



PSICOINFANTIL
Servicio de Asesoramiento Psicológico
María Dolores Parra Córdoba
Telf.- 958 17 09 75

COMER MEJOR*



El acto de comer es sólo una parte de la alimentación, otros aspectos como los hábitos o los comportamientos en la mesa, también son importantes.

Desde que el niño nace hemos de conseguir que éste establezca una "buena relación" con la comida. En situaciones normalizadas, exentas de otros problemas como inapetencia, negativismo o trastornos de la conducta alimentaria, las recomendaciones generales pueden ser:

¿Qué hay que EVITAR?:

- ⇒ Las prisas
- ⇒ Compaginarlo con otras actividades como: ver la tele, jugar con un cochecito, jugar con un muñeco, ver libros,...
- ⇒ Los gritos y peleas constantes
- ⇒ Obligar a comer. Sin que esto signifique retirar el alimento en la primera negativa

¿Qué es mejor hacer?

- ☺ Tener horarios constantes y comer sólo en esos momentos
- ☺ Disfrutar de ese rato (la presentación de los alimentos, la vajilla, la compañía,... pueden ayudar a lo agradable del momento)
- ☺ Tener menú variado (para acostumbrarse a probar alimentos nuevos)
- ☺ Tener menú equilibrado (importante desde el punto de vista nutricional)
- ☺ Presentar modelos correctos de modales en la mesa (lo que se puede y no se puede hacer)
- ☺ Tener un tiempo razonable para comer (establecerlo con sentido común, para que no existan las prisas ni tampoco se eternice la comida)
- ☺ Mantener unos hábitos antes y después de la comida ayuda a que la hora de comer sea esperada y distendida; por ejemplo: lavarse las manos, ayudar a colocar algo en la mesa, limpiarse la boca con la servilleta y lavarse los dientes.

Como criterios generales hemos de transmitir que **COMER ES BUENO** y que la hora de la comida es **UN MOMENTO AGRADABLE**, así que es bueno asociarlo a risas, ausencia de presiones y castigos y a buena compañía.

* * **Otras guías disponibles y que puedes solicitar son:** Niñ@ obediente, Medio ambiente, Higiene del sueño, Educación vial, Educar para la paz, Educar para la igualdad, Juguetes no violentos y no sexistas, Día de la Familia, Comprarles juguetes, Castigo Físico, Período de adaptación, Prevención de accidentes infantiles.