

Mejor educar que prohibir

Los hábitos alimentarios que se forman en la infancia son la base de los que nos acompañarán toda la vida. Y siendo conscientes que unos hábitos alimentarios sanos nos ayudan a prevenir numerosas enfermedades, entonces, ¿cómo conseguir que nuestros hijos adquieran estos hábitos saludables y los mantengan el resto de su vida?

Hábitos saludables y cómo conseguir que los adquieran

Si partimos de la premisa de que los hábitos los transmitimos los padres, nos tenemos que centrar en unas determinadas conductas y reglas que vamos a necesitar para conseguir nuestro objetivo.

1. ARMARSE DE INFINITA PACIENCIA

Dar de comer e intentar que coma de todo es una de las tareas infantiles más pesadas, pero sin duda, responsabilidad paterna; el médico y los profesores pueden ayudar, pero nada más.

2. SER CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA Y DURACIÓN DE ESTA TAREA, “LA GUERRA NO SE GANA EN UN DÍA”

Una mala alimentación es un factor de riesgo importantísimo para muchas enfermedades que podrá desarrollar en su vida adulta. Por esto, vale la pena dedicar buena parte de nuestro esfuerzo en educación nutricional.

Un hábito no se crea y no se transforma en un día. Para que nuestros hijos creen hábitos correctos se requiere MUCHO TIEMPO.

3. DAR EL EJEMPLO, “NO SE APRENDE DE LO QUE NO SE VE”

Debes comer todo lo sano que quieras que coma tu hijo, ya que el niño sólo aprende copiando lo que hacen los mayores. Pretender que un niño haga una cosa cuando nosotros hacemos lo contrario, es un fracaso seguro.

4. NO FORZAR NI SOBORNAR A LOS NIÑOS A COMER

No fuerces ni sobornes a tu hijo. Los niños comen cuando tienen hambre y lo dejan cuando están saciados. Cuando tu hijo tenga verdadero hambre probará la nueva comida, y con el tiempo le gustará.

5. PROCURA QUE LAS HORAS DE LA COMIDA SEAN AGRADABLES

Muchas veces la comida se convierte en “a ver quien puede más” y la guerra está servida. Por eso, en la mesa todo ha de ser agradable: bien puesta, una comida bien presentada y una conversación agradable.

La hora de comer es sólo para comer y socializar. Nada de juguetes, libros, periódicos, ordenadores o teléfonos.

6. DELEGA LO MENOS POSIBLE LA ALIMENTACIÓN DE TU HIJO

Si no puedes estar en casa a la hora de comer o cenar con tu hijo, planifica un menú semanal o quincenalmente (comprobando previamente el del colegio), y deja muy claro a quien lo cuide, que tiene que hacer lo que pone en el menú, y no lo que le pide el niño.

No estará de más alguna visita sorpresa para comprobar lo que el niño realmente come.

7. PERMITE AL NIÑO QUE PLANIFIQUE CONTIGO LA COMIDA DE LA SEMANA

Cuando le preguntes a tu hijo lo que quiere comer, siempre contestará su plato preferido, pero si le haces contestar para toda la semana, tiene que empezar a estrujarse el cerebro, ya que no suele repetir 7 veces seguidas el mismo plato.

Entonces, en un buen momento para negociar: “hay macarrones de 1º, pero de 2º hay pescado”. Cuando llegue el día que toca pescado, el niño se acuerda que él mismo lo aprobó y suele comérselo.

Pero recuerda, si eliminas algo que él pidió, perderás la fuerza.

8. DEJA AL NIÑO QUE PARTICIPE EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA

A los niños les encanta cocinar y se sienten muy importantes cuando lo hacen, además si ellos cocinan tendrán mucho más interés en probarlo y comérselo, aunque sólo sea por orgullo. En función de su

edad, puede realizar unas actividades u otras, y a partir de los 9 años podrá cocinar una receta completa.

Eso sí, la norma fundamental es “lo que se ensucia, se limpia”.
Mientras cocinéis, aprovecha para enseñarle conocimientos sobre los alimentos.

9. NO TIRES LA TOALLA A LA HORA DE INTRODUCIR NUEVOS ALIMENTOS.

A partir de los 18-24 meses, un niño puede tomar de todo, y hay que tener en cuenta que muchas veces somos los padres los que hacemos de filtro; si a los niños les gusta algún alimento “diferente”, no hay que poner límites, pero siempre bajo la supervisión de nuestro pediatra.

Y recuerda, TIEMPO, DEDICACIÓN, SEGURIDAD, DETERMINACIÓN E INFINITA PACIENCIA, son imprescindibles para enseñar a comer a tu hijo saludablemente.