¡Explora la comida jugando!

- ## Cajas sensoriales comestibles

Llene un recipiente con pasta, avena o arroz cocidos y añada juguetes pequeños o utensilios seguros (pinzas, cuchillos de plástico, etc.). Deje que su hijo explore las texturas, los colores y los olores. Para que sea más divertido, puede añadir alimentos de diferentes colores (uvas, bayas, zanahorias, etc.) para que los clasifique por color, tamaño y forma.

- ## Sellos de frutas y verduras

Corte diferentes frutas y verduras (papas, apio, manzanas, peras) y deje que su hijo las sumerja en pintura no tóxica (o yogur con colorante alimentario). Puede usar la comida cortada como sello y hacer diseños en papel o en una bandeja. Si puede, pídale que le cuente sobre los diferentes alimentos que está usando (qué aspecto tienen, a qué huelen, cómo es el sello, etc.).

- ## Lavado de autos

Deje que su hijo pase un auto de juguete con diversas salsas o alimentos blandos (puré de manzana, o banana, kétchup, etc.). Una vez que el auto esté "sucio", puede llevarlo al lavadero y lamer la comida o usar un cepillo y agua para limpiarlo.

- ## Formas con cortadores de galletas

Deje que su hijo use cortadores de galletas de diferentes formas con diferentes alimentos blandos (pan, panqueques, fiambres, queso). Hable sobre las formas que hizo. Pregúntele si la nueva forma cambia el sabor de la comida. Esto le ayudará a entender que los alimentos pueden tener el mismo sabor, aunque se vean diferentes. También puede dejar que unte diferentes salsas (mantequilla de cacahuete, mermelada, kétchup, etc.) en los alimentos que cortó.

ECHO AUTISM COMMUNITIES

- Pintar con yogur

Añade colorante alimentario o natural (jugo de remolacha, cúrcuma, espinaca, etc.) al yogur (natural o saborizado). Deje que su hijo pinte con el yogur coloreado. Puede proporcionarle diversas herramientas para que lo ayude a pintar, o puede usar los dedos.

- Bandeja de exploración de alimentos

Ofrézcale a su hijo un plato con varios alimentos (rodajas de pepino, cereal, puré de manzana, etc.). Permítale aplastar, clasificar, pinchar u oler la comida sin presionarlo para que la pruebe o la coma.

- Práctica con cubiertos

Ofrézcale a su hijo varios alimentos (manzanas, peras, pudín, etc.) y utensilios que pueda usar para cortar o servir. Anímele a practicar con una cuchara o un tenedor cómo pasar la comida del plato a un bowl o taza. Ayúdele a practicar la seguridad al cortar su propia comida.

- Pasaporte alimentario

Lleve un cuaderno consigo y deje que su hijo selle, use pegatinas o dibuje los alimentos nuevos que vea, huela o toque. ¡No es necesario que los coma! Esto le ayudará a familiarizarse con la variedad de alimentos disponibles, sin necesidad de presionarlo para que los pruebe.

- BINGO para tocar la comida

Usando una tarjeta de BINGO (como la de abajo o algo similar), pídale a su hijo que elija las casillas que quiere completar. Esto le dará la oportunidad de explorar nuevos alimentos sin la presión de comerlos. Puede ofrecerle herramientas (como guantes, pinzas o cubiertos) para que se sienta más cómodo mientras juega.

BINGO para Tocar la Comida

Tocar un alimento 3 veces	Apilar 3 galletas	Tocar algo frío	Aplastar un alimento blando	Tocar un alimento con una cuchara
Utilizar pinzas para mover la comida.	Tocar algo verde	Dibujar con ketchup/ yogur	Oler algo crujiente	Alinear 5 piezas de cereal
Hacer rodar un alimento redondo (uva)	Colocar la comida en un vaso o taza	LIBRE	Tocar algo pegajoso	Construir una torre de comida
Oler algo dulce	Hacer una cara sonriente con comida	Pinchar algo blando	Recoger la comida con guantes	Tocar algo rojo
Utilizar un cortador de galletas sobre el pan	Revolver algo despacio	Señalar tu comida favorita	Clasificar 3 alimentos por color	Simular que alimentas un juguete

ECHO AUTISM COMMUNITIES