

Educación a la hora de comer

No todos los niños tienen el mismo apetito, los mismos gustos, ni la misma respuesta ante la comida. Se podría decir que hay un aspecto, **el gusto**, con el que nacemos y que es lo que nos caracteriza a cada uno. Sin embargo, la comida es un hábito que hay que educar y desarrollar, y el modo en que los niños coman dependerá mucho de cómo se les haya educado.

Hay niños que comen despacio porque son más tranquilos, y lo demuestran en sus actividades diarias. Pero también puede ser que a esos niños se les haya permitido ser lentos y se les haya dado más del tiempo necesario para comer cuando la pauta podría haber sido otra.

Lo mismo puede ocurrir cuando comen poco o no les gusta la comida. Hay que respetar la parte genética, pero tenemos que tener en cuenta que **los gustos se pueden desarrollar**. Debemos trabajar con ellos unas pautas que les ayuden a que ese hábito sea bueno para que no lleguen a ser niños difíciles o caprichosos para comer, y para que la comida no se convierta en un momento de peleas o de conflictos que cause desesperación a ambas partes.

UN ACTO DE CARÁCTER SOCIAL

El objetivo no tiene que ser exclusivamente que coman. Hay que tener en cuenta que es un acto social que **incluye unas normas de comportamiento y ciertos modales** y que el modo en que se desarrolle el hábito va a influir en el desarrollo de su carácter. Por eso, es recomendable no obsesionarnos exclusivamente con que coman mucho o todo.

Debemos establecer un orden y un tiempo para la comida. No se puede pasar al segundo plato sin haber terminado el primero y así sucesivamente. Esto hay que explicarlo muy bien a los niños para que entiendan que, a pesar de que les guste más el postre que el primer o el segundo plato, uno viene detrás de

NO ES RARO QUE MUCHOS NIÑOS PROTESTEN POR QUE NO LES GUSTA LA COMIDA, COMAN MAL O, AL CONTRARIO, SE ABALANCEN SOBRE EL PLATO CUANDO TIENEN HAMBRE. EL MOMENTO DE SENTARSE EN LA MESA ES TERRENO PARA APRENDER NORMAS DE CORTESÍA Y EDUCACIÓN.

Conchita REQUERO
Asesora: María CAMPO,
Directora Centros
Educativos Kimba
www.escuelaskimba.com

No tenemos que buscar otras opciones más atractivas con el fin de que coma algo



otro y hay que comer de todo. Respetar el orden es importante **para que aprendan a respetar futuras normas que se puedan encontrar** y les puede influir positivamente para llevar un orden en otras situaciones de sus vidas.

El tiempo también es importante. Hay niños que son más rápidos que otros pero también hay niños que no sienten motivación hacia la comida que no le gusta, pierden el tiempo jugando, imaginando cosas... y no acaban de hacer lo que deben, llegando a eternizar las comidas. Cuanto más tiempo estén delante del plato, más desmotivación van a sentir ellos, y mayor desgaste nos va a suponer a nosotros por la lucha que implica. La comida tiene que tener una hora de comienzo y de final. Aunque ellos sean pequeños y no tengan sentido del tiempo, nosotros tenemos que marcarlo y hacerles ver que esa actividad empieza y termina cuando se lo indicamos los adultos.

INFLEXIBLES CON EL MENÚ

Otra idea clave es que los niños tienen que saber que deben comer lo que haya establecido para ese día. No podemos darles muchas opciones ni convertirnos en un restaurante a la carta. Somos un hogar en el que hay un menú y, nos guste más o menos, debemos saber comerlo. Si el niño no tiene un buen día, tiene menos apetito, le gusta menos o no se encuentra muy bien, automáticamente no tenemos que buscar otras opciones más atractivas con el fin de que coma algo, siempre y cuando estemos seguros que están físicamente bien (para eso tenemos que tener la confirmación del pediatra). **En estos casos debemos insistir en que tienen que comer lo que hay.** Si les gusta y quieren repetir podrán hacerlo sin ningún problema pero si, por el contrario, les cuesta más porque les gusta menos esa comida, por lo menos, deberán probarla.

Para conseguir que se acostumbren a comer todo tipo de alimentos es importante no forzarles demasiado poniéndoles objetivos excesivamente altos. **Puede resultar positivo ponerles cantidades pequeñas** para que se las coman y se motiven.

Durante las comidas hay que aprovechar, además, para enseñarles normas de comportamiento como pueden ser aprender a **utilizar los cubiertos**, ser correctos a la hora de masticar, la posición en la mesa, **esperar el turno o saber dar las gracias.** Tenemos que acostumbrarles desde pequeños a que valoren el trabajo de quien se ha esforzado en realizar la comida.

AUNQUE NO SEA FÁCIL, MANO DURA

La firmeza es la clave fundamental para que un niño vea que tiene que acabar comiendo porque es necesario para su desarrollo y que, además, tiene que aprender a comer lo que se le ofrece. Siempre hay que asegurarse

que el niño se encuentra en un estado de salud óptimo y, por tanto, que sus protestas o quejas sólo responden a que no le apetece, no quiere o no le gusta. Si esto es así, la firmeza está en hacerle ver que si no come lo que se le da no tiene otras posibilidades y que, tarde o temprano, tendrá que llegar a hacerlo. En estos momentos es cuando **nos encontramos con un conflicto que suele desgastar bastante**. Ellos tienen mucha fuerza y van a intentar ganar por todos los medios. Debemos estar preparados incluso para que se queden sin comer, sabiendo que será temporal y que les ayudará a que adquieran hábitos positivos de cara al futuro.

Todo esto hay que realizarlo centrándonos exclusivamente en la comida. No debemos dejar de valorar actitudes buenas que hayan tenido porque no hayan comido. Es importante no mezclar los temas ni los objetivos que estamos trabajando por muy enfadados o cansados que estemos. La comida es la comida, y todo lo demás tenemos que seguir valorándolo y trabajándolo de manera independiente.

Si nos encontramos en una situación extrema en la que podamos sentir que nos está superando, hay que saber delegar o pedir ayuda.

En muchas ocasiones, puede ser que la pareja no esté tan desgastada, tan saturada o tenga más paciencia para poder asumirlo. En otras ocasiones, puede ocurrir incluso que sea conveniente pedir ayuda a un profesional de la educación. Los centros educativos también pueden ofrecer una asesoría individualizada analizando las pautas que se hayan podido llevar a cabo y asesorando sobre nuevas metodologías para conseguir desarrollar en los hijos esos buenos hábitos. A pesar de ser un trabajo costoso, **se puede llegar a conseguir muy buenos resultados siempre y cuando seamos constantes** y mantengamos la firmeza como base de la metodología.

¿INAPETENCIA O INTOLERANCIA?

Las intolerancias suelen ir asociadas a conductas de rechazo hacia la comida al igual que los caprichos. La diferencia está en que una intolerancia suele, además, tener consecuencias físicas como pueden ser vómitos, hinchazón de tripa... Si esto es así es fácil detectarlo. El problema está en que algunas veces estas reacciones físicas no aparecen y se producen dolores internos que el niño no sabe transmitir y, por lo tanto, nosotros tampoco detectar. Por eso, **es importante tener siempre una valoración médica ante aquellos casos que nos cueste, de manera especial, introducir la comida**. Una vez descartada esta opción podemos tener la tranquilidad

...Y ACTUAR

- **Hagamos del momento de la comida una situación agradable** y familiar en la que lo pasemos bien, nos prestemos atención unos a otros, nos escuchemos, nos comuniquemos y disfrutemos los unos de los otros. Aprovechemos para asentar hábitos de buena educación como dar las gracias o pedir las cosas por favor.

de que el resto de situaciones están provocadas por un “no quiero” del niño por lo que ahí nuestras normas tienen que estar presentes y trabajar de manera constante y firme.

“TRUCOS” QUE DEBEMOS EVITAR

Ante las situaciones desesperantes en las que el niño no quiere comer, se suele recurrir a trucos que facilitan la situación pero que no son del todo educativos, puesto que el niño tiene que aprender a comer por sí solo como una actividad aislada. Muchos de estos trucos son comer con la televisión encendida, jugar mientras come, engañarle con el yogur... Pero no hay que olvidar, que como decíamos, el objetivo no es solo que coma, sino que aprendan a comer y a comportarse en el acto social y familiar que pueda suponer la comida. Tienen que aprender a comer de manera consciente. **Estos trucos les despistan, pero no son conscientes de lo que están haciendo**. Además, mientras comen, pueden hacer otras cosas como puede ser hablar, comunicarse o disfrutar de la comida, por eso no deben estar despistados. Cuando empiezan a ser un poco mayores tienen que saber controlar lo que comen.

Siempre hay algunas pautas que nos pueden facilitar que la comida sea un momento que les pueda resultar más agradable o motivante para el niño:

PARA PENSAR...

- **Introduzcamos los alimentos poco a poco**, no todos a la vez. El niño necesita su tiempo para asimilar los nuevos sabores.
- Si nuestro hijo ve que nosotros **disfrutamos con los alimentos**, seguramente esto le motive a probarlos.
- **No llenemos el plato del niño hasta arriba** ni pretendamos que coma cantidades propias de un adulto. Su estómago es pequeño y la comida que le demos tendrá que ir en su proporción. Si le ofrecemos cantidades pequeñas, podrá lograr el objetivo de terminar el plato, y ello le motivará.
- Ofrezcamos a nuestro hijo la comida **sin forzar y tomemos con naturalidad el momento de la comida**, para que no lo identifique con una situación conflictiva que le produce rechazo.

Tenemos enseñarles a que valoren el trabajo de quien se ha esforzado en realizar la comida