

Más pautas para que pruebe nuevos alimentos

5. Dejadle probar de vuestro plato.

* En algunas ocasiones los niños quieren probar la comida de vuestro plato. Es una buena opción, sobre todo si son pequeños.

* Otros padres, piden a sus hijos pequeños que les ayuden a terminar su plato. Resulta también una estrategia adecuada para que el niño pruebe el nuevo alimento casi sin darse cuenta.

6. Como acompañamiento.

* Inicialmente el nuevo alimento se lo podéis ofrecer como acompañamiento o guarnición de comidas que le gustan, nunca como alimento principal.

* Se lo presentáis en pequeñas cantidades, se le ofrecéis y le animáis a probarlo, pero sin forzar, como ya hemos indicado.

* Lo que no se debe permitir es una comida alternativa a su gusto. Como el nuevo producto se lo ofrecéis como guarnición, si no quiere probarlo, lo puede dejar y tomar el resto.

* La fruta también se la podéis ofrecer como acompañamiento en alguna de las comidas principales.

7. Presentación atractiva.

* En otros casos, os puede ayudar el presentar el nuevo alimento de una manera más atractiva. Un ejemplo, son las brochetas de verduras y carne, de frutas de diferente colorido, las macedonias...

* Otras familias utilizan moldes para dar formas más atractivas a los nuevos alimentos.

8. Elogiad sus intentos.

* Si el niño se decide a probarlo, debéis elogiarlo y dar muestras de satisfacción, aunque diga que no le gusta.

9. Camuflad los alimentos.

* Si nada de lo anterior funciona y el niño se niega a probar un grupo de alimentos importantes, por ejemplo, no come fruta, podéis intentar como último recurso, camuflarlo en purés, batidos, mezclado con yogurt, etc.

Elaborados por Jesús Jarque. Más materiales en www.familiaycole.com

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

Para que pruebe nuevos alimentos



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

¿En qué consiste el problema?

1. ¿En qué consiste el problema?

* Muchas familias os quejáis de que vuestros hijos solo toman determinados alimentos, son muy selectivos y os resulta muy complicado que prueben cosas nuevas.

* En algunos casos, los niños se niegan a comer alimentos necesarios, como la fruta o la verdura.

2. Posible explicación

* Este comportamiento suele ocurrir con cierta frecuencia. Es muy posible que esté relacionado con un instinto de supervivencia ancestral de los seres humanos, para disminuir el riesgo de probar alimentos que pudieran producir enfermedades o la muerte.

3. ¿Cómo funciona?

* En concreto, estos niños rechazan y se niegan a probar otra comida que no sea a la que están acostumbrados.

* En muchos casos el rechazo es a la textura del alimento, al olor, al sabor o simplemente a su aspecto.

* Normalmente se inicia como un comportamiento involuntario: son incapaces de comerlo o pueden llegar a vomitarlo si se les obliga.

* En todo caso, deben tener en cuenta que para que un niño o niña llegue a decidirse por tomar un nuevo alimento, es necesario ofrecérselo entre ocho y diez veces como mínimo... Así que tened paciencia y sed perseverantes.

¿Cómo hacerlo?

1. Disponer de un menú semanal

* Como orientación general es práctico disponer de un menú semanal. Este menú se puede elaborar con el niño o la niña si ya va siendo mayor.

* La elaboración de un menú tiene como ventaja que favorece que haya una dieta equilibrada y ayuda a la organización familiar: planificar las compras, no tener que pensar cada día qué se hace de comer...

* En ese menú semanal se pueden incorporar los alimentos nuevos que queréis que el niño pruebe.

2. No forzado

* No forcéis al niño ni le obliguéis a probar un alimento nuevo; suele ser contraproducente.

3. Ofrecérselo con perseverancia

* El nuevo alimento tenéis que ofrecérselo de una manera continua; por ejemplo, cada dos o tres días durante un mes.

* Si se niega a probarlo, no les forcéis, pero haced al menos, un segundo intento animándolo a probarlo solamente. No desistáis al primer "no".

* Aunque diga que no lo quiere, dejadlo cerca por si acaso se anima a probarlo más tarde.

* Si pasado un mes lo sigue rechazando o no ha llegado a probarlo, dejad de ofrecérselo durante un tiempo y más tarde volvedlo a intentar.

4. Dad ejemplo

* Si os planteáis que el niño pruebe nuevos alimentos, vosotros debéis valorarlos y comerlos también con regularidad. Si el niño es pequeño, podéis exagerar las muestras de satisfacción cuando el nuevo plato aparece en la mesa.

* Si uno de vosotros se niega a probarlo, no es realista pretender que el niño lo pruebe.