

Logros del Desarrollo

Los años previos a la escuela son una época importante para desarrollar hábitos saludables para la vida. Entre los 2 y los 5 años, los niños crecen y se desarrollan en formas que afectan su comportamiento en todas las áreas, incluso en la alimentación. Los momentos de estos hitos pueden variar en cada niño.



2 Años

- Pueden usar una cuchara y beber de una taza
- Se distraen fácilmente
- Su crecimiento y apetito se reducen
- Desarrollan preferencias (cosas que les gustan y otras que no)
- Pueden ensuciarse mucho
- Pueden rechazar ciertos alimentos repentinamente

3 Años

- Toman decisiones simples como elegir entre alimentos, por ejemplo, escoger entre trocitos de naranja o de manzana
- Pueden servir líquidos, aunque derraman un poco
- Se sienten cómodos al usar el tenedor y la cuchara
- Pueden hacer caso a pedidos simples, como "Por favor, usa tu servilleta."
- Comienzan a pedir sus comidas favoritas
- Les gusta imitar las tareas de cocina
- Pueden rechazar ciertos alimentos repentinamente

4 Años

- Son influidos por la TV, los medios y sus compañeros
- Pueden rechazar muchos platos que mezclan comidas
- Raramente derraman cuando usan cucharas o tazas
- Saben que deben comportarse a la mesa
- Pueden distraerse fácilmente
- Pueden rechazar ciertos alimentos repentinamente

5 Años

- Tienen menos exigencias
- Habitualmente aceptan los alimentos disponibles
- Se visten y alimentan con poca supervisión

