

Aprender a comer

Estos hábitos debemos transmitirlos no sólo cuando nuestro hijo está comiendo, sino en todas aquellas actividades que rodean el mundo de la comida...

Tener toda la paciencia del mundo y mostrar una actitud saludable y positiva hacia la comida son las premisas más importantes para construir unos buenos hábitos alimentarios. Estos hábitos debemos transmitirlos no sólo cuando nuestro hijo está comiendo, sino en todas aquellas actividades que rodean el mundo de la comida: sentados a la mesa, en la cocina preparando la comida, en el supermercado escogiendo los alimentos, etc. Y cuidado: las prisas, la impaciencia y la obligación son los peores enemigos de los buenos hábitos alimentarios.

Es aconsejable que nuestro hijo se siente a la mesa con el resto de la familia cuanto antes. Aunque quizás los horarios no coincidan, sobretodo al principio, y quizás él ya haya comido, podemos sentarlo con nosotros en su trona o su sillita, con un trozo de pan o fruta. Mientras, él se irá acostumbrando a la dinámica familiar e irá aprendiendo. Si a la hora que acostumbramos a comer nuestro hijo ha de echar la siesta, podemos adelantar un poco nuestro horario para no romper tanto la dinámica del más pequeño y permitir, de esta manera, que disfrute un rato de nuestra compañía en la mesa.

Es importante que el mundo de la comida esté rodeado de estímulos agradables y positivos. Por eso durante la comida es mejor no hablar de cosas inquietantes, ni discutir los problemas y aprovechar que toda la familia está reunida para hablar de cosas positivas que fomenten el buen ambiente. **Respecto a los modales, no conviene exagerar, sobretodo al principio** ya que nuestro hijo pasará por etapas en las que deberemos olvidarnos de ellos de momento: dejarle comer con las manos, no reñirle si se mancha o si se le cae la comida al suelo y permitir que utilice la cuchara sin demasiadas normas. Pensemos que estas cosas forman parte de un proceso de aprendizaje importante: aprender a comer correctamente.

La comida no debe utilizarse para tranquilizar, premiar o castigar a nuestro hijo. Mucha gente apresura a sus hijos con frases del tipo "si no terminas pronto te quedarás sin jugar", "si no te acabas la verdura no crecerás ni tendrás fuerza", "como te has portado tan mal, te quedas sin postre" o "¿qué no vas a acabarte el plato que te he hecho con tanto cariño?". La comida es y debe ser un fin en sí mismo. No conviene convertirla en un medio para conseguir cosas como hacerse fuerte, poder ir a jugar, poder ver la televisión o conseguir que mamá y papá estén supercontentos. **Si obramos así, nuestro hijo atribuirá a la comida un valor emocional que puede ser el comienzo de una mala relación con los alimentos.**

Es importante respetar siempre el mismo horario para las comidas. De la misma manera debemos mantener un ritual diario que preceda y siga a cada comida y que siempre sea igual. La rutina tranquiliza al niño y le da seguridad. En líneas generales podríamos seguir un ritual similar a éste:

Antes de comer:

1. Lavarse las manos
2. Ayudar a poner la mesa (adaptado a cada edad)
3. Sentarse en la silla o trona

© Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, 2008

Todos los derechos reservados. Este documento puede ser redistribuido, reenviado, copiado o citado, siempre que no sea modificado o utilizado con fines comerciales.

Incluye esta nota, así como la referencia a Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, junto con el correo electrónico: gurasoena@gurasoena.org y la dirección www.gurasoena.org.

Muchas gracias

4. Colocarse el babero

Después de comer:

1. Quitarse el babero
2. Ayudar a recoger la mesa (adaptado a cada edad)
3. Lavarse las manos

Cuando vayamos a introducir algún alimento nuevo en la dieta de nuestro hijo debemos hacerlo sin prisas ni presiones: podemos servirlo junto a otros alimentos que conozca y que le gusten mucho, no insistir en que coma más cantidad si ha probado un trocito y no le ha gustado, o en lugar de reñirle mostrarnos comprensivos diciéndole algo como: "quizás te gustaría más con patatas o mojado con "yoghurt" o "esto te gustará más cuando seas más mayor", etc. Todo esto nos dará mejores resultados a la larga.

Del año a los dos años. Cosas de la edad...

A partir del año y medio, todos los niños suelen pasar por rachas de inapetencia, de jugueteo con la comida, de subirse y bajarse de la silla crispando los nervios a cualquiera y de soltar el dichoso "no" como respuesta a todas las propuestas que, sutilmente, le vamos haciendo para que termine lo que tiene en el plato desde hace más de media hora. Por si fuera poco, **durante esta etapa, todos los niños intentan hacerlo todo ellos solos** y no admiten ayudas de ningún tipo. Es importante respetar esta tendencia natural de nuestros hijos ya que forma parte de un movimiento general de autoafirmación. Así que, en lugar de llevarle la contraria constantemente, aprenderemos a seguirle un poco la corriente: dejaremos que coma solo aunque se manche y tarde más de lo que a nosotros nos gustaría, si no quiere algo no insistiremos demasiado y le retiraremos el plato (seguro que no pasará hambre), etc. Eso sí, no debemos dejar que pique nada entre comidas, sobre todo si no ha querido acabarse lo que tenía en el plato.

Mientras tanto, nosotros debemos ayudarle sin que él lo note mucho para que pueda comer solo y tenga la sensación de que lo hace muy bien:

- Proporcionarle un plato, un vaso y unos cubiertos que sean "sus" utensilios.
- Cortarle la carne a trocitos para que le sea más fácil comer solo.
- Proporcionarle un vaso con asas para que pueda cogerlo sin problemas.
- No regañarle si se mancha la ropa, el mantel o se le cae comida al suelo.

En cuanto a lo que come, **no nos preocupemos demasiado si no quiere comer determinados alimentos.** Evitemos entrar en guerra con él ya que sólo conseguiríamos empeorar las cosas. Además, la curiosidad por los alimentos y los nuevos sabores entrará pronto en escena.

De los dos a los cuatro años. Algunos cambios importantes...

A partir de los dos años, y ya preparados para utilizar el tenedor, los niños empiezan a imitar a los adultos con mucho deleite. Es un momento excelente para enseñarle cómo debe comportarse en la

mesa pero... ¡cuidado! En lugar de explicarle las normas, debemos predicar con el ejemplo: es mejor que nuestro hijo nos vea comiendo a todos juntos en la mesa, hablando tranquilamente, sirviéndonos todos la misma comida y acabando lo que tenemos en el plato, que echarle el sermón acerca de lo que está bien y lo que no. Los rollos no son eficaces.

Además, nuestro hijo se encuentra en un momento en el que siente una gran curiosidad por todo lo que le rodea, y empezará a probar muchos platos diferentes. **Es un momento ideal para introducir nuevos alimentos.** Eso sí, debemos hacerlo cuando esté tranquilos y no abusar de estas novedades: una cada vez, siempre en el momento oportuno y sin caer en el error de preguntarle qué prefiere para comer: además de curioso está profundamente indeciso. Si le dejamos escoger no sabrá lo que quiere. Por eso es mejor que escojamos la comida por él y no le demos todavía demasiada libertad para decidir lo que prefiere.

A lo largo de esta etapa, **nuestro hijo agradece el orden y la regularidad en sus rituales alimentarios:** la puntualidad, la rutina, sus cubiertos y no otros, su sitio en la mesa y siempre en la misma silla, etc. Ese tipo de cosas le tranquilizan y le dan seguridad. Por el contrario, no sabe comer en un ambiente nuevo (restaurante), delante de un invitado o fuera de sus horas habituales. Es conveniente seguirle la corriente. Dentro de poco tiempo ya podremos improvisar más y saltarnos alguna de estas dinámicas.

A partir de los tres años es muy probable que comience a rechazar algunos alimentos. Ahora ya puede expresarse bien y decir lo que quiere comer y lo que no. Ante aquellos alimentos que acostumbra a rechazar, evitaremos discusiones y saldremos con alguna alternativa inteligente: si no quiere comer verduras, nos verá a nosotros comerlas con gusto, o bien se las podemos presentar de alguna manera que puedan resultarle más apetecibles: cortadas a trocitos con formas divertidas, rebozadas, acompañadas de algo que le guste mucho, etc.

A partir de los cuatro años ya podemos comer en algún restaurante o delante de personas que él no conoce. De todas maneras no debemos saltarnos sus rituales, sólo combinarlos, de vez en cuando, con alguna novedad. También acepta mejor las novedades gastronómicas y aquellos alimentos que no les agradan especialmente. Pero tendremos cuidado en no abusar de esta buena predisposición, ya que si lo hacemos, seguramente se moverá hacia posturas más rígidas y dejará de aceptar las novedades de tan buena gana.

Texto de Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social
Departamento de Consultoría