

¡Mi hijo no me come!!

En esta guía encontrará pautas para hacer más llevadera la “temida” hora de comer.



Cuando una madre oye el llanto de su bebé, de forma automática se liberan hormonas que provocan la producción de leche en los pechos para alimentar a su cría. Esto puede explicar por qué resultan muy angustiantes los problemas de alimentación de los hijos. Son situaciones que se repiten todos los días, y es de las pocas cosas de las que no podemos escaparnos y no podemos dejar de hacer.

Aún por encima, hay cosas que nos lo ponen más difícil sobre todo relacionados con la influencia del actual sistema de vida (falta de tiempo, menos ocupación directa- escuela, abuelos-, comidas rápidas, ...)

PROBLEMAS DE RITOS Y HÁBITOS EN LA COMIDA

Cantidad de alimento:

“Y es que come tan poco, que si no cedo y le doy lo que él quiere, ni eso me comería”.

Calidad y tipo de alimento:

“No quiere ni probar las verduras”.

Forma y lugar de la alimentación:

“Tarda muchísimo, se enreda y se le enfria la comida”. “Tengo que ir detrás dándole de comer”.

Persona que la realiza:

“Si no le da de comer la madre no prueba bocado”.

Tiempo que tarda:

“Siempre tengo que calentarle la comida dos veces”.

Otras cosas: “Si sigo dándole de comer, acaba vomitando”. “Me dice que tiene dolor de barriga”.

COSAS QUE DEBEMOS RECORDAR

- Un niño normal y bien nutrido, no tiene problemas por pasarse un día sin alimento.
- Marcar una hora para realizar la comida y unas normas.
- Si no quiere comer que no lo haga. La comida se pasa a otra hora.
- No comer entre horas.
- Usamos las consecuencias lógicas,



Acercadme un poco al mundo de la cocina (evitando los peligros). Dejad que os ayude a preparar la masa de las croquetas, rebozar en harina...

PEQUEÑOS TRUCOS

Enmascarar un poco los sabores nuevos al principio. No hacer cambios bruscos (sabor viejo más nuevo).

En la medida de lo posible comer todos juntos.

Hacerlos partícipes de elementos que rodean el momento de la comida (ayudar a poner la mesa, ...).

Procurar un ambiente tranquilo y un lugar adecuado.

Hay que intentar un cierto equilibrio en su dieta y sobre todo educarlos en la curiosidad y no rechazar nada en un principio.

Ideas que **NO** ayudan

Estímulos distractores (videos, dibujos, juguetes)

Demasiado tiempo delante del plato.

Darle un sustituto de la comida que tenemos para ese día.

Falta de educación del sentido del gusto

Comer a toda prisa, sin sentarse en una silla, engullendo la comida.



Ideas que **SI** ayudan

En el momento de la comida y para comer, deslígalo de cualquier otra cosa

Un tiempo razonable y establecido para cada plato: rematado el tiempo retirar el plato

No darle nada al niño si no come (actuaría de premio). No comerá nada hasta la próxima comida. Debemos suponer que cuando un niño no come es porque no tiene hambre. No se le debe forzar y guárdele el alimento hasta la siguiente toma.

Enseñarles el gusto por los sabores, supone un entreno desde bebés. Variedad en la alimentación, dieta equilibrada, aprender a oler, etc. Paciencia.

Sacar un momento del día para hacer una comida más tranquila y en familia (quizá la cena). Nada de bandejas. Mesa y silla.

