



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Consiste en reconocer y comprender las señales de hambre y saciedad de los niños, las conductas asociadas a estas y responder en consecuencia con una relación cálida y cariñosa.

Promueve una relación saludable con la comida, respetando las señales del cuerpo como el hambre y la saciedad. Se basa en el respeto, la autonomía y el disfrute del comer del niño.

Evita frases como:



“Tienes que comerte todo lo que hay en el plato”

“Si no comes, no hay postre”

“Los niños que no comen se quedan chiquitos”

Respetar la alimentación perceptiva es confiar en que el niño sabe cuándo, cuánto y qué necesita comer.



Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**