alta. Pídales que cuenten sus experiencias con alguna otra conducta).</p> <p>“Michael no quiere comer nada verde, y es solo por el color”.</p> <p>“Ebony solo come sándwiches de crema de cacahuete”.</p> <p>“Los plátanos eran el alimento favorito de Matt, ¡pero ahora ni los toca!”</p> <p>“Maria no se queda quieta en la mesa. ¡Parece que no puede prestar</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>atención el tiempo suficiente para comerse la comida!"</p> <p>"Emily se come cualquier alimento – siempre y cuando sea blanco".</p>
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p>“Muy bien, gracias por compartir sus experiencias. Ahora vamos a hablar acerca de cómo hacer frente a algunas de estas dificultades”.</p> <p>Primera actividad: Actividad con fotografías, Las mamás inteligentes resisten en la batalla por la comida (use la hoja informativa "Batallas por la comida") – el frente de la hoja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuya copias de la hoja informativa "Las mamás inteligentes resisten en la batalla por la comida" con la fotografía de Pam McCarthy. 2. Pregunte si a alguien le gustaría leer solo el texto que aparece en el frente de la hoja. Si nadie se ofrece a hacerlo, el instructor debe leer el texto. 3. ¿Puede alguien decirme qué piensa o qué siente cuando ve esta fotografía? <p>[La imagen es simbólica de levantar una bandera blanca al rendirse en una batalla. Las mamás listas resisten el impulso de batallar con el niño para que coma a la hora de las comidas; levantan una bandera blanca. Al final, todos ganan. Los dos ganan cuando <u>usted</u> decide cuáles alimentos sanos se ofrecen y cuándo, y <u>usted deja que su hijo</u> decida cuánto comer o si va o no a comer].</p> <p>¿Cuántos de ustedes creen que la hora de las comidas es una lucha o una batalla?</p> <p>[Algunos niños exigen la misma comida, mañana, tarde y noche. Cuanta menos importancia le dé, mejor. Por el contrario, concéntrese en ofrecer una variedad de alimentos saludables. Las exigencias no durarán para siempre].</p> 4. Dedique de 10 a 15 minutos a una conversación sobre las experiencias que tienen con niños caprichosos con la comida. Puede preguntar lo siguiente: <p>¿Por qué piensan que ocurren comportamientos caprichosos con la comida?</p> <p>[Los niños podrían estar probando el poder que tienen en la familia; tratando de ser independientes; mostrando disgusto con el color, sabor, textura de los alimentos; evitando pedazos grandes que</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>puedan causarles atragantamiento; podrían estar asustados de alimentos nuevos que no conocen bien; Se sienten presionados a comer; o tratan de estar en control o a cargo].</p> <p>¿Cómo le hace sentir esto? ¿Cuántos padres están frustrados, inquietos o sintiéndose de la misma manera?</p> <p>[Recuerde a los padres que no tomen a pecho cuando sus hijos son caprichosos con la comida. La mayoría de los niños exhibirá algunos de estos comportamientos en algún momento. Sea positivo... usted es un buen padre de familia. No se concentre mucho en una sola comida o en un solo día; observe cómo se alimenta su hijo en el transcurso de unos días o una semana. Si usted se preocupa acerca de cada comida, traerá más estrés a la mesa].</p> <p>¿Cuál es la mejor manera de responder cuando un niño no quiere comer nada? ¿Hay algo que ha oído que funcione? ¿Qué ha probado?</p> <p>[Trate de no hacer gran cosa de ello. La fase de los caprichos con la comida terminará antes de la edad escolar. Trate de mantener la hora de las comidas tranquila y libre de estrés. Trate de no preocuparse. La mayoría de los niños obtiene los nutrientes que necesita durante la semana. Continúe dando alimentos nutritivos, y ofrezca nuevos alimentos con los que ya come su hijo. Lo más importante es que los padres sean responsables de <u>qué</u> alimentos se ofrecen y <u>cuándo</u>. El niño tiene la responsabilidad de decidir <u>cuánto</u> comer o si va o no a comer].</p> <p>¿Cómo hace que su hijo se interese en nuevos alimentos?</p> <p>[Permita que su hijo escoja en la tienda alimentos saludables que quiera probar, como frutas y verduras. Deje que su hijo participe en la preparación de los alimentos; es más probable que pruebe los alimentos que ayudó a preparar. Sea creativo en la cocina y corte los alimentos en figuras usando moldes de galletas, o haciendo caras. Póngale a un platillo el nombre de su hijo].</p> <p>Segunda actividad: Actividad con fotografías, Las mamás inteligentes resisten en la batalla por la comida; (use la hoja informativa "Batallas por la comida") – el dorso, “Los alimentos nuevos pasan por la boca más fácilmente cuando sonreímos y reímos”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunte si alguien quiere leer solo el texto que está al dorso. Si nadie se ofrece a hacerlo, el instructor debe leer el texto.

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>¿Hubo algo en la historia que tuviera mucha importancia para usted?</p> <p>2. Dedique de 10 a 15 minutos a una conversación sobre los consejos al dorso de la hoja informativa. Incluya las siguientes preguntas de discusión:</p> <p>¿Cómo logra que en su casa las horas de las comidas sean felices y tranquilas?</p> <p>[Sentarse a comer con su hijo. Hablar acerca de cosas felices. Si la hora de las comidas es agradable, entonces su hijo probablemente tenga una mejor actitud hacia los alimentos. Si obliga a los niños a comer, quizás termine en una lucha de poder. Además, apague el televisor a la hora de las comidas. La televisión interfiere con el tiempo de socialización de la familia y como está distraído, el niño no come].</p> <p>¿Cómo puede lograr que su hijo pruebe nuevos alimentos?</p> <p>[Ofrezca nuevos alimentos varias veces. Quizás tenga que ofrecer el alimento varias veces para que el niño lo acepte. Anime, pero no obligue, al niño a probar nuevos alimentos. Dele el nuevo alimento en porciones pequeñas, aunque diga que no le gusta. Dígale que no tiene que comer el alimento si no le gusta. El paladar cambia con el tiempo, y lo que no le gusta un día, quizás le guste mañana. Ofrezca un solo alimento nuevo cada vez, y ofrezca primero los nuevos alimentos cuando el niño tiene hambre (no deje que su hijo se llene con leche, jugo o bocadillos entre comidas). Con el nuevo alimento, sirva algo que usted sabe que a su hijo le gusta. Dele opciones saludables de las cuales pueda escoger. Cuando los amigos de su hijo lo visiten, haga un juego en el que todos prueban los sabores de los alimentos].</p> <p>¿Cuáles son algunas maneras en que usted puede ayudar a un niño caprichoso a comer? ¿Qué ha funcionado para usted? (O pregunte: "¿Ha probado alguien un consejo que dio Michele, la mamá de la historia?")</p> <ul style="list-style-type: none"> • [No lo obligue a comer. Esto puede hacer que los niños sientan estrés acerca de terminar el plato o comer cuando no tienen hambre. Deje que su hijo decida cuánto va a comer (los niños saben reconocer cuando sienten hambre o están satisfechos). Sirva porciones pequeñas para no abrumarlos. Una regla general es 1 cucharada de verduras y frutas por cada año de vida. Deje que su hijo pida más. No le ponga más alimento en el plato a

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>menos que pida más. Prepare los alimentos que le gustan de diferentes maneras. Pruebe maneras diferentes de cocinar alimentos. Anime a los niños a hacer actividades tranquilas antes de la hora de las comidas, como hojear libros o colorear; es difícil conseguir que un niño alborotado se calme para comer. Algunos niños beben mucha leche y jugo y no tienen hambre para las comidas; no deje que su hijo se llene con bebidas antes de las comidas. No le dé a su hijo acceso ilimitado al refrigerador. Recuerde: usted está a cargo de cuándo y qué alimentos se sirven].</p> <p>¿Qué puede <u>hacer usted</u> para que sea más probable que su hijo pruebe nuevos alimentos?</p> <p>[Ponga un buen ejemplo: pruebe usted nuevos alimentos. Descríbale a su hijo el sabor de manera positiva. Usted decide qué alimentos ofrecer. Ofrezca muchos alimentos nutritivos diferentes. Usted decide cuándo ofrecer los alimentos. Sirva las comidas y bocadillos en la mesa a horarios fijos].</p> <p>¿Qué sucedería si usted premia a su hijo con un alimento después de probar uno nuevo?</p> <p>[Premiarlo con postres o con otros alimentos podría hacer que su hijo "valore más" esos alimentos. El niño podría aumentar su gusto por los sabores dulces o comer cuando no tiene hambre].</p> <p>¿Qué podría suceder si usted... ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obliga a su hijo a comer las verduras. [Quizás termine odiando las verduras]. - Obliga a su hijo a comerse todo lo que tiene en el plato. [Puede oponerse a comer y tener un peso más bajo de lo normal, o puede comer de más y acostumbrarse a sentirse bien lleno y tener exceso de peso]. - Limita la cantidad de alimento que come su hijo. [A los niños que se les priva de alimento con la intención de mantenerlos delgados podrían pensar en los alimentos más a menudo, temer que no consigan suficiente para comer, comer de más cuando tengan la oportunidad, y más adelante tener exceso de peso], <p>¿Y si usted prueba todos estos consejos pero su hijo aún no</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>quiere comer?</p> <p>[Si su hijo está creciendo y está sano, es muy probable que esté comiendo los suficientes nutrientes que necesita en el transcurso de una semana. Usted puede hablar con el doctor o nutricionista de su hijo acerca de darle a su hijo un complemento de multivitaminas y minerales con hierro si la alimentación de su hijo es muy limitada].</p>
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>Pregunta/Actividad</p> <p>Haga un resumen de 2 ó 3 "buenas" o "muy buenas" ideas que tuvo el grupo y pregunte lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo más útil que aprendieron en la clase de hoy? 2. ¿Cuál idea les hizo sentirse emocionados o contentos hoy? 3. ¿Puede alguien decirme una manera de conseguir que su hijo pruebe nuevos alimentos?
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p>Supplemental Information – <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	<p>Be on the lookout for a revised client handout on picky eating which will become available from the Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section, in Fall 2011.</p>