

CONSELLOS NO MOMENTO DE PLANIFICAR E PREPARAR A COMIDA NA CASA

a) Coidade a contorna alimentaria

É importante entender a contorna infantil como un espazo de educación alimentaria. Nos primeiros anos de vida, o patrón dietético e a despesa familiar son determinantes para a adquisición de hábitos alimentarios adecuados. Mais tarde, tamén cobran importancia outros factores como a contorna escolar e o derivado do proceso socializador das nenas e os nenos.

b) Incluíde hábitos básicos de hixiene

Cando os máis pequenos manipulan ou toman alimentos é un bo momento para aprender normas básicas de hixiene como lavar as mans antes e despois de cada comida e fomentar o cepillado dos dentes.

c) Fomentade a observación e a manipulación de alimentos e comenta os seus aspectos positivos.

Axudar a preparar a comida e realizar pequenas tarefas culinarias son aspectos que favorecen a aceptación de novos alimentos. Da mesma forma é aconsellable permitir que se manipulen, toren e corten os alimentos presentes no prato. Non esquezaades as normas de seguridade e hixiene!

d) Cociñade mantendo o sabor orixinal do alimento

É unha boa práctica favorecer a degustación do alimento co seu sabor orixinal. Por iso non se recomenda salgar en exceso, edulcorar nin “disfrazar” a comida con salsas comerciais. Si desde a infancia habitúanse a aceptar os alimentos cun baixo grado en sal ou en azucre, posiblemente manterán este hábito ao longo da vida.

É importante tamén recordarvos que a froita, os zumes de froitas ou os alimentos lácteos xa conteñen azucres de forma natural. Por isto, non se lles debe engadir máis.

Ofrecede máis alimentos frescos e de tempada que procesados e preparados comerciais. Estes, adoitan ter gran atractivo para os nenos, pero habitualmente son máis salgados e azucrados que os naturais.

e) Variade as preparacións culinarias, coidando a presentación dos pratos

Para estimular o apetito e a aceptación dalgúns alimentos é necesario confeccionar e ofrecer pratos atractivos, incluíndo tamén diferentes texturas, sabores e combinacións. Cando hai alimentos novos, aconséllase servir os pratos con pouca cantidade dos mesmos e ir incrementándoa aos poucos para mellorar a aceptación.

f) Facede de “modelos a imitar”

Na infancia apréndese por imitación. Si o escolar se afai a ver pratos con peixes e verduras ou froitas para a sobremesa, probablemente aceptaraos como alimentos “familiares”.

Ao mesmo tempo, é importante recordar que o comportamento dos membros da familia debe ser coherente coas recomendacións que lles facemos aos máis pequenos da casa.

g) Intentade mellorar a aceptación dos pratos de peixe

Con respecto ao peixe, as causas de rexeitamento máis comúns son o sabor, o cheiro e as espiñas. Con respecto ás verduras, a súa textura non adoita ser ben aceptada.

Seguíde estes consellos sinxelos para mellorar a aceptación do peixe:

- Preparade o peixe de xeito que lles sexa apetecible ou presentádeo no prato asociado a outro alimento que si lles guste:
 - Pizza con anaquiños de peixe branco.
 - Croquetas de peixe triturado e desmizado (bacallau e pescada con allo e perexil...).
 - Empanadillas de atún e outros peixes.
- Ofrecédelles peixe en preparacións sen espiñas:
 - Hamburguesa de peixe sen espiñas saborizada con herbas aromáticas e especias, etc.
 - Salpicón de peixe con ovo cocido e olivas.
 - Medallóns de peixe branco rebozado sen espiñas.
 - Sopa de peixe con saborizantes naturais como o allo porro ou o apio.
 - Albóndegas de peixe. Albóndegas de peixe.
- Asociade o consumo de peixe a momentos agradables:
 - Bocadillo con atún en conserva para as excursións.
 - Barquiñas de mexillóns ben decoradas para días de festa, etc.

h) Incluíde alimentos vexetais en varias comidas do día

O consumo de 5 ou máis porcións de verduras e froitas ao día pode evitar moitos problemas de saúde no futuro. Por isto é moi necesario facer esta práctica habitual desde a infancia. Con frecuencia e para facilitar a aceptación deste tipo de alimentos hai que recorrer á imaxinación: tostadas de pan e tomate pola mañá; puré de pataca con cenoria e allo porro en vez de patacas fritas para acompañar a ración de carne, arroz con verduras, pasta con salsa de tomate natural, etc.

Seguide estes consellos sinxelos para mellorar a aceptación das verduras:

- Continuade coas mesmas verduras que se inclúen nos purés do primeiro ano (o seu sabor xa foi aceptado) pero cambiando aos poucos a súa presentación:
 - Preparar as xudías verdes e as cenorias ao vapor e en pequenos dados aliñados con aceite de oliva.
 - Realizar pequenos pasteis de verduras.
 - Ofrecer sopas e caldos con verduras toradas en lugar de cremas ou purés.
 - Incorporar canto antes pratos de culler que inclúan hortalizas e legumes, engadindo tamén carne picada.
 - Ofrecer preparacións ben aceptadas polos nenos como arroz con verduras, canelóns vexetais, salsa de tomate natural para acompañar o puré de pataca, etc.
- Incluíde sempre na mesa familiar hortalizas e verduras, tanto na comida como na cea. Si son alimentos habituais e que toman todos os membros da familia aos poucos conséguese a súa aceptación definitiva.
- Incorporade os alimentos vexetais ás mesas “festivas”, para asociar o seu consumo a momentos agradables. Con frecuencia, en celebracións infantís ofrécese alimentos “moi do agrado” dos escolares como embutidos e derivados cárnicos, cremas chocolateadas e bebidas azucradas. En paralelo, resérvanse para o diario outros alimentos que “hai que comer”. Con este modelo facilítase a asociación de certos produtos alimenticios non adecuados para a idade infantil a situacións pracenteiras.

É importante recordar que os ingredientes 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.

i) Buscade momentos agradables para gozar coa familia

É recomendable compartir, na medida do posible, as comidas coa familia e servir os alimentos nun ambiente relaxado e tranquilo.

Convidade á vosa mesa de vez en cando a amigos e familiares. Gozade deste tempo de lecer e facer partícipes aos máis pequenos da casa pode favorecer a proba e a aceptación de novos alimentos.

Non se aconsella instar aos escolares a acabar pronto a comida, expresando presión ou urxencia para recoller a mesa, xa que pode derivar en certas condutas desfavorables.

j) Mantede un horario regular de comidas

Establecer un adecuado patrón na distribución das comidas ao longo do día, favorece a adquisición de hábitos alimentarios saudables e axuda ao correcto proceso da dixestión.

Aconséllanse 5 comidas ao día, 3 principais (almorzo, comida e cea) e 2 merendas lixeiras a media mañá e a media tarde. Esta pauta non é estrita e pode adaptarse en función das preferencias ou características individuais. Con todo, si é importante manter a norma de establecer un horario e evitar o salto dalgunhas comidas ou picar entre horas.

k) Comenzade a previr desordes alimentarios e certas obsesións coa imaxe corporal

A forma de alimentarse integra outros aspectos ademais do nutricional. A capacidade de socialización, de evocación ou de aprendizaxe forman parte importante do proceso. Por isto, non é aconsellable ser demasiado restritivo nin manifestar unha preocupación excesiva pola comida.

Aínda que os trastornos de tipo alimentario son xerados por moitos factores, os determinantes sociais poden ter certa responsabilidade. O ideal de beleza na nosa sociedade actual, pode influír na autoestima e na propia imaxe corporal.

Algúns destes consellos pódenvos ser de utilidade:

- Ensinarlles a apreciar as súas calidades persoais sen incluír as físicas.
- Evitar comentarios do tipo : engorda? ou adelgaza? ao referirse aos alimentos.
- Aprender a ser críticos con certos modelos de beleza.

Recordade que as experiencias positivas cos alimentos favorecen a adquisición natural de hábitos e establecen as bases duns hábitos saudables ao longo da vida.