Hora de sentar á mesa! Consellos para que os máis pequenos coman de todo.

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



1. Á hora da comida, excluír o televisor.

Comer co televisor **impide a conversación familiar** e provoca moitas veces excesos ou defectos na cantidade de alimento consumido. Por iso non é recomendable "entreterlles" para que coman e menos aínda facendo uso do televisor ou doutro tipo de pantallas.

Ademais, as **pautas alimentarias** que se ofrecen na publicidade de alimentos e bebidas por esta canle, **non son sempre as máis axeitadas** para a idade infantil.

2. Fomentar a conversa na mesa.

Manter na mesa unha **conversación tranquila e agradable**, fará da hora da comida un momento pracenteiro. Este é un momento axeitado para comentar experiencias e aspectos agradables das xornadas laboral e escolar.

Tamén podemos destacar aspectos sobre as experiencias positivas cos alimentos, como saben, como lles gustan máis, como cheiran... Así como **evitar conflitos ou discusións**, teñan ou non que ver coa comida.

3. Tentar ser flexibles.

Non hai que preocuparse ante o rexeitamento a probar novos alimentos. **Ofrecéndoos en ocasións sucesivas e aos poucos**, acabaranos introducindo na súa dieta. Non é conveniente forzarlles nin rifar, xa que os alimentos nunca deber ser utilizados como premio ou castigo. Se non queren comer, non é boa práctica substituír alimentos que non lles gustan por outros do seu agrado.

É mellor animar a probar o alimento e si non se consegue, esperar e **volver intentalo noutras ocasións**. Para facilitar esta tarefa, podemos usar a imaxinación.

Por exemplo, podemos organizar un campionato de chefs na casa. Facemos equipos (papá e a avoa; mamá e o tío), que elaborarán receitas ricas. Os xuíces, que terán que probar o cociñado, serán os máis pequenos da casa.

É importante que o resto da familia tamén inclúa os alimentos máis complicados na súa propia alimentación, para que así os nenos e nenas se afagan á súa presenza e observen como o resto da familia os consomen.

4. Ofrecer unha gran variedade de alimentos.

Salvo o leite materno no primeiros seis meses de vida, **ningún alimento presenta todos os nutrientes necesarios**. En función dos diferentes grupos, cada un achega distintas propiedades e beneficios para un crecemento e desenvolvemento óptimo.

Aconséllase por isto ampliar "a carta" do noso restaurante doméstico, fomentado a **inclusión de novos ingredientes, receitas e preparacións culinarias**. Unha boa idea é ofrecer o novo ao principio de cada comida, cando o neno ten máis apetito.

5. Axudarlles a partir ou esmiuzar os alimentos.

Aínda que é recomendable que desde a idade infantil os escolares **manipulen os alimentos**, é necesaria a supervisión dun adulto para previr que os pequenos se atragoen.

Lembrade que **a consistencia, o partido e a textura** dos alimentos teñen que estar en **función da idade** do neno.

6. Servir porcións e consistencias adecuadas.

É preciso ensinar a comer con moderación, **servindo os alimentos en función das súas racións** recomendadas.

Ademais, podemos incluír unha serie de estratexias como servir o alimento en cada prato e prescindir das fontes na mesa, **fomentar un consumo responsable** aínda cando os alimentos sexan moi do agrado do neno, seguir un **horario adecuado de comidas** etc.

O concepto moderación hai que asocialo sempre ao de variedade: **un pouco de cada cousa e non moito dunha soa**.

7. Ofrecerlles un almorzo completo a diario.

A enerxía que achega o **almorzo debe ser a cuarta parte da enerxía total do día**. Aconséllase que inclúa **leite ou lácteos** como o queixo e o iogur natural, **pan ou cereais integrais e froita fresca** máis frecuentemente que zumes, aínda que estes sexan naturais. Lembrade variar alimentos dentro de cada grupo.

8. Lembrar as necesidades de hidratación e beber auga con frecuencia.

A **auga** debe ser a **bebida habitual** na casa. Por iso, non son aconsellables outras bebidas ou refrescos e menos como premios ou como integrantes de mesas familiares en datas especiais, festas infantís, etc.

As bebidas ricas en cola ou as bebidas enerxéticas poden ter un **alto contido en azucres simples e cafeína**, que tomados con frecuencia poden inducir efectos prexudiciais na infancia.

9. Limitar o consumo de comida procesada: fritos envasados, pizzas, hamburguesas, lambetadas e doces industriais.

O consumo habitual destes alimentos densos en enerxía é un dos responsables no desenvolvemento de patoloxías como a obesidade infantil. Sempre se poden atopar **alternativas máis saudables** que necesiten pouco tempo de preparación e **a base de alimentos de orixe vexetal**. Isto é particularmente importante para as merendas e ceas infantís.



Lembra... É importante saber que as claves para establecer e consolidar os hábitos alimentarios desde a infancia pasan pola **constancia, a imaxinación, o ambiente relaxado e as eleccións saudables** á hora da comida.