



Rutinas Básicas: La hora de comer

Otra de las preocupaciones más frecuentes que escucho en las reuniones de padres de familia, están relacionadas al tema de los alimentos. Entre nuestros alumnos hemos encontrado niños que no quieren comer, que solo quieren tomar leche, niños que se paran y no pueden comer sentados, o que solo prefieren ciertos alimentos o que éstos estén licuados. Todos los padres vivimos preocupados pues queremos que los niños coman bien y que desarrollen buenos hábitos alimenticios. A toda edad, comer debería ser una experiencia placentera, pero ésta puede ser una experiencia frustrante cuando a los niños no les gusta la comida.

A lo mejor no es el sabor, ni el olor, ni tampoco el tipo de alimento, sino que a veces los niños no quieren probar bocado de lo que se les da, porque sólo quieren comer pizzas, hamburguesas, papitas, sándwiches dulces y todas las golosinas que les encantan o solamente tomar leche.

A continuación, les dejamos algunos consejos que los pueden ayudar a que se instauren buenos hábitos alimenticios en casa:

- Averigüemos la causa por la que no tiene hambre. Quizá el niño este pasando por un período de crecimiento y no tenga hambre. Además, cuando los niños son demasiado activos, o cuando ellos están enfermos o si están preocupados por algo, ellos quizá no tienen hambre.
- No usemos la comida como recompensa. No digamos cosas como: "Cómete las verduras o no tendrás postre." Frases como ésta dan la impresión de que el postre es más importante que las verduras. El postre es parte de la comida.
- Dejemos un intervalo de dos horas entre comidas. Si los niños comen snacks muy cerca de la hora de almorzar, ellos no tendrán hambre.
- Empecemos con porciones pequeñas. Los niños se desalientan fácilmente con porciones de adulto. Utilicemos la técnica prueba un poquito o una cucharada.
- No nos olvidemos de la variedad. Sirvamos una variedad de frutas, vegetales, leche, carne, queso, cereales, panes y postres.
- Si tenemos la posibilidad ofrezcamos alternativas. Ayudemos a que los niños se sientan independientes y en control ofreciéndoles opciones cuando sea posible. Por ejemplo, preguntémosle al niño: ¿Quieres lechuga o brócoli para el almuerzo?
- Estemos conscientes de lo que les gusta y lo que no les gusta a los niños. A los niños les gustan comidas brillantes, llenas de color, o crujientes que no estén calientes o que piquen demasiado. Otros niños prefieren comidas sencillas en lugar de platos combinados. A algunos niños les gusta tener comidas separadas en sus platos. Ellos quizá no quieran comer una comida que esté mezclada con otra comida. También, es muy común que los niños quieran comer la comida de sus platos, antes de comer cualquier otra comida.
- Demos un buen ejemplo. Los niños son grandes imitadores. Ellos miran lo que los adultos hacemos. Si nosotros rechazamos ciertas comidas, ellos también serán más selectivos acerca de lo que quieren comer, del mismo modo si ellos nos ven comiendo con dispositivos electrónicos ellos harán lo mismo.

- La televisión, la computadora o los dispositivos electrónicos y la comida son una mala combinación, pues el niño desarrollará malos hábitos alimenticios y se perderá la actividad social propia de la interacción con la persona que está con él. Además, se verá influenciado por comerciales de televisión que promueven alimentos que tal vez no sean los más adecuados para él.
- Comer siempre en un mismo lugar. Establecer buenos hábitos alimenticios significa acostumbrar al niño a comer siempre en un mismo lugar, por ejemplo, en una silla alta en la cocina. No significa comer frente al televisor, ni en el dormitorio, ni paseándose por la casa. Los niños que caminan mientras están comiendo, corren el riesgo de atragantarse.
- Si el niño no quiere comer retirémoslo de la mesa y volvamos a intentarlo en un par de horas, durante la siguiente comida., pero no reemplacemos esa comida con algo que les guste
- Hagamos de las horas de las comidas un momento agradable para interactuar y conversar con nuestros hijos.

Michelle Mulanovich Zegarra
Departamento Psicopedagógico