



EEI VILALAURA

BOLETÍN
NÚMERO 5

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

MARZO
2010

Unha das grandes preocupacións que temos os pais e as nais á hora de criar os fillos ten que ver coa alimentación. Aadoitan ser comúns nas conversas entre nós expresións do tipo: "o meu fillo non come...", "o meu fillo non quere comer froita nin verdura...", "o meu fillo come só o que lle gusta...".

Este boletín de marzo dedicáremolo a proporcionar unha serie de estratexias que podemos ter en conta á hora de encorar esta aprendizaxe e que ademais nos poden ser útiles para aclarar dúbidas con respecto ós momentos das comidas.

O MEU FILLO NON QUERE COMER!

1. ESTABLECER UN RITUAL

Sabemos que os nenos funcionan mellor con rutinas. Establecer un ritual antes das comidas é predispoñer o neno e serve de transición entre a actividade que estaba a facer e a comida. Consistiría, por exemplo, en comer sempre ás mesmas horas, axudar a pór o mantel e os pratos, ir lavar as mans...

2. FACER DA COMIDA UN MOMENTO AGRADABLE

Cómpre lograr que os nenos asocien este momento con algo positivo e agradable. Conseguirémolo facendo que:

- ◆ Non coma só senón con algún adulto ou, a poder ser, con toda a familia.
- ◆ Desterrando as discusións e ameazas por non comer.
- ◆ Comentando a xornada, preguntando sobre as

6. DAR BO EXEMPLO

Como en todos os aspectos da educación, o exemplo dos pais é clave, xa que este é o modelo que se debe seguir. Os aspectos que os pais deben coidar con respecto á alimentación son:

- ◆ Incluír no menú alimentos variados. Os nenos acaban apreciando o que os seus pais aprecian.
- ◆ O ritual arredor da comida. Comer o que se pon no prato, axudar a recoller, probar de todo, non levantarse inncesariamente

actividades do colexio, os xogos, os amigos...

3. OFRECER POCAS CANTIDADES

Non existe unha cantidade de comida fixa para cada neno ou nena.

Cos nenos pequenos de ata 6 anos, o mellor é ofrecerlles cantidades moi pequenas (por exemplo, medidas con culler, 3 culleradas de legumes). Se quere máis, non dubiden de que o pedirá. Ás veces, resulta efectivo servir en pratos moi grandes, posto que así se reduce a percepción da cantidade.

4. NON PICAR ANTES DAS COMIDAS NIN BEBER REFRESCOS DURANTE ELAS

Queremos que o neno ou nena chegue á hora da comida con apetito, polo que non debemos

darlle nada de picar antes de sentar á mesa.

Por outro lado, os zumes ou os refrescos conteñen gran cantidade de azucre e moitos teñen gas. Isto provoca sensación de saciedade coa conseguinte perda de apetito, ademais de provocar un exceso de calorías que se acumularán. O mellor será acostumar os nenos a beber só auga durante as comidas.

5. OFRECER ALIMENTO, PERO NON FORZAR

En xeral, se un neno ten fame comerá, se o forzamos só conseguiremos que coma unha ou dúas culleradas máis. Se o neno non quere seguir comendo, non debemos facer comentarios nin ameazar, o máis probable é que estea farto. Será conveniente retirar o prato.



- ◆ Os modais na mesa e medidas de hixiene relacionadas coa comida: lavar as mans, limpar a boca...

7. COMER SEN DISTRACIÓNS E LIMITAR O TEMPO

A comida, coma todas as actividades cotiás, ten un principio e un final. Como media, a comida debe durar ao redor de 30 minutos. Hai nenos que, por querer ir xogar, rematan axiña e ao pouco tempo teñen outra vez ganas de comer. Debemos ser firmes neste aspecto, a cociña non pode estar permanentemente ao servizo do neno