

Más orientaciones para la comida

6. No beber refrescos durante la comida.

* Otro comportamiento a suprimir es beber refrescos o zumos durante la comida. Estas bebidas tienen un gran efecto saciante, con lo que el apetito desaparece rápidamente.

7. Comer sin distracciones.

* Aunque muchos padres pensáis que vuestro hijo sólo come si ve la televisión, la realidad es que las distracciones no ayudan a comer mejor: puede que el niño distraiga el apetito y lo pierda, o por el contrario que coma más de lo que en realidad debe.

* La comida es un momento privilegiado para que habléis con vuestro hijo.

8. Limitad el tiempo de la comida.

* La comida debe ser un momento tranquilo, sin prisas, pero el tiempo es limitado. El criterio para terminar de comer no puede ser "*hasta que no te lo termines no te vas*".

* Parece que 30 minutos para la comida es más que suficiente. En niños más pequeños incluso menos.

9. No comer entre comidas.

* La mayoría de los especialistas aconsejan realizar las tres comidas principales y dos tentempiés: uno a media mañana y otro a media tarde.

* Fuera de ese tiempo el niño no puede comer, si queréis que llegue con apetito a la siguiente comida.

10. Mejor comer de menú que a la carta.

* Una buena estrategia es elaborar un menú semanal para toda la familia. El menú debería asegurar que la dieta es variada y que están presentes todos los alimentos necesarios.

* Es recomendable elaborar el menú con el niño, de manera que también se puedan incluir sus preferencias.

* Al niño, por tanto, le ofreceréis la comida prevista en el menú, como a toda la familia y no le daréis un plato alternativo si no le gusta.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

No come nada



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

Antes de empezar

- * Este folleto está dedicado a los padres y madres de niños de 2 a 12 años, que estáis preocupados porque pensáis que vuestros hijos comen poco o menos de lo que sería suficiente.
- * No existe una cantidad universal para los niños. Cada uno toma diferentes cantidades. Incluso un mismo niño o niña pasa por temporadas en las que come más y otras en las que otras.
- * Lo mejor para asegurarse de si verdaderamente su hijo está comiendo lo suficiente y adecuadamente es consultar al Pediatra. Tanto el aspecto general del niño, las curvas de índice de masa corporal o si fuera necesario los análisis clínicos, son los referentes más precisos.
- * Hay una regla de oro: ningún niño sano dejará de comer si tiene alimento a su alcance. Si no está sano, primero tratad la enfermedad.
- * El problema suele ser más bien de expectativas: los padres siempre esperáis que vuestro hijo coma mucho más de lo que en realidad necesita.
- * Esto os puede ayudar: si vosotros pesáis tres veces más que vuestro hijo ¿Seríais capaces de comer diariamente tres veces más de lo que le exigís a él?
- * En cualquier caso, hay que evitar una falsa creencia: que no importa que tomen cualquier cosa (por ejemplo, dulces o bollería industrial) y a la hora que sea, con tal de que vuestro hijo tenga algo en el estómago.

Orientaciones para afrontar la comida del niño o niña

1. Estableced un ritual.

- * Estableced un ritual previo a las comidas. Este ritual puede consistir en preparar la mesa: poner el mantel, los cubiertos, sentarse todos a la mesa...
- * El ritual ayuda, por un lado, a pasar de la actividad previa al momento de la comida; por otro, predispone al niño para comer.

2. Haced de la comida un momento agradable.

- * La comida tiene que ser un momento agradable para todos. Si es así, el niño lo vivirá como algo positivo y estará más predispuesto.
- * Por ello debéis comer con tiempo suficiente, sin prisas, comer con el niño, comentar con él la jornada y evitar discusiones, amenazas o comentarios relativos a lo mucho o poco que come.

3. No picar entre comidas.

- * Si queréis que el niño llegue con apetito, evitad que pique una hora antes de la comida.
- * Las chucherías por ejemplo, al tener efecto saciante, reducen rápidamente el apetito y provoca que se toleren menos otros sabores.

4. Ofrecedle pequeñas cantidades.

- * Si el niño tiene menos de siete años, ofrecedle cantidades muy pequeñas de comida, repetimos cantidades MUY PEQUEÑAS.
- * Esto quiere decir que, por ejemplo, solo le serviréis tres cucharadas soperas de legumbres en el plato.
- * Aunque os parezca poco, no os preocupéis, si quiere más lo pedirá.
- * Si es mayor, lo mejor es que se sirva la cantidad que quiera. Si creéis que la cantidad es insuficiente, no haced ningún comentario despectivo; el chico no se va a quedar con hambre si hay comida.

5. Nunca forzarlo a comer.

- * Los padres debéis ofrecerle el alimento en pequeñas cantidades, pero no forzarlo a comer.
- * Hay muchas maneras de forzarlo: amenazarle de que no se va de la mesa si no come; presionarle para que tome un poco más; chantajearlo; hacer comentarios despectivos; decirle que lo llevaréis al médico, gritarle... Ninguna de esas formas se debe utilizar.
- * Ofrecedle la comida en el orden que tengamos previsto y que él decida cuánto quiere comer, sin más comentarios.