

**HABILIDADES DE APRENDIZAJE DE ALIMENTACIÓN**

Habilidades de autocuidado o actividades de la vida diaria son las tareas básicas que realizan todos los días y las que se aprenden en los primeros años de vida, tales como auto-alimentarse, vestirse, bañarse y arreglarse.

Los niños pequeños quieren aprender y explorar el mundo, y es importante para ellos para descubrir sus propios sentidos. Practicar habilidades de auto-alimentación es una forma fácil y divertida de experimentar diferentes texturas, sonidos, olores y sabores.

-Tener al niño unirse al resto de la familia en las comidas es muy importante para el niño a sentirse parte de la familia y de aprender modales en la mesa.

-Niños pequeños les encanta el éxito de alimentarse por sí mismos y que pueden apoyar esta independencia saludable mediante el fomento de habilidades de auto-alimentación.

-A pesar de la auto-alimentación puede ser un poco incómodo, lo que permite a su hijo a ser un poco incómodo ayudará a él / ella para ganar confianza, se sienten cómodos con texturas diferentes, y desarrollar la fuerza y la coordinación en las manos y los dedos.

-Uso de horquillas, cucharas y tazas son algunas de las primeras oportunidades para que el niño aprenda a usar las herramientas. Aprender a utilizar las herramientas es importante, ya que el niño crece y empieza a dibujar con lápices de colores, lápices de escribir, y cortar con unas tijeras.

-Los niños que aprenden y practican habilidades de auto-alimentación también desarrollar una mayor resistencia en la espalda, los brazos y las manos, el uso de las armas y las manos juntas y la coordinación ojo-mano.



EDAD (Meses)	HABILIDADES DE ALIMENTACIÓN
2-4	Mueve las manos hacia el biberón / pecho
6-9	-Sostiene una botella con ambas manos -Utiliza una taza con ayuda comienza la celebración de introducción en la boca y galletas / cookies grandes -Juega con cuchara, cuchara cucharas / flequillo, pone en boca de ambos extremos -Usa los dedos para alimentar alimentos blandos
9-12	-Disfruta de alimentación con los dedos
12-15	-Sostiene una taza con las dos manos -Toma unos sorbos sin ayuda -Usa los dedos para alimentar alimentos blandos -Dips cuchara en los alimentos -Mueve cuchara a la boca, pero es desordenado y derrames
15-18	-Utiliza una paja -Scoop comida con una cuchara y se alimenta de sí mismo
18-24	-Quiere comer solo / sola
2-3 Años	-Bebe de una taza (sin tapa) sin derramar -Puñaladas comida con un tenedor -Usa la cuchara sin derramar

