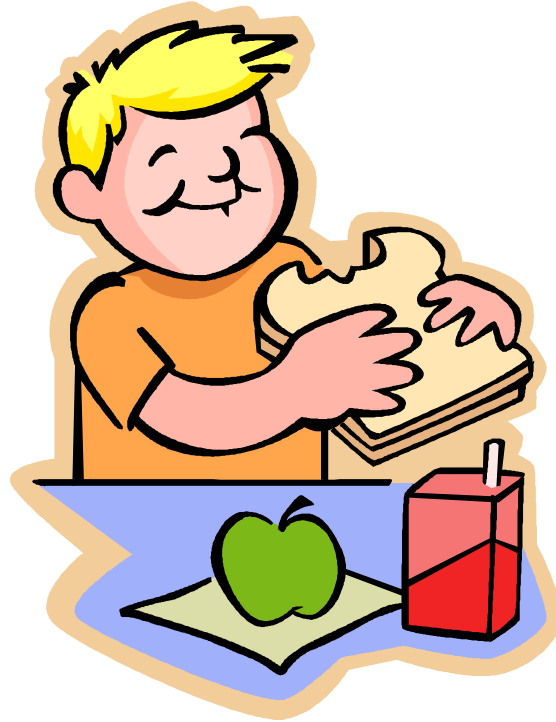


CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL




Lo que no se debe hacer:
ensuciarse ni comer con las
manos.

MI HIJO NO PARA QUIETO MIENTRAS COME

Situaciones:

- A menudo los niños juegan mientras comen, lo que lleva a que se levanten y se tenga que ir detrás suyo para que coma, aumente el tiempo de la comida, se manche y se desordene el entorno de la mesa.

Rutinas para que el niño esté sentado y cambie sus hábitos:

- Ser muy sistemáticos ya que los cambios son lentos.
 - No dar de comer entre comidas.
 - Comer en un lugar fijo, manteniendo sitios para cada miembro familiar.
 - No dejarle juegos cerca, comer es un acto en si mismo.
- 

CONSEJOS ÚTILES:

- Anticipar todas las conductas que luego él puede demandar: lavarse las manos, ir al W.C. y hacerlo antes de empezar.
- Antes de empezar recordar las normas básicas, aquello que esperamos de él:
 - Ha de comer sentado.
 - Acabárselo todo en el tiempo marcado.
 - No ha de jugar con nada.
- Reforzarle positivamente cada vez que esté bien sentado.

Con respecto al plato:

- Llenar poco el plato, es preferible que pida más y repita.
- Es importante que acabe lo que tiene en el plato.



DIRECTRICES



Con respecto al tiempo:

- Utilizar un reloj para hacerle ser consciente del tiempo que emplea para comer.
- Marcar el tiempo que tiene para comer.
- Reforzar positivamente cuando cumpla el tiempo marcado.
- Tener en cuenta que no siempre el niño tiene el mismo apetito.
- En ocasiones nuestro hijo **se niega a comer un tipo concreto de alimento** o no quiere acabar lo que ha empezado en el plato.
- Por otro lado su rutina alimentaria no es siempre la misma, hay comidas en las que come solo y bien, y en otras no come nada.
- A menudo se une a la necesidad de que el adulto le de la comida personalmente.



¿POR QUÉ HAY VECES QUE RECHAZA LOS ALIMENTOS?

El sabor del alimento, el olor, el color, la textura o la forma de cocción pueden ser la causa del rechazo. Conocerlo nos va a permitir intervenir y trabajar mejor sobre el problema.

- Mezclar tipos de alimentos diferentes.
- Enmascarar el gusto del alimento que no quiere con otro que le guste mucho.
- Asegurarse que siempre hay alimentos que le gusten para reforzar.
- Reforzar positivamente cada vez que el niño ingiere un alimento no deseado.

TRUCOS CULINARIOS: Elegir aquellas cocciones que le gusten y apetezcan, y que “escondan” el alimento que desagrada al niño. Se crea una asociación positiva y a largo plazo, les acaba gustando el alimento rechazado previamente.

- ✓ Queso rallado, quesitos...
- ✓ Frutos secos triturados
- ✓ Trocitos de jamón o bacón
- ✓ Añadir salsas nutritivas, kétchup, mayonesa, elaboradas con leche, etc.



HACEDLOS PARTÍCIPES DE SU ALIMENTACIÓN

- Invitarlos a participar en la elaboración de los platos y recetas (dentro de sus posibilidades por la edad).
- Proponerles inventar o diseñar recetas... descubrirles la magia de la cocina.

