



La magia de las comidas en familia

The Family Dinner Project

<https://thefamilydinnerproject.org/>

Seis formas en que cocinar con los niños puede mejorar las habilidades de alfabetización

<https://www.scholastic.com/parents/books-and-reading/raise-a-reader-blog/6-ways-cooking-kids-can-boost-literacy-skills.html>

Investigación: *Of Ketchup and Kin*: las conversaciones a la hora de la cena como una fuente importante de conocimiento familiar, adaptación familiar y resiliencia familiar

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.2126&rep=rep1&type=pdf>

United States Department of Agriculture and Health and Human Services Nutrition Guide

<https://www.choosemyplate.gov/>

Military One Source Health & Wellness Coaching

<https://www.militaryonesource.mil/confidential-help/specialty-consultations/health-wellness-coaching>

Anne Fishel, Ph.D. Conferencista distinguida en el seminario de MCEC National Training Seminar Julio 2018

<https://www.youtube.com/user/MilitaryChild/videos>

Vea el podcast de MCEC relacionado con este tema en:

<https://militarychild.podbean.com/>

Family Dinner Project con Anne Fishel, Ph.D.

Videos

Sesame Street—Cena sin dispositivo

<https://youtu.be/wQ-RbWAwNx8>

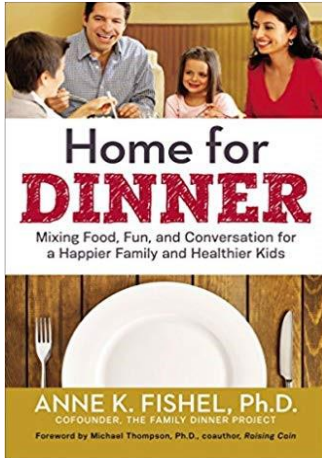
Haciendo la hora de comer en familia más placentera - Boys Town Center for Behavioral Health

<https://youtu.be/q5vAxk0CJRc>

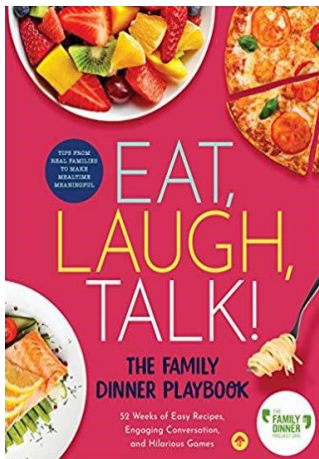




La magia de las comidas en familia



Estudios vincula a la comida en familia con niños más resilientes y mayor autoestima con un mayor rendimiento académico, una relación más saludable con la comida e incluso un menor riesgo en el abuso de sustancias y trastornos alimentarios. El libro *Home for Dinner* fue escrito por una profesora y madre de la facultad de medicina de Harvard, en el cual recalca la importancia de que la hora de la comida se vuelva al centro de la vida familiar, proporcionando pruebas convincentes y consejos prácticos para que incluso las familias más ocupadas se sienten juntas a la mesa.



Eat, Laugh, Talk: The Family Dinner Playbook brinda las herramientas para disfrutar de cenas familiares divertidas con excelente comida y conversación. El libro incluye temas para iniciar conversaciones, así como recetas rápidas y fáciles para acercar a su familia. Encontrará consejos para llevar a su familia a la mesa, como establecer metas para la hora de la cena, superar obstáculos, administrar horarios y cómo involucrar a todos en la conversación.

Eat, Laugh, Talk también incluye historias reales de familias que se han convertido con éxito en parte del creciente movimiento de The Family Dinner Project. ¡Vamos a cenar!





La magia de las comidas en familia

Cómo llevar a los adolescentes a la mesa:

- Acuerden que la comida en la mesa no es para discutir conflictos.
- Hacer de la mesa una zona libre de dispositivos electrónicos.
- Si las diferencias de horario interfieren con la cena o la hora de comer, planea reunirse con su familia después de la cena, por ejemplo, para el postre. La hora del refrigerio o del postre funciona como una comida familiar.
- Ofrezca preparar la comida favorita de sus hijos adolescentes o incluso una comida que estén dispuestos a probar. Mejor aún, haga que su hijo adolescente participe en la preparación de alimentos.
- Cree un ritual seminal en el que se invite a cenar a los amigos de sus hijos o miembros de la familia.
- Inicie conversaciones que se relacionen con todos ustedes. Esto ayudará a los niños de todas las edades, especialmente si el tema es de interés para todos.
- Pídale a su adolescente que seleccione música que todos puedan escuchar durante la comida.
- Cuente una historia sobre algo que le haya sucedido durante el día e invite a los niños a ayudar a resolver el problema o el dilema.
- Hable sobre sus propias experiencias del día, quizás compartir una experiencia que fue un desafío y como lo enfrentó.
- Comparta un chiste que escuchó en la escuela o en el trabajo el día de hoy
- Compre o pida libros prestados de la biblioteca de lugares a los que su familia ha viajado o lugares que les interesa visitar.

Consejos para ayudar a los quisquillosos con la comida:

- Haga que la hora de la comida sea agradable
- Apague la televisión y otras distracciones.
- Haga la comida constante (horario regular, conversaciones de rutina)
- Programe comidas y refrigerios
- Permita que los niños tengan voz y ayuden a preparar la comida
- Siga una alimentación saludable

Lo que hay que evitar:

- Forzar a los niños a comer
- Quejas, negociaciones o tratos





Juegos de comida para el día de Acción de Gracias, Adaptado del libro Eat, Laugh, Talk: The Family Dinner Playbook (Familius Press, octubre 2019)

**Anne Fishel, Ph.D., Directora ejecutiva y cofundadora,
The Family Dinner Project**

1. El juego del sombrero: Antes de la cena, pida a cada invitado que escriba sus respuestas a una o más de las siguientes preguntas en tiras de papel y las ponga en un sombrero. (Una respuesta por hoja de papel y todas las respuestas en forma anónima). A la hora de la cena, el anfitrión lee las respuestas en voz alta y todos intentan adivinar qué invitado dio qué respuestas.

- ¿Qué libro transformó tu vida?
- ¿Con qué personaje de un libro infantil te identificabas más cuando eras niño o si eres un niño con qué personaje te identificas más? Harriet la espía, Jo March
- ¿Cuál fue o es tu juguete favorito? Mi colección de peluches
- ¿Por qué te sientes más agradecido? Mis hijos y mi esposo
- ¿Quién te gustaría que se uniera con nosotros en esta comida? ¿Vivo o muerto, famoso o no? Mi abuelo a quien nunca llegué a conocer, Julia Child, Eleanor Roosevelt.
- ¿Qué animal te gustaría ser? Un delfín

2. Los primeros cuatro: Antes de la comida, todos reciben al menos 4 pedazos de papel. Cada persona escribe una frase o artículo en cada pedazo de papel (por ejemplo, sábanas limpias, domingo por la noche, recordar una palabra que se le olvidó, dormir hasta tarde). Todos los papeles se ponen dentro de un frasco que se coloca en el centro de la mesa.

En la cena, una persona comienza como líder. El líder saca al azar cuatro trozos de papel del frasco y los lee en voz alta. Luego, el líder pone en privado los trozos de papel en orden de preferencia, empezando con su favorito. Al mismo tiempo, los demás invitados escriben el orden en el que creen que el líder colocara las cosas. El líder lee su lista, y quien adivine perfectamente el orden de la lista del líder obtiene un punto.

3. Tarea secreta: Antes de la cena, el anfitrión secretamente le da a cada persona una palabra o frase. Su tarea secreta es encontrar una manera de usar esa palabra o frase durante la cena, ¡sin que otro invitado los llame! Ejemplos de frases pueden ser “Así es como se desmorona una galleta”, “eso es un verdadero golpe en las rodillas” o “¿Alguna vez te conté lo más divertido que me ha pasado en mi vida? O “Esto sabe a saltamontes”. Vea cuántas personas pueden realizar su tarea secreta sin revelar el juego.

4. ¿Cuál? ¡Ponga a prueba sus conocimientos de la historia familiar! Piense en los miembros de su familia y pregunte: ¿Quién...? (¿Se casó a los 19? ¿Montó en el rodeo? ¿Fue piloto de la segunda Guerra mundial?) ¡Vea quién puede adivinar a la persona correcta primero! Asegúrese de pedirles a todos que hagan preguntas porque los tíos, tías, abuelos o padrastros pueden tener información que otros no conocen.





5. ¿Qué prefieres?

- ¿Tener un barco o avión?
- ¿Vivir en la ciudad o en el campo?
- ¿Entrar a una habitación de reversa ó de un salto mortal?
- ¿Tener un cuerno de unicornio o una cola de ardilla?
- ¿Comer un plato de grillos o uno de gusanos?
- ¿Hablar todos los idiomas del mundo o saber tocar todos los instrumentos?

6. Invite a un elenco de personajes a cenar:

Cada persona piensa en un personaje famoso, un libro o una película, luego actúan como ese personaje, adoptando sus gestos y voz, y utilizando citas bien conocidas lo mejor que pueden. Todos intentarán adivinar quién está sentado a la mesa con usted.

¿Adivina quién es?

7. ¿Cuál prefieres?

Responda tantas de estas simples preguntas "o" en menos de dos minutos. (Estos son solo una muestra así que siéntete libre de crear el tuyo propio). Una persona comienza como entrevistador y luego pasa a responder preguntas. Una tercera persona puede realizar un seguimiento de cuántas preguntas se hacen y responden en un minuto, utilizando un cronómetro:

- ¿Perros o gatos?
- ¿Café o té?
- ¿Chocolate o vainilla?
- ¿Verano o invierno?
- ¿Escuchar o hablar?
- ¿Películas o TV?
- ¿Mirar o hacer?
- ¿Dibujar o escribir?
- ¿Correr o caminar?
- ¿Nueva York o L.A?
- ¿Con calcetines o descalzo?
- ¿Caliente o frío?





8. Dos verdades y una gran historia (o una mentira)

Este es un buen juego cuando hay personas en la mesa que no se conocen bien. Cuenta historias. Diga dos cosas sobre usted que sean verdaderas y una que sea inventada. Quien adivine correctamente, sigue.

Puedo hacer un lote de galletas en menos tiempo del que me lleva conducir hasta la tienda y comprarlas.
Me encanta hacer hamburguesas con queso para mi familia
Mis hijos adultos son mucho mejores cocineros que yo

9. Juego de canciones

El primer jugador elige una palabra o una categoría (por ejemplo, Amor). Cada persona en la mesa tiene que decir una canción que tenga esa palabra en la letra y luego cante una línea o verso de ella y así cada miembro de la familia





¿Por qué involucrar a sus hijos en la preparación de comidas?

La Asociación Estadounidense de Pediatría (AAP) alienta a los padres a involucrar a sus hijos en la elección y preparación de las comidas para ayudar a combatir la obesidad infantil. Sugieren que los padres:

- Permita que los niños decidan qué preparar para la cena.
- Analice las opciones para elegir y planificar una comida equilibrada.
- Permita que los niños ayuden a comprar los ingredientes y preparar la comida.
- En la tienda, enséñele a los niños a leer las etiquetas de los alimentos para que comiencen comprender qué buscar.
- Durante la preparación de la comida, permita que los niños ayuden seleccionando tareas apropiadas para su edad para que los niños puedan desempeñar un papel sin lastimarse o sentirse abrumados. Elogie sus esfuerzos por ser el chef.

Qué comer para el almuerzo escolar puede ser otra lección de aprendizaje para los niños. Si puede hacer que piensen en lo que comen en el almuerzo, es posible que pueda ayudarlos a hacer cambios positivos. Discuta qué tipo de alimentos les gustaría para el almuerzo o vayan al supermercado para comprar juntos alimentos saludables y que sean fáciles de empacar para la escuela.

Los niños deben participar porque puede ayudar a prepararlos y así tomar buenas decisiones por sí mismos sobre los alimentos que quieren comer. Los hábitos a la hora de comer que ayude a crear ahora pueden conducir a una vida de opciones más saludable.



