

## Cómo motivar a un niño inapetente o caprichoso a la hora de comer

---

Para estimular a un niño inapetente a comer lo importante es examinar primero su estilo de vida. Un niño que tiene poco apetito necesita llevar una vida activa y si es posible que juegue al aire libre. Si cada vez que se sienta a comer nunca termina lo que se le pone en el plato, no hay que insistir demasiado ya que puede que el niño simplemente no tenga tanta hambre o necesite comer tanto. Para que el niño no se acostumbre a dejar la comida en el plato hay que ponerle una porción muy pequeña e ir aumentándola según su apetito vaya cambiando.

El niño que come poco a la hora de las comidas, necesitará tomar algo ligero a lo largo del día. Si va al colegio se le puede dar una fruta o un bocadillo pequeño de lo que más le guste. No acostumbres a darle bolsas de patatas o dulces ya que no alimentan lo suficiente.

Es fundamental que el niño haga por lo menos una comida en familia. De este modo se acostumbrará a comer de todo participando en lo que comen los demás. Hay que poner mucha variedad de alimentos en la mesa y que el niño pruebe los distintos platos aunque solo sea una cucharada.

Si al niño solo le gusta comer cierto tipo de comida se le puede cocinar de distintas formas así no se cansa de comer lo mismo. La idea es cocinar con los ingredientes favoritos del niño pero hechos de manera distinta. Por ejemplo, si le gusta la pasta, un día se le puede hacer espaguetis con mantequilla (con alguna hierba aromática para que le dé más sabor), y queso parmesano. Otro día puede comer macarrones con tomate y carne picada, lacitos con tomate, etc. Lo mismo con las patatas, en vez de ser siempre fritas, se pueden hacer al vapor y luego ponerles encima aceite de oliva, o una patata asada con mayonesa o queso.

Los gustos de los niños cambian. Puede que un día no quiera comer algo porque ya no le gusta, o puede que decida que por el momento ya no quiere comer más de alguna comida en particular. Por eso es importante cambiar constantemente de comida y añadir sabores nuevos.

Ante un niño caprichoso los puntos esenciales son los mismos que para un niño inapetente. Lo que habría que añadir es que el niño que no quiere comer o que siempre protesta a la hora de las comidas puede que quiera llamar la atención o que esté pasando por una etapa difícil.

No le fuerces a comer, seguirá aún más con la pataleta.

Evita que la hora de comer tenga lugar cuando el niño está cansado o tiene demasiada hambre. A veces suele ocurrir que los niños vuelven de la guardería para comer y están demasiado cansados, algunos incluso llegan dormidos en el autobús. Esta puede ser la razón por la que se pone caprichoso a la hora de comer. En este caso que la comida esté puesta y lista para comer en el momento que llegue, y procurar que coma lo que más le gusta.

Haz que la hora de la comida sea un momento alegre, para charlar de cosas buenas para entretenerle y que se olvide de que está comiendo.

Si tiene algún amigo de la misma edad que coma bien, invítale a casa a merendar para que le sirva de ejemplo. Suele pasar que tu hijo comerá estupendamente en presencia de su amigo, pero no hay que exagerar halagando demasiado a su compañero y comparándolo con tu hijo.

Cuando cocines utiliza un poco de imaginación infantil e invéntate lo que sea. Hay niños que incluso se creen que las habichuelas blancas son bolitas de patatas.

Hay niños que de manera sistemática lloran a la hora de comer porque hubiesen preferido comer otra cosa. Con mucha paciencia e insistencia para que el niño no se salga siempre con la suya, (volviéndose aún más caprichoso), se le pone el plato delante que se lo coma o no, ya tendrá hambre a la hora de la merienda.

Extraído de [www.miniclub.com](http://www.miniclub.com)