

EL ROL DE LOS ABUELOS EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

Tradicionalmente el papel de los abuelos siempre ha sido el de dar amor, ejemplo, protección y experiencia en las diversas facetas de la vida del niño.

La abuela
es un puente entre padres e hijos.

El abuelo
es un modelo de madurez y sabiduría.



¿Por qué son tan importantes?

- Tienen con los nietos una relación menos rígida.
- Pueden colaborar de forma muy eficaz porque suman un valor: la complicidad.
- Son una valiosa correa de transmisión, tan solo hay que coordinarse con ellos.
- Las muestras de afecto, la compañía juguetona y las formas de autoridad son gestos que refuerzan el desarrollo psíquico de los nietos.

Reglas del juego en esta relación

- **Abuelos y abuelas:** comentar con los padres las normas y rutinas familiares. Respetar la forma en la que los hijos educan a los nietos, sin críticas negativas ni excesivos consejos.
- **Padres y madres:** no sobrecargar a los abuelos y respetar su tiempo de ocio. Confiar en ellos y tener muy claro el rol que desempeña cada uno: los padres y madres educan y los abuelos apoyan.

ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER

Enseñar a comer

es comunicar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias sobre qué alimentos comer.

Enseñar a crecer

es comunicar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias para adoptar hábitos y actitudes. Un crecimiento no solo físico, sino también emocional, intelectual y personal.



Nosotros decidimos cómo vivir y disfrutar de la comida; pero cuando comemos con los niños, debemos saber que la alimentación se convierte en escuela del crecer.

¿Cómo enseñar a comer para enseñar a crecer?

Hay muchos aspectos de la alimentación que nos sirven para enseñarles a crecer:

1. **Implicándoles en el diseño de los menús** de la casa: les ayuda a entender por qué unos días se come lo que les gusta, y otros no.
2. **Dejándoles participar en la compra** y explicándoles por qué elegimos toda la variedad de alimentos.
3. **Metiéndolos en la cocina:** hace que entiendan que la comida lleva trabajo y que valoren más lo que comen.
4. Enseñándoles a **poner la mesa** (y si se rompe algún vaso, no pasa nada): les ayuda a entender que ello dignifica la alimentación.
5. Recuperando **la comida en familia** y dedicando ese tiempo a preguntarles y escucharles: les ayuda a expresarse y a darse a conocer.
6. Hablándoles de la **cultura gastronómica propia**, explicándoles el origen de las recetas tradicionales.
7. Convirtiendo los momentos de las comidas en **espacios de pausa:** lo agradecen y lo incorporan a su concepto de alimentación.
8. **Dando ejemplo.** Eres el espejo en el que se miran, la forma más sencilla de aprender.
9. Procurando que el momento de la comida sea **un momento de paz y no de riña.** Les ayuda a acudir a la mesa con mayor ilusión.
10. Hacerles **descubrir nuevos sabores y texturas:** mejora su empatía con los alimentos.

¿Cómo como?

TRANSMITIR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES ES FUNDAMENTAL

¿Sabías que

- Las personas de mayor edad mantienen hábitos de estilo de vida más saludables que las de menor edad.¹
- La ingesta diaria de calorías en España creció un 27% entre 1961 y 2011 y también las cifras de obesidad.²
- La dieta basada en frutas y hortalizas frescas ha sido sustituida por alimentos “demasiado grasos, salados y/o dulces”.

¡NO DEJES DE TRANSMITIR NUESTRA CULTURA ALIMENTARIA, SALUDABLE Y TRADICIONAL!



(1) Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española 2011.
 (2) Informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Pequeños trucos para cada día

- No dejes que piquen nada antes de comer.
- Guarda los dulces y los chocolates en un lugar seguro e invita a los niños solo de vez en cuando.
- Enséñales a comer con agua. Los zumos, los refrescos y los productos lácteos azucarados en las comidas, déjalos para ocasiones especiales.
- Procura no poner el salero a su alcance y que disfruten de los sabores auténticos.
- Intenta que cada día prueben un alimento nuevo.

¡Suerte en esta apasionante aventura!

Día Nacional de la Nutrición **2012**



XIª EDICIÓN

28 DE MAYO

ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER

ORGANIZAN



www.fesnad.org



COLABORAN



SECRETARÍA TÉCNICA T: 91 622 46 50
 info@mastercongresos.com

SAATCHI & SAATCHI HEALTH

AGENCIA DE COMUNICACIÓN T: 93 241 91 50
 cristina.coll@saatchihealth.es