NOMBRE DE LA ESCUELA:

CENTRO DE ATENCIÓN MÚLTIPLE NO. 44.

CLAVE:

09DML0001W.

NOMBRE DE LA AUTORA:

PATRICIA ALARCÓN CRUZ.

DOMICILIO:

Privada de Hidalgo No.46 B ,Pueblo San Pablo Oztotepec Del. Milpa Alta Distrito Federal, C.P. 12400.

TELEFONO:

58-62-17-96.

NOMBRE DEL ALUMNO:

Emilio Caleb Gómez Alarcón.

GRADO:

2° de Primaria.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

En el caso de los niños con capacidades diferentes la alimentación es muy importante en su desarrollo pero también sabemos que tienen sus inconvenientes a la hora de comer, algunos de nuestros niños no mastican bien lo que ingieren y esto a la larga se convierte en un problema de obesidad, algunos otros solo ingieren papillas, pero también tenemos aquellos que aunque puedan comer de todo, en casa no tienen los suficientes recursos económicos para poder preparar una comida balanceada y esto ocasiona que los niños se enfermen con mayor facilidad.

En mi caso desde que mi hijo asiste al Centro de Atención Múltiple No.44, he tratado de mandarle un desayuno balanceado y diferente todos los días, pero este año en particular he tenido la experiencia de tener una profesora que se preocupa mucho más que otros profesores en la alimentación de los niños pues los hábitos que se supone que debemos enseñar a los pequeños deben ser reforzados.

Claro que también la participación de los padres de familia es muy importante para que esto pueda llevarse a cabo.

Para poder realizar esto fue necesario que los padres de los niños que asisten estuvieron de acuerdo y que tomaran conciencia en que muchos de las veces porque se nos hizo tarde o se nos olvido comprar algo el día anterior se nos hace fácil pasar a la “tiendita” y adquirir lo primero que encontramos sin pensar si esto le nutre o no a nuestro hijo o simplemente porque no hay nada más que comprar, además que esto ocasiona que los niños peleen por la comida chatarra de los otros.

Así que acordamos elaborar un calendario mensual en el cuál nos iríamos rolando para preparar un almuerzo a los niños de nuestro salón y que por día cada mamá cocinaría los alimentos; compramos platos, vasos, cucharas y manteles que los niños ponen a diario.

Todos los días anotamos lo que llevamos para no repetir el platillo al día siguiente, siempre tratando de llevar fruta o verdura o un alimento sólido (ya sea huevo con jamón, espagueti, picadillo, pechugas empanizados agua o atole y un pedazo de pan)

Todo esto nos ha ayudado a favorecer que los niños tengan una alimentación balanceada, reforzar hábitos de higiene (lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes).
Trabajo en equipo (poner y quitar la mesa) esperar turnos.

Se que esto para algunas mamás suena complicado el llevar y traer comida pero si no nos ponemos a pensar que es por el bien de nuestros hijos todo los demás sale sobrando.

Además de que hemos notado que algunos niños han subido de peso todo lo que llevamos es preparado con el ingrediente secreto que todos y cada una de las mamás tenemos eso llamado “AMOR”.