

Intentional Mealtimes

Incorporating GELDS into mealtime routines and classroom activities

Physical Development and Motor Skills

Health & Well-Being

- Exploring food with fingers (PDM2)
- Showing food preferences and interest in trying a new food (PDM2)

Use of Senses

- Exploring a food with a new smell, taste, or texture (PDM4)
- Making faces in response to foods (PDM4)

Motor Skills

- Gaining neck control to move toward or away from bottle or spoon (PDM5)
- Gaining the strength to sit in a high chair (PDM5)
- Using hand-eye coordination, grasping, and small object manipulation to feed self with fingers or utensils (PDM6)
- Practicing drinking water from an open cup (PDM6)

Approaches to Play and Learning

Initiative and Exploration

- Demonstrating a desire to feed self (APL1)
- Showing interest in what and how others are eating and drinking (APL2)
- Showing interest in what food is and where it comes from (APL2)

Attentiveness and Persistence

- Continuing to express distress when needs are not met, like crying when early hunger cues are not responded to; throwing food when fullness cues are not respected; and persistently whining and crying for treats or other foods (APL3)

Play

- Cooperating during family-style meals, setting the table, cleaning up (APL5)

Social and Emotional Development

Developing a Sense of Self

- Being satisfied in own ability to feed self (SED1)
- Choosing what to eat, from what is provided (SED1)
- Using sounds, facial expressions, and movements to express hunger and fullness (SED2)

Self-Regulation

- Learning and participating in mealtime routines (SED3)
- Following mealtime rules, like not eating off a friend's plate, or keeping hands out of serving bowls during family style dining (SED3)

Developing a Sense of Self with Others

- Bonding with adults during bottle feeding and mealtime (SED4)
- Seeking assistance from an adult to use utensils or drink from a cup (SED4)
- Recognizing peers' personal space and their food during meals (SED5)

Communication, Language and Literacy

Receptive Language

- Responding to directions- wash your hands, pass the bowl (CLL1)
- Understanding words, like "time to eat" or names of familiar foods (CLL2)

Expressive Language

- Communicating hunger and fullness through nonverbal gestures and actions (CLL3)
- Learning and using more language about foods and mealtime (CLL4)

Early Reading

- Responding to pictures of foods in books (CLL5)
- Connecting books about food to real-life experiences, like connecting a book about gardens to the school garden, or a book about a food and a class cooking activity (CLL5)

Cognitive Development and General Knowledge

Math

- Counting pieces of food on the plate (CD-MA2)
- Graphing food preferences during taste tests (CD-MA2)
- Comparing foods, like discussing which vegetable is bigger or heavier (CD-MA3)
- Sorting foods using colors, shapes, and later their food group (CD-MA4)

Social Studies

- Recognizing and following rules during mealtimes (CD-SS2)
- Observing cultural customs and celebrations related to food (CD-SS2)
- Helping with the mealtime tasks, like cleaning and setting the table (CD-SS4)

Science

- Exploring and responding to food using senses (CD-SC1)
- Investigating vegetable and fruit plants and how they grow and change (CD-SC3), and recording observations through drawings (CD-SC1)

Creative Development

- Role playing mealtime, grocery shopping and other food-related activities during play (CD-CR1)
Cognitive Processes
- Repeating actions to cause a desired effect, like throwing a cup on the ground for a caregiver to pick up (CD-CP1)
- Imitating peers during mealtime (CD-CP2)
- Using objects, like utensils and cups, as intended (CD-CP2)
- Using problem-solving skills to feed self, like using hands when the fork is a challenge (CD-CP3)

Horas de comida intencionales

Cómo incorporar GELDS en las rutinas de comida y en las actividades del salón de clases

Desarrollo físico y habilidades motoras

Salud y bienestar

- Explora alimentos con los dedos (PDM2)
- Muestra preferencias por ciertos alimentos e interés por probar nuevos alimentos (PDM2)

Uso de los sentidos

- Explora un alimento con un nuevo olor, sabor o textura (PDM4)
- Hace caras graciosas en respuesta a nuevos alimentos (PDM4)

Habilidades motoras

- Gana control del cuello para acercarse o alejarse del biberón o cuchara
- Gana la fuerza para sentarse en una silla de comer para bebé (PDM5)
- Usa coordinación entre manos y ojos, agarrando y manipulando objetos pequeños para alimentarse a sí mismo, ya sea con los dedos o con utensilios (PDM6)
- Practica cómo beber agua de una taza sin tapa (PDM6)

Acercamientos al juego y el aprendizaje

Iniciativa y exploración

- Demuestra un deseo de alimentarse a sí mismo (APL1)
- Muestra interés en lo que otros comen y beben, y cómo lo hacen (APL2)
- Muestra interés en qué son los alimentos y de dónde provienen (APL2)

Atención y persistencia

- Continúa expresando frustración cuando sus necesidades no son cumplidas: llora cuando sus señales de hambre tempranas no son respondidas; tira su comida cuando sus señales de llenura no son respetadas; se queja y lloriquea persistentemente en busca de recompensas u otros alimentos (APL3)

Juego

- Coopera durante las comidas en familia, poniendo la mesa, limpiando (APL5)

Desarrollo social y emocional

Desarrollo de un sentido de sí mismo

- Se siente satisfecho de su habilidad de alimentarse a sí mismo (SED1)
- Escoge qué comer, de entre los alimentos que le son provistos (SED1)
- Usa sonidos, expresiones faciales y movimientos para expresar hambre y llenura (SED2)

Autodisciplina

- Aprende y participa en las rutinas de comer (SED3)
- Sigue las reglas a la hora de comer, como no comer del plato de unos de sus amigos, o mantener las manos fuera de los tazones de servir a la hora de cenar en familia (SED3)

Desarrollo de un sentido de sí mismo con otros

- Crea un vínculo con adultos mientras toma su biberón y en las horas de comer (SED4)
- Busca ayuda de un adulto para hacer uso de los utensilios o para beber de una taza (SED4)
- Reconoce el espacio personal de los demás y sus alimentos durante las comidas (SED5)

Comunicación, lenguaje y alfabetización

Lenguaje receptivo

- Responde a instrucciones—lávate las manos, pásame el tazón (CLL1)
- Entiende palabras o frases como “hora de comer” o los nombres de alimentos familiares (CLL2)

Lenguaje expresivo

- Comunica hambre y llenura mediante gestos y acciones no verbales (CLL3)
- Aprende y usa más lenguaje relacionado a alimentos y las horas de comer (CLL4)

Lectura a una edad temprana

- Responde a imágenes de alimentos en libros (CLL5)
- Hace la conexión entre libros acerca de alimentos y experiencias reales, como por ejemplo: relaciona un libro acerca de los jardines al jardín de su escuela, o un libro acerca de alimentos y una actividad de cocina en clase (CLL5)

Desarrollo cognitivo y conocimiento general

Matemáticas

- Cuenta los pedazos de comida en su plato (CD-MA2)
- Expresa preferencias por alimentos durante pruebas de sabor (CD-MA2)
- Compara alimentos, por ejemplo: discute qué vegetal es más grande o pesado (CD-MA3)
- Clasifica alimentos usando colores, formas, y luego según sus grupos alimenticios (CD-MA4)

Estudios sociales

- Reconoce y sigue las reglas durante las horas de comer (CD-SS2)
- Observa costumbres y celebraciones culturales relacionadas a alimentos (CD-SS2)
- Ayuda con las labores a la hora de comer, como limpiar y poner la mesa (CD-SS4)

Ciencias

- Explora y responde a alimentos usando sus sentidos (CD-SC1)
- Investiga las plantas de vegetales y frutas para aprender cómo crecen y cambian (CD-SC3), registra sus observaciones a través de dibujos (CD-SC1)

Desarrollo creativo

- Juega roles relacionados a la hora de comer, hacer las compras y otras actividades relacionadas a la comida (CD-CR1)

Procesos cognitivos

- Repite acciones para causar un efecto deseado, por ejemplo: tira una taza al suelo para que quien le cuida la recoja (CD-CP1)
- Imita a sus compañeros durante la hora de comer (CD-CP2)
- Usa objetos como utensilios y tazas de la manera correcta (CD-CP2)
- Usa habilidades de resolución de problemas para alimentarse a sí mismo, por ejemplo: usa las manos cuando el tenedor representa un reto (CD-CP3)