

# Feeding

Self-feeding is important because it teaches babies how to coordinate their fingers to grasp objects, offers opportunities to work on hand-eye coordination, and helps children gain independence! Self-feeding starts as early as 4 months.

4-11 months: children typically are able to hold and bring food to their mouth

8 months: children typically begin to hold spoons and attempt to feed themselves with spilling

8-11 months: children typically begin and master drinking from a closed cup

11-24 months: children typically begin to drink from an open cup with assistance from an adult and master drinking from an open cup with little spilling by 24 months

15 months: most children can feed themselves with a spoon

Below are general suggestions on fostering independence around feeding.

- For babies, offer bite-sized pieces of food on a plate from the palm of your hand or on flat surfaces in front of your child
- During parent-child feedings, provide a spoon for your child to hold onto. Dip the spoon in sticky foods (e.g., yogurt, oatmeal, sticky rice, etc.) and assist them to bring the spoon to his mouth.
- Once your child masters control with a spoon and successfully brings the spoon to her mouth, introduce a fork. Spear foods for your child and have her feed herself.
- When you are ready to wean your child off the bottle, offer closed-lid cups (sippy cups) with two handles. Gradually introduce cups that foster more independence (i.e., open cup with straw, bottle, and cup).

Remember:

- Motor development and feeding skills go hand-in-hand. If your child is advance in motor skills, he will likely have an easier time with hand-eye coordination during feeding opportunities
- If there are concerns with your child's social development, this includes imitation of facial expressions or behaviors such as feeding, these possibly skill-deficits could impact independent feeding. If this is the case, please contact your child's pediatrician to see if a developmental assessment is warranted.



# Alimentación

La auto-alimentación es importante porque ensena a los bebés cómo coordinar sus dedos para agarrar objetos, ofrece oportunidades para trabajar en la coordinación ojo-mano y ayuda a los niños a ganar independencia. Auto-alimentación empieza desde los 4 meses.

4-11 meses: los niños generalmente pueden sostener y llevar comida a la boca

8 meses: los niños generalmente comienzan a sostener cucharas e intentan alimentarse con derrames

8-11 meses: los niños generalmente comienzan y dominan la bebida de una taza cerrada

11-24 meses: los niños generalmente comienzan a beber de una taza abierta con ayuda de un adulto y domina tomando de una taza abierta con poco derrame a los 24 meses

15 meses: la mayoría de los niños pueden alimentarse con una cuchara

A continuación se presentan sugerencias generales sobre el fomento de la independencia en torno a la alimentación

- Para los bebés, ofrezca pedazos de comida del tamaño de un bocado en un plato con la palma de la mano o en una superficie plana delante de su hijo
- Durante la alimentación de padres a hijos, proporcione una cuchara para que su hijo la agarre. Sumerja la cuchara en alimentos pegajosos (por ejemplo, yogur, avena, arroz pegajoso, etc.) y ayúdelos a llevar la cuchara a la boca
- Una vez que su hijo domine el control con una cuchara y lleve con éxito a la cuchara a la boca, introduzca un tenedor. Lance alimentos para su hijo y haga que se alimente solo
- Cuando esté listo para sacar a su hijo del biberón, ofrézcale vasos con tapa cerrada (vasos con sorbos) con dos asas. Introduzca gradualmente tazas que fomenten mas independencia (es decir, taza abierta con popote, botella y vaso)

Recuerde:

- El desarrollo motor y las habilidades de alimentación van de mano a mano. Si su hijo es avanzado en habilidades motoras, probablemente será mas fácil con la coordinación mano-ojos durante oportunidades de alimentación
- Si hay inquietudes con el desarrollo social de su hijo, esto incluye la imitación de imitación de expresiones faciales o comportamientos como la alimentación, estos posibles déficits de habilidad podría afectar la alimentación independiente. Si este es el caso, comuníquese con el pediatra de su hijo para ver si se justifica una evaluación del desarrollo.

