



Documentos Preventivos para Ed° Infantil

Orientaciones para la adquisición *de hábitos adecuados en la* **ALIMENTACIÓN DEL NIÑO**



Para algunas familias, la tranquilidad del momento de la comida torna en desesperación cuando perciben que su hijo/a no consiente comer. Se requiere una alta dosis de control y paciencia, hay que quitarle importancia al acto de comer; mostrar una total indiferencia por lo que el hijo coma o deje de comer.

Orientaciones generales

- Eliminar, si aún persisten, el uso de los biberones y alimentos triturados. Puede producir un desarrollo anormal en el lenguaje y crear deformaciones en la boca.
- Elegir una **dieta equilibrada**.
- Siempre que se pueda, es aconsejable que **los niños coman con los padres**. Recordar que **los padres son "modelos"** en los que el niño se mira. Por imitación van aprendiendo a comer de todo y a adquirir buenos hábitos en la mesa: comer solos, utilizar los cubiertos, sentarse de forma correcta en la silla...
- Mantener un **horario fijo en las comidas**.
- Elegir el menú que corresponda cada día. Por capricho de los niños no cambiar la comida.



Para tener **ÉXITO** se requiere

- Paciencia y tiempo**. Los padres suelen cansarse, ya que los niños no cambian en unos días; se puede necesitar más tiempo.
- Ser muy sistemáticos** y actuar siempre de la misma manera.



¿Por qué se suele **FRACASAR?**

- Porque la familia sucumbe ante el hijo** con pensamientos del tipo: "pobrecito, se puede morir si no come".
- Se le cambia la comida** prevista por otra que le gusta.
- Pide comida fuera del horario** y se le da o coge comida por su cuenta.

¿Qué hacer para que el niño no monte el espectáculo en las comidas?

En primer lugar se debe descartar que haya una enfermedad, en cuyo caso se deberá consultar al médico.



El gran error que suelen cometer los padres es demostrar ansiedad porque el niño no come, reñirle o hacer un drama en las comidas. A veces, al acto de comer se le da una importancia que no tiene. La familia convierte el comer en un problema y sus hijos lo saben.

Hay que tener en cuenta que coincidiendo con la entrada del niño a la escuela (unos 3 años), hay un enlentecimiento del crecimiento, lo que conlleva una disminución de los requerimientos nutritivos del organismo. Esto se traduce en una disminución del apetito del niño. Por ello, a veces, la familia exige que el niño coma más cuando, en realidad, no necesita. No deben forzarlo a que coma más.

Pasos a seguir



1

Se prepara la comida que estaba prevista y se le ofrece al niño una cantidad de comida razonable. Éste puede rechazarla o exigir el "ESPECTÁCULO".



2

Se sugiere amablemente que coma. A los 10 o 15 minutos, se le advierte que se le retira la comida y si el niño no quiere comer, no se le da importancia: no se hace ningún comentario y se le retira la comida. Esta forma de actuar debe aprenderse y mantenerse de forma sistemática. El desconcierto del niño puede ser grande, especialmente si ya ha aprendido a montar "espectáculos" en las comidas.

3

No cambiar la comida por otra que le gusta.

4

Procurar que no haya picoteo entre comidas.



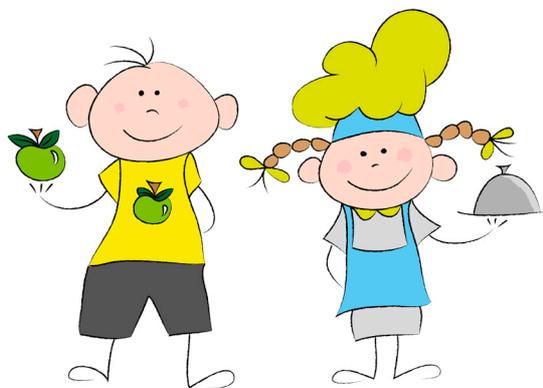
5

En la siguiente comida, la familia debe seguir con la misma forma de actuar aprendida: no darle importancia al hecho de comer, ignorar si el niño no quiere comer. Puede que empiece a notar sensación de hambre. Si come solo, aunque sea poco, se le reforzará positivamente con lo que le guste: una caricia, un beso, un elogio, etc. No comentar por qué antes no había querido tomar nada.

Recuerde

Es fundamental que la familia comprenda que el momento de la comida no es un problema de la familia sino del niño. Los padres suelen decir "este niño no me come", así se hace un problema propio y angustioso.

Se requiere una alta dosis de control y paciencia, hay que quitarle importancia al acto de comer; mostrar una total indiferencia por lo que el hijo coma o deje de comer.



Orientaciones para la adquisición *de hábitos adecuados en la* **ALIMENTACIÓN DEL NIÑO**

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla

eoecazorla.blogspot.com



eoecazorla@gmail.com



@EOECazorla

