

I Can Feed Myself!

Learning Experiences



Using My Fingers
8-12 months



Chew Your Food
8-18 months



Drinking with a Straw
9-18 months



Using a Spoon
13-18 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Little ones are not ready to feed themselves until they can sit up comfortably and confidently on their own. Feeding oneself also requires fine motor control whether children are eating finger foods or foods that require a utensil.

- At around 8 to 12 months, babies will begin to use hands and fingers to feed themselves. First, they will try to grasp for food with their whole hand in a raking motion. Then they will use a pincer grasp (index finger and thumb) to pick up food and put it in their mouths.
- Between 13 to 15 months, babies will start using a spoon.
- By 18 months, little ones will start using utensils much more consistently.

Babies are typically ready for lumpy soft foods when they are about 8 months old. They need to be sitting well by themselves before parents give them these more advanced foods. When babies sit well, they are telling us that they have the physical ability to learn new skills with their mouths.

When babies are about one year old, their coordination for actual chewing develops. They are able to move food from the center of their tongue to the side, chew it and move it back to the center again. If their senses tell them that the food does not need more chewing, they will organize the pieces and move them to the back of the mouth for swallowing. Self-feeding is an amazing step toward independence.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Good Nutrition" with parents.

Special Needs

Learning to eat and drink independently can be a challenge for some children with special needs. All children with feeding difficulties should have a plan that covers how the child's nutritional needs will be met. The plan may include the involvement of a doctor, nurse, occupational therapist, or registered dietician.



¡Ya puedo comer solo!

Experiencias que enseñan



Usando mis dedos
De 8 a 12 meses



Mastica tu comida
De 8 a 18 meses



Beber con un popote
De 9 a 18 meses



Usar una cuchara
De 13 a 18 meses

Antes de su visita a la casa

Ingresa a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Los pequeños no están listos para comer solos hasta que puedan sentarse con comodidad y seguridad por sí solos. Para alimentarse a sí mismos también se necesita control del motor fino, ya sea para alimentos que se comen con los dedos o para aquellos que necesitan un cubierto.

- Entre los 8 a 12 meses, los bebés empezarán a usar las manos y los dedos para comer por sí solos. Al principio tratarán de agarrar la comida con toda la mano con un movimiento de rastrillo. Luego usarán el agarre de pinza (dedos índice y pulgar) para recoger la comida y ponérsela en la boca.
- Entre los 13 y los 15 meses los bebés empezará a usar una cuchara.
- A los 18 meses, los pequeños empezarán a usar cubiertos con mucha más regularidad.

Los bebés generalmente están listos para alimentos suaves y grumosos cuando tienen aproximadamente 8 meses. Ellos deben estar sentándose bien por sí solos antes de que los padres les den estos alimentos más avanzados. Cuando los bebés ya se sientan bien, nos están indicando que tienen la habilidad física para aprender nuevas destrezas con la boca.

Cuando los bebés tienen alrededor de un año se desarrolla realmente su coordinación para masticar. Son capaces de pasar el alimento del centro de la boca a un lado, masticarlo y regresarlo al centro. Si sus sentidos les dicen que el alimento ya no necesita masticarse más, lo agruparán y lo llevarán al fondo de la boca para pasarlo. Alimentarse a sí mismos es un paso increíble hacia la independencia.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educación a los padres

Comparta con los padres el texto: "La buena nutrición".

Necesidades especiales

Aprender a comer y beber independientemente es un desafío para algunos niños con necesidades especiales. Todos los niños con dificultades para alimentarse deben tener un plan sobre cómo se van a satisfacer las necesidades nutricionales. El plan podría incluir la participación de un médico, una enfermera, un terapeuta ocupacional o un dietista certificado.



Using My Fingers

Did You Know?

Your little one will likely be able to feed herself (using her hands) between 8-12 months. She will first try to grasp for food with her whole hand in a raking motion. Then she will learn to use a pincer grasp (index finger and thumb) to pick up food and put it in her mouth.

Objectives

PMP-6. Coordinates hand and eye movements.

SE-12. Shows confidence in own abilities.

Sit with your little one while she eats her lunch. Encourage her to pick up finger foods from her plate. Begin with easy-to-pick-up bits that are dry, like puffs or o-shaped cereal. At first, place a single puff on your little one's tray. If your baby is unable to pick it up with her pincer grasp, hold it in front of her until she is able to maneuver her finger and thumb to grab it. Spend just a few minutes practicing at the beginning of the meal and it won't be long before your little one masters the art of moving food from her tray to her mouth.



Usando mis dedos

¿Lo sabía?

Es probable que su pequeño sea capaz de alimentarse solo (usando las manos) entre los 8 y los 12 meses. Primero tratará de agarrar la comida con toda la mano con un movimiento de rastrillo. Luego aprenderá a usar el agarre de pinza (dedos índice y pulgar) para recoger la comida y ponérsela en la boca.

Objetivos

PMP-6. Coordina movimientos de mano y ojo.

SE-12. Demuestra confianza en sus propias habilidades.

Siéntese con su pequeño mientras almuerza. Ponga en la bandeja de la silla algunos alimentos que se comen con los dedos y anímelo a recogerlos. Empiece con pedacitos secos, fáciles de recoger, como cereales circulares. Ponga primero un solo cereal. Si su bebé no es capaz de recogerlo con el agarre de pinza, sosténgalo frente a él hasta que sea capaz de maniobrar sus dedos para agarrarlo. Si practican solo unos minutos al principio de la comida, no pasará mucho tiempo para que su pequeño domine el arte de pasar la comida de su bandeja a la boca.



Chew Your Food

Did You Know?

Babies are typically ready for lumpy soft foods when they are about 8 months old. When your little one can sit well, she is showing you that she has the physical ability to learn new skills with her mouth. When your little one is about one year old, she will have more coordination for chewing.

Objectives

PMP-11. Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

LC-7. Understands increasing number of words.

Talk with your little one as she eats. Discuss the textures, color, and taste of the food. Encourage your child to take small bites and to chew her food well. Talk about the word *chew* and what it means. Sing this little rhyme to reinforce the idea.



Chew Your Food

(Tune: "Row, Row, Row Your Boat")

Chew, chew, chew your food
A little at a time.

Chew it slow, chew it well,
Chew it to this rhyme.

Mastica tu comida

¿Lo sabía?

Los bebés mayormente están listos para alimentos suaves y grumosos cuando tienen alrededor de 8 meses. Cuando su bebé sea capaz de sentarse bien, le estará indicando que tiene la habilidad física de aprender nuevas destrezas con la boca. Para cuando tenga alrededor de un año, tendrá más coordinación para masticar.

Objetivos

PMP-11. Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

LC-7. Entiende un número creciente de palabras.

Hable con su bebé mientras come. Platique sobre las texturas, el color y el sabor de la comida. Anime al bebé a tomar porciones pequeñas y a masticar bien su comida. Hable sobre la palabra *masticar* y lo que significa. Cante esta canción en rima para reforzar la idea.



Mastica tu comida

(Melodía: "Row, Row, Row Your Boat")

La comida hay que masticar
para poderla pasar.

Ten cuidado, mastica bien
¡La debes masticar!

Drinking with a Straw

Did You Know?

Most little ones are capable of learning to drink from a straw at 9 months. They are familiar with sucking and, by the time they are sitting up well, are capable of regulating the flow of the liquid.

Objectives

PMP-2. Uses perceptual information to direct own actions.

SE-12. Shows confidence in own abilities.

Some sippy cups for little ones have straws, so it is a good idea to help your baby learn how to drink through a straw. Place your baby in a high chair, and explain that you will show her a new way to drink. Begin with a flexible straw. Put the straw into a cup (with about 2-3 tablespoons of water), and demonstrate how to put your lips around the straw and suck. Give the cup to your baby and monitor his sucking so that he doesn't choke. Regulating the flow of liquid will take a little practice but your little one will catch on quickly.

Safety Note: Straw drinking can cause little ones to swallow quickly if they are sucking too fast. This may cause them to cough and choke on the liquid. If your little one seems to be choking often, wait before introducing this new skill.



Beber con un popote

¿Lo sabía?

La mayoría de los bebés son capaces de beber con un popote a los 9 meses. Ellos están familiarizados con succionar y para cuando puedan sentarse bien, serán capaces de regular el flujo del líquido que beban.

Objetivos

PMP-2. Usa información basada en la percepción para dirigir sus propias acciones.

SE-12. Demuestra confianza en sus propias habilidades.

Algunos vasitos para bebés tienen popotes así que es una buena idea ayudar a que su bebé aprenda a beber por un popote. Ponga a su bebé en la sillita de comer y explique que le va a enseñar una manera nueva de beber. Empiece con un popote flexible. Ponga el popote en un vaso (que tenga 2 o 3 cucharadas de agua) y demuestre cómo poner los labios alrededor del popote y succionar. Entregue el vaso a su bebé y vigile la succión para que no se vaya a atragantar. Regular el flujo de líquido necesitará de un poco de práctica pero su pequeño lo captará rápidamente.

Nota de seguridad: Beber con un popote puede hacer que los pequeños traguen rápidamente si succionan demasiado rápido. Esto los podría hacer toser y atragantarse con el líquido. Si su pequeño parece atragantarse con frecuencia, espere un poco antes de presentarle esta nueva destreza.



Using a Spoon

Did You Know?

Your little one needs fine motor control to feed himself whether he is eating finger foods or using a spoon. Many children hold a spoon in one hand and eat their food with the other hand at first. Holding the spoon is a beginning step toward independent eating.

Objectives

PMP-8. Adjusts reach and grasp to use tools.

PMP-11. Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

Give your little one a child-sized spoon to hold as you feed him. This will help your baby associate the spoon with eating. Encourage him to put the spoon into his mouth to practice his eye-hand coordination. Once he starts moving the spoon with purpose, put your hand on top of his and dip it together into his food. (Put just enough food on the spoon for a taste.) Do this a few times throughout the meal until your little one begins to move the spoon himself. At this point, he can probably handle a small amount of food in his own bowl. You will need to keep feeding your baby from a second bowl at first, until he is feeding himself most of the meal. Learning to use a spoon is messy! Remember that the mess is all part of the process.



Usar una cuchara

¿Lo sabía?

Su pequeño necesita control del motor fino para comer solo, sea alimentos que se comen con los dedos o alimentos que necesitan una cuchara. Al principio, muchos niños sostienen una cuchara en una mano mientras comen con la otra. Sujetar una cuchara es el paso inicial hacia comer independientemente.

Objetivos

PMP-8. Ajusta el alcance y el agarre de la mano para usar herramientas.

PMP-11. Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

Entregue a su pequeño una cucharita para bebés para que la sujete mientras usted lo alimenta. Esto ayudará a su bebé a asociar la cuchara con comer. Anímelo a ponerse la cuchara en la boca para practicar su coordinación ojo-mano. Una vez que empiece a mover la cuchara con un propósito, ponga su mano sobre la de él e introduzcan juntos la cuchara en la comida. (Pongan en la cuchara solo un poquito de comida, lo suficiente para probarla). Haga esto varias veces durante la comida hasta que su bebé empiece a mover la cuchara por sí solo. En este momento probablemente pueda manejar un poquito de comida de su propio plato. Al principio, usted tendrá que seguir alimentando a su bebé de otro plato, hasta que se coma solo la mayor parte de la comida. ¡Aprender a usar una cuchara produce mucho desorden! Recuerden que este desorden es parte del proceso.



Good Nutrition



Since your little one doesn't yet have many teeth (molars for chewing, in particular) start with foods that she can gum or will dissolve easily in her mouth. As your little one learns about food texture, color, and aroma, offer a variety of foods. Do not give your little one sweets, such as cookies, cake and sugary cereals. Avoid high-fat, highly-processed snacks, such as cheese puffs. Your little one needs nutrient-rich foods, not empty calories. The food choices you are making for your baby are setting a pattern for healthy eating habits.

As your little one begins feeding herself, remember that she should be sitting down when eating. Do not give food to your baby when she is crawling, cruising, or toddling around.

Finger foods should have a consistency that can be gummed before swallowing or that will dissolve easily in your little one's mouth. No chewing should be necessary. Avoid uncooked raisins (unless they are smashed), raw firm-fleshed vegetables (carrots, bell peppers) or fruit (apples, unripe pears, grapes), and chunks of meat or poultry.

Finger Food Favorites

- o-shaped toasted oat cereal or other low-sugar cereal
- small pieces of lightly toasted bread
- small chunks of banana or other very ripe, peeled, and pitted fruit (mango, plum, pear, peach, cantaloupe, seedless watermelon)
- small cubes of tofu or very small chunks of soft cheese
- well-cooked pasta spirals cut into pieces
- small pieces of well-cooked vegetables (carrots, peas, zucchini, sweet potato, broccoli, cauliflower)
- pea-sized pieces of cooked chicken, ground beef, turkey, or other soft meat (fish sticks, Kosher hot dogs)



La buena nutrición



Ya que su bebé todavía no tiene muchos dientes (particularmente los molares para masticar) empiece con alimentos que pueda masticar con las encías o que se disuelvan fácilmente en la boca. A medida que su pequeño aprende sobre la textura, el color y el aroma de la comida, vaya ofreciéndole alimentos nuevos. No le dé al pequeño alimentos dulces como galletas, pastel o cereales azucarados. Evite los bocadillos que tengan mucha grasa o sean muy procesados, como los de queso inflado. Su pequeño necesita alimentos altamente nutritivos, no calorías vacías. Las decisiones alimenticias que usted tome para su bebé están estableciendo un patrón para unos hábitos alimenticios saludables futuros.

Cuando su bebé empiece a alimentarse solo, recuerde que debe estar sentado para comer. No le dé a su bebé ningún alimento cuando esté gateando, dando pasitos o caminando agarrado.

Los alimentos para comer con los dedos deben tener una consistencia que deje que sean masticados con las encías antes de pasarlos o que se disuelvan fácilmente en la boca del pequeño. No deben necesitar ser masticados. Evite darle pasas crudas (a menos que estén aplastadas), verduras de textura firme (zanahorias, pimientos), frutas duras (manzanas, peras no maduras, uvas) o pedazos de carne o ave.

Alimentos preferidos para comer con los dedos

- cereales de avena tostados en forma de anillo u otro cereal bajo en azúcar
- pedacitos de pan ligeramente tostado
- pedacitos de plátano u otro tipo de fruta muy madura, sin corteza y sin semillas (mango, ciruela, pera, melón y sandía)
- cubitos de tofu o pedazos muy pequeños de queso suave
- pasta en forma de espiral bien cocida, cortada en pedacitos
- pedacitos de verduras bien cocidas (zanahoria, chícharos, calabacita, camote, brócoli, coliflor)
- pedacitos muy pequeños cocidos de pollo, carne molida, pavo u otra carne suave (palitos de pescado)

