



Escuela de padres

LA HORA DE COMER

Adquirir buenos hábitos de alimentación desde la infancia es una tarea que no es fácil y requiere de mucha paciencia y constancia.

Este momento es para algunos padres un verdadero tormento y, sin pretenderlo, transmiten esta sensación a sus hijos.

Si todos aprendemos más y mejor cuando hay diversión de por medio.

¿Podríamos meter un poco de juego en este tiempo?



Primero hay que entender que los niños, de forma inconsciente, utilizan el rechazo a la comida como forma de llamar la atención de los adultos.

Si los padres entramos en ese juego, aunque sea sin esa intención, tenemos lío y alboroto servidos.

¿Y qué es lo que realmente queremos en la hora de comer? Pues crear buenos hábitos, educar en salud, aprender sobre los alimentos y su elaboración, estrechar lazos y por qué no, darle un toque divertido.



Pasos para crear un ambiente adecuado y controlado.

- 1. Fijamos horarios y creamos rutinas.**
Avisamos para comer e irnos preparando, dejando las actividades que estemos haciendo y vamos así relajando nuestro estado emocional.
- 2. Tenemos un sitio para comer en la mesa y hay también unas normas que se harán costumbres.**
- 3. La comida es la protagonista.** La televisión y los juguetes son para otros momentos.



Puntos a trabajar.

1. Hay que masticar bien lo antes posible. Masticar influye en el desarrollo del lenguaje. Hablar requiere de fuerza y agilidad en la boca, especialmente de la lengua. Los niños que abusan de papillas presentan una musculatura más débil y más dificultades.

2. La dieta ha de ser variada. Nuestro cuerpo requiere variedad de alimentos. Es importante incorporar nuevos alimentos progresivamente y presentarlos en diferentes texturas.



3. Establecer unas normas de comportamiento básicas. Horarios, higiene, educación y respeto son puntos clave. Lavarse manos y dientes, masticar con la boca cerrada, un uso correcto de los cubiertos y la servilleta, pedir las cosas por favor o dar las gracias se pueden trabajar desde bien pequeños.

4. Regular las cantidades. Es mejor poner menos cantidad para que se habitúen a terminar los platos. Tendrán también días que tengan menos ganas. Eso días sed flexibles, intentaremos que al menos lo prueben.



Consejos y propuestas para realizar a la hora de comer.

- 1.** Rutina, rutina, rutina... y más rutina para ir estableciendo costumbres. Facilitará que vayan comiendo por sí mismos sin ayudas.
- 2.** Que colaboren en este tiempo les hará sentirse importantes y lo valorarán más: Poner la mesa, recogerla, elegir cubiertos y platos... También pueden ayudarnos a preparar algunos platos.
- 3.** Podemos conversar sobre diferentes temas. Por ejemplo, aprendiendo sobre los alimentos que comemos.



También sobre lo que hemos hecho en el día o de cuestiones que nos preocupen, estrechando así lazos y mejorando la comunicación familiar.

La conversación ayuda a llevar un ritmo y hacen que cuando un comensal acabe de comer, pueda seguir en la mesa hasta que acaben todos.

4. Ir introduciendo las normas como un juego en el que cada semana sea un miembro de la familia el que proponga la norma.

5. Contar una historia nos puede servir como recurso para introducir un alimento nuevo en la dieta del niño.



¿Qué aporta todo esto a los niños?

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN,
SALUD E HIGIENE

HABILIDADES SOCIALES

AMPLIAR VOCABULARIO

AUTONOMÍA PERSONAL

CULTURA GASTRONÓMICA

COORDINACIÓN VISOMOTORA
Y AGILIDAD MANUAL.

VALORACIÓN POSITIVA DE LA COMIDA
Y DE SÍ MISMOS

PREVENIR TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN