



## My Vision for Feeding Children in Group Settings

Laurel Branen, PhD, RD and Janice Fletcher, EdD

*Use the worksheet below to help you think about what you want your mealtimes to be like. Think about what you would LIKE to have, not what you currently have. Write a vision statement for your mealtimes.*

### PLANNING MY VISION

1. The physical mealtime environment includes such things as the way the room is arranged, what utensils are provided, how food is presented, and how we maintain food safety.
2. The auditory mealtime environment includes ALL that children hear at mealtimes.
3. The mealtime social environment includes such things as child-to-child discussions, teacher and child discussions, taking turns, and sharing.
4. The mealtime language environment means talking, conversation, and listening to others' ideas or directions.
5. The emotional environment at mealtimes refers to how children and adults FEEL about what is happening.

### MY ACTION PLAN TO MAKE MY MEALTIME VISION A REALITY

I will do these three things.

- 1.
- 2.
- 3.

### *Barriers and Supports to Reaching My Vision*

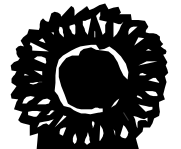
*I will lift these barriers:*

*These people will help me:*

*I need to do these things to lift the barriers?*

*I will overcome these barriers by this date:*

## *My Mealtime Vision*





## Mi Visión para Alimentar a Niños Pequeños en Situaciones de Grupo

Laurel Branen, PhD, RD y Janice Fletcher, EdD

*Use esta hoja de trabajo para ayudarse a pensar acerca de cómo quiere Ud. que sean sus horas de comida. Piense acerca de lo que a Ud. le GUSTARÍA, no acerca de lo que Ud. tiene en este momento. Escriba una declaración de su visión para sus horas de comida.*

### Planeando mi visión

1. El ambiente físico de la hora de las comidas incluye cosas tales como la manera en que la sala esta distribuída, qué utensilios se proveen, cómo se presenta la comida, y cómo se mantiene la seguridad de los alimentos.
2. El ambiente auditivo de la hora de la comida incluye TODO lo que los niños escuchan a la hora de las comidas.
3. El ambiente social de la hora de las comidas incluye cosas tales como discusiones de niño a niño, discusiones de profesora a niño, tomar turnos, y compartir.
4. El ambiente de lenguaje de la hora de las comidas significa hablar, conversación, y prestart atención a las ideas de otros o a direcciones
5. El ambiente emocional a la hora de las comidas se refiere a cómo los niños y los adultos se SIENTEN acerca de lo que está pasando.

### MI PLAN DE ACCIÓN PARA HACER REALIDAD MI VISIÓN PARA LA HORA DE LAS COMIDAS

Haré estas tres cosas.

- 1.
- 2.
- 3.

### *Barreras y Soportes para alcanzar mi Visión*

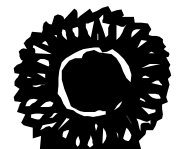
*Voy a levantar estas barreras:*

*Estas personas me ayudarán:*

*Necesito hacer estas cosas para levantar las barreras*

*Sobrepasaré estas barreras para esta fecha:*

*Mi visión para la hora de las comidas*





## Talking Points for a Mealtime Vision

Laurel Branen, PhD, RD, LD and Janice Fletcher, EdD

When we set out to do something, a vision helps us make that occur. For example, when we envision decorating a room, we think about items from flooring to lighting. We think about how the sun flows into a room as we consider window coverings. We consider who might visit as we plan seating arrangements. We choose things that are aesthetically pleasing, and perhaps easy to clean. We consider emotional aspects of a room, planning a room that evokes a certain feeling.

Think about using a similar approach to create visions for mealtime environments for children in group settings. Consider these points:

### **Child-Healthy Nutrition**

What is presented to eat is the #1 consideration. Planning for solid nutrition is essential.

### **Mealtime Physical Environment**

Look at the possibilities for room arrangement, the needs for child-sized furniture, the choices for utensils that match children's skills and the types of tableware for presenting food in a way that helps children succeed in self-serving. Think about the things that will be needed for safely serving food.

### **Mealtime Social Environment**

Consider the expectations you have for interactions at the mealtime. Plan seating arrangements, expectations for child-to-child interactions, teacher-child relationships, routines, schedules, how people take turns, and how food is passed and served among people at the table.

### **Mealtime Auditory Environment**

Examine the sounds surrounding the table, including both meal and non-meal related sounds such as music and adult comments made away from the table.

### **Mealtime Language Environment**

Be thoughtful about adult schedules that maintain adult modeling and strategies to make the most of mealtimes as a language-rich time. Think about schedules and routines that allow children to make requests, build vocabulary, engage in give and take in conversations, and develop efficient listening skills for other people's comments and directions.

### **Mealtime Emotional Environment**

Think about how the mealtime and events before and after mealtimes include routines that provide security and consistency for children, and schedules that provide reliable expectations for children and adults. Think about strategies for introducing foods and helping children make decisions about how much and what to eat. This part of the plan includes strategies for impacting how children and adults FEEL about what is happening.

## **Puntos de Conversación para Desarrollar una Visión de la Hora de Comer**

Laurel Branen, PhD, RD, LD and Janice Fletcher, EdD

Cuando nos disponemos a hacer algo, una visión nos ayuda a que hagamos que eso ocurra. Por ejemplo, cuando visualizamos la decoración de una habitación, nosotros pensamos acerca de cosas desde el suelo hasta la iluminación. Cuando consideramos cubiertas para las ventanas, pensamos acerca de cómo fluye el sol dentro de la habitación. Cuando planeamos la disposición de los asientos, consideramos quien podrá visitarnos. Elegimos cosas que son estéticamente placenteras, y tal vez fáciles de limpiar. Nosotros consideramos aspectos emocionales de la habitación, planeando una habitación que evoque un cierto sentimiento.

Piense acerca de un enfoque similar para crear visiones de ambientes para las comidas de niños en situaciones grupales. Considere estos puntos:

### **Nutrición Infantil Saludable**

Lo que se presenta para comer es la consideración #1. Planear para una nutrición sólida es esencial.

### **Ambiente Físico de la hora de las comidas**

Mire las posibilidades de arreglo de la habitación, las necesidades de muebles de tamaño para niños, las opciones de utensilios que estén de acuerdo a las habilidades de los niños y los tipos de vajilla para presentar la comida en un modo que ayude a los niños a ser exitosos en servirse solos. Piense acerca de las cosas que serán necesarias para servir la comida con seguridad.

### **Ambiente Social a la Hora de la Comida**

Considere las expectativas que Ud. tiene para las interacciones a la hora de la comida. Planee la disposición de los asientos, las expectativas para la interacción de niño a niño, relaciones de profesora a niño, rutinas, horarios, cómo toman turnos las personas, y cómo se pasa y se sirve la comida por las personas a la mesa.

### **Ambiente Auditivo de la Hora de la Comida**

Examine los sonidos que rodean la mesa incluyendo ámbos, sonidos relacionados y no relacionados con la comida, tales como música y comentarios de los adultos hechos lejos de la mesa.

### **Ambiente lingüístico a la hora de las comidas**

Piense cuidadosamente acerca de los horarios de los adultos que mantengan modelaje de comportamiento de los adultos, y estrategias para ganar el máximo provecho de las comidas como un momento rico en lenguaje. Piense acerca de horarios y rutinas que permitan que los niños haga pedidos, construyan vocabulario, se involucren en conversación recíproca y desarrollen habilidades eficientes para escuchar y prestar atención a los comentarios y direcciones de otras personas.



### **Ambiente Emocional A La Hora De Las Comidas**

Piense acerca de cómo la hora de las comidas y los eventos antes y después de las horas de las comidas incluyen rutinas que proporcionan seguridad y consistencia para los niños, y horarios que proporcionen expectativas confiables para niños y adultos. Piense acerca de estrategias para introducir alimentos y ayudar a los niños a tomar decisiones acerca de cuánto y qué comer. Esta parte del plan incluye estrategias para impactar cómo niños y adultos se SIENTEN acerca de lo que está ocurriendo.

## **Talking Points for Helping Teachers and Child Care Staff Develop a Mealtime Vision**

Janice Fletcher, EdD and Laurel Branen, PhD, RD

When we set out to change something, we usually have vision of what we hope will occur. Imagine you want to redecorate a room. You would think about all aspects of that room, from flooring options to lighting options. You might think about how the sun flows into the room as you choose window coverings. You would consider who might visit as you plan the seating arrangements. As you choose the furniture coverings, you would choose things that are aesthetically pleasing, and perhaps easy to clean. You might consider the emotional aspects of the room, thinking about making sure the room has a cheery feeling. You would choose a good sound system and consider how conversation might take place.

Think about using a similar approach to helping teachers and staff consider their visions for mealtime environments for children.

Include the following aspects of the mealtime environment:

- Mealtime physical environment-- room arrangement, utensils, how food is presented, and how food safety is maintained
- Mealtime auditory environment-- ALL sounds that children hear, including staff and parent-staff interactions
- Mealtime social environment--people interactions at the mealtime, child-to-child discussions, teacher-child discussions, taking turns, and passing and serving food together.
- Mealtime language environment--talking, conversations, listening to others' ideas or directions, and building vocabulary
- Mealtime emotional environment--how children and adults FEEL about what is happening including strategies concerning how much or whether children eat, whether they accept or reject food, and strategies for helping children keep in touch with their internal cues of hunger and fullness