

Tabla de incentivos para la degustación en clase

INSTRUCCIONES

Identifique varios alimentos que se sirvan en el centro de cuidado infantil del niño durante la semana que sean nuevos para la mayoría de los niños de la clase. Ingrese los alimentos nuevos en la parte superior de la tabla. Anote el nombre de cada estudiante de la clase en la columna que está más a la izquierda. Dé un punto cada vez que un estudiante pruebe uno de estos nuevos alimentos. El objetivo de esta actividad está enfocado en el total de puntos (probadas) de toda la clase para cada alimento, pero podría sumarse también el total de nuevas probadas de todos los alimentos para cada estudiante. Por ejemplo, si Henry, Lauren y Ana prueban el brócoli, habría 3 puntos de la clase para el brócoli. Otro ejemplo es si Henry prueba el brócoli y la piña durante la semana, Henry suma 2 puntos. Establezca recompensas por la cantidad de puntos o probadas.

Imprima una tabla para toda la clase. Para reutilizarla, considere laminar las hojas y escribir en ellas con marcador para pizarra blanca. ¡Sea creativo! Ofrezca recompensas que sus estudiantes disfruten, como estampillas, calcomanías, tatuajes, lápices temáticos, extensión de la hora del cuento o un lector invitado sorpresa para la hora del cuento. Las recompensas individuales pueden incluir ser el primero de la fila o elegir el libro para la hora del cuento. Considere reemplazar los nombres de los alimentos y las recompensas con imágenes.

Objetivo: La estrategia individual más eficaz para lograr que los niños coman alimentos saludables es la exposición reiterada. Es posible que los niños tengan que probar algo de 10 a 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere de paciencia. Lleva tiempo: pueden pasar semanas o meses y distintas preparaciones del alimento.

Esta recomendación surge del informe de Healthy Eating Research: Fisher J, Lumeng J, Miller L, Smethers A, Lott M. Evidence-Based Recommendations and Best Practices for Promoting Healthy Eating Behaviors in Children 2 to 8 Years (Recomendaciones basadas en la evidencia y prácticas óptimas para el fomento de conductas alimentarias saludables en niños de 2 a 8 años). Durham, NC: Healthy Eating Research; 2021.

EJEMPLO

Puntaje de las degustaciones de nuestra clase						
	Brócoli	Piña	Zanahoria	Frijoles negros	Boniato	TU PUNTAJE
Henry						
Rebecca						
Jose						
Monique						
Marta						
Lauren						
Nahdi						
Ana						
Daniel						
Jacob						
PUNTAJE DE LA CLASE						

¡Recompensas de la clase!

3 puntos = Calcomanías	7 puntos = Juego al aire libre
5 puntos = Plastilina	10 puntos = ¡Fiesta sorpresa!

Lea más sobre las recomendaciones para generar hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años en HealthyEatingResearch.org. Vea los consejos en acción en Instagram en la cuenta [@HealthyEatingResearch](https://www.instagram.com/HealthyEatingResearch) o con el hashtag [#HealthyTipsHealthyKids](https://www.instagram.com/HealthyTipsHealthyKids)

Puntaje de las degustaciones de nuestra clase



							Tu puntaje
Puntaje de la clase							



¡Recompensas
de la clase!



3 puntos =

5 puntos =

7 puntos =

10 puntos =