

PAUTAS PARA ENSEÑAR A TU HIJO/A A COMER MEJOR

Aprender a comer es una actividad que comienza desde el momento mismo del nacimiento.

La comida es un acto que sobrepasa el hecho de "simplemente comer", ingerir alimentos, es algo más amplio y tu hijo/a debe aprender todo ello para mantener el mejor estado de salud.

Aprender a comer supone -por lo tanto- muchas cuestiones para el/la niño/a:

- Alimentación y nutrición.
- Estados de salud (física y mental -en tanto que es necesario aprender un equilibrio entre las diferentes comidas-), higiene bucal.
- Movilidad: facial (de músculos de la cara), de la lengua, del interior de la boca, en la garganta, acompañar la comida a la respiración, manos y brazos.
- Degustar los sabores y paladearlos.
- Percibir los olores y asociarlos a comidas diferentes.
- Rutinas: sentarse, esperar, tonos de voz adecuados durante la comida.
- Socialización: estar con los demás, compartir momentos normas sociales...

A partir de aquí, (que se puede hacer para mejorar las comidas en casa...?)

Cuando se comienza con comidas nuevas, a veces aparecen llantinas, rabietas, enfados, enojos... que solo son chantajes emocionales hacia el adulto, en este caso recuerda: es una responsabilidad fundamental de los padres que los niños adquieran buenos hábitos de comida.

En gran medida, de ello dependerá su futura salud, y la actual.

Evita pasarle las comidas, dale todo tipo de comidas para que mastique diferentes texturas.

Intenta que las comidas sean un acto social, siempre que os sea posible por el trabajo: en vez de colocarle solo, sentaos todos en la mesa, disfrutad del momento de estar juntos y compartir; intenta que tus hijos tengan vuestro mismo horario y que no queden aparte durante las comidas.

Plantea la comida como un hecho agradable. La comida no es un premio o un castigo, evita usarla en este sentido.

Ve dando las normas de corrección en la mesa poco a poco, comenzando por los tiempos para permanecer sentado/a, manejo de cubiertos, forma de hablar, etc.

Mantén un horario de comidas estable, acompañado de rutinas (por ejemplo):

Antes	Durante	Después
Lavarse las manos	Cuidar de mantener la mesa ordenada y limpia	Ayudar a recoger
Colaborar en poner la mesa (adecuado a la edad)	Manejar los cubiertos	Lavarse la boca

Cuando vayas a introducir alimentos nuevos, acompáñalos de otros que le gusten, sin prisas ni presiones.

Ante la comida, evita dar explicaciones, la mejor de todas es nuestro ejemplo: vemos a nosotros disfrutando de comer. (Las explicaciones solo sirven para que tu hijo/a te "engatuse" y, al final, no coma aquello que le hemos puesto).

En cuanto a los alimentos, la dieta (el control de comidas) es nuestra responsabilidad como padres y educadores, para ello le presentaremos comidas nuevas de formas diferentes, siempre viéndonos a nosotros cómo la degustamos.

Hay que evitar el riesgo de las "dos comidas, por si una no le gusta al niño!...", de esa forma hacemos que sean ellos quienes planteen la "dieta", convirtiéndose en repetitiva y carente de nutrientes básicos.

Las raciones han de ser puestas de forma gradual, mas aun en las nuevas comidas y equilibradas, evitando que si algo le gusta se sirva exceso de cantidad.

Si le damos responsabilidades, le hacemos nuestro "ayudante", se sentirá mas satisfecho/a, y comerá mas a gusto porque es algo en lo que ha participado.

Permítele que te ayude a comprar, y así aprenderá a saber elegir los diferentes alimentos.

Por ultimo, TRES cosas muy importantes:

Si necesitas dietas específicas, es el médico quien debe aconsejarte. e indicarte las cantidades.

Trata de evitar cosas que le distraigan durante las comidas: la tele, videojuegos... y conversaciones que no entienda.

Comer bien se consigue con constancia: todos los días hay que mantener la misma pauta. Evita ceder a chantajes o creer que tu hijo/a puede mas que tu.