



ALIMENTACIÓN: COMPORTAMIENTO FRENTE A LA ALIMENTACIÓN

A partir de los 18 meses, los niños y niñas de esta edad son poco proclives a las “buenas maneras” a la hora de comer.

Su conducta parece “caprichosa” ante los ojos de los adultos. Sin embargo, es completamente normal desde el punto de vista evolutivo dado que:

- No tienen mucho apetito. A partir de los 18-24 meses disminuye notablemente la necesidad de energía para el crecimiento, puesto que éste es más lento.
- Tienen una necesidad imperiosa de explorar con sus propios sentidos todo lo que tocan, incluida la comida.
- La experimentación constituye un incentivo y por tanto es mejor utilizarla “a favor” que oponerse y tratar de imponer reglas.
- El juego para ellos es una obligación y una necesidad, puesto que constituye la mejor manera para aprender.
- También necesitan practicar. Las habilidades no se adquieren de golpe, sino de forma progresiva, seguramente después de varios intentos.

Ideas prácticas a la hora de comer

- Conviene estimularles a que coman por sí solos, aunque sea con los dedos. Para eso es mejor utilizar alimentos que sean semisólidos: plátanos, tortas de maíz, pan en trocitos, arroz cocido...
- Aunque sea más lento, o haya que limpiar después, conviene permitir que el niño o niña emplee sus habilidades.
- Es adecuado permitir un cierto margen de elección con la comida.
- No hay que enfadarse si se manchan la ropa, si tiran comida o si derraman algo. No es voluntario. Por su edad no tienen aún la capacidad de controlar todos sus movimientos de forma perfecta. Pero se les puede ir enseñando cómo se limpia.
- Si tira la comida de forma reiterada, posiblemente sea un juego y también la señal de que ya no quiere comer más.
- Las porciones deben ser adecuadas a la edad. Se deben ofrecer porciones pequeñas, con la posibilidad de pedir más si tiene más hambre. En caso de que quieran menos o no quieran, no se le debe forzar en modo alguno, ni con trucos, recompensas o sobornos, y por supuesto sin castigos, enfados ni humillaciones.

Apoyo:



Socios:





- No conviene apremiarles para que acaben rápido de comer, y a quienes lo hacen, se les debe entretener charlando entre bocado y bocado, sin alentar a que acaben en primer lugar.
- Es aconsejable desconectar la televisión durante las horas de comer y aprovechar para charlar en familia. La tele atrapa la atención de niños y niñas y dificulta que aprendan a comer por sí solos. Por otra parte, cuando se come con la vista puesta en la televisión, se suele comer más cantidad de la necesaria.
- Padres y cuidadores deben reconocer y responder a las claves de hambre y saciedad de cada niña o niño, tanto verbales como no verbales, por ejemplo, irritabilidad e inquietud como señales de hambre; volver la cabeza, rechazar la comida, dormirse o querer jugar como señales de saciedad).

También conviene recordar algunas cosas que no se deben hacer:

- El abuso del consumo de alimentos azucarados tales como zumos o refrescos o batidos, especialmente entre horas. Es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.
- Como norma general no se recomienda utilizar sal en las comidas.
- Premiar con dulces, regalar chucherías. Para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es la atención sincera de una persona adulta, que le dedica unos minutos, un poco de charla, un cuento, una broma, le enseña un juego, o le muestra cómo es el mundo a su alrededor.

Apoyo:



Socios:

