

### **a) Á hora da comida, exclúide o televisor**

Comer co televisor prendido impide a conversación familiar e interfere coa secuencia normal da achega, provocando moitas veces excesos ou defectos na cantidade de alimento consumido. Por isto, non é recomendable “entreterlles” para que coman, e menos aínda facendo uso do televisor ou doutro tipo de pantallas. Ademais, as pautas alimentarias que se ofrecen na publicidade de alimentos e bebidas por esta canle, non son sempre as máis adecuadas para a idade infantil.

### **b) Fomentade a conversa na mesa**

Manter na mesa unha conversa tranquila e agradable, fará da hora da comida un momento prazenteiro. Este é un momento axeitado para comentar experiencias e aspectos agradables das xornadas laboral e escolar. Tamén podemos destacar aspectos sobre as experiencias positivas cos alimentos, como saben, como lles gustan máis, como cheiran etc.

Pola contra, aconséllase evitar conflitos ou discusións, teñan ou non que ver coa alimentación.

### **c) Intentade ser flexibles**

Non hai que preocuparse ante o rexeitamento a probar novos alimentos. Si se seguen ofrecendo pouco a pouco, acabaranos introducindo na súa dieta. Non é conveniente forzarlles nin rifar xa que os alimentos nunca deber ser utilizados como premio ou castigo. Si non queren comer, non é boa práctica substituír alimentos que non lles gustan por outros do seu agrado. É mellor animar a probar o alimento, e si non se consegue, esperar e volver a intentalo noutras ocasións. Para facilitar esta tarefa, podemos usar a imaxinación. Por exemplo, podemos organizar un campionato de chefs en casa. Facemos equipos (papá e a avoa; mamá e os tíos), que elaborarán receitas ricas. Os xuíces, que terán que probar o cociñado, serán os máis pequenos da casa.

### **d) Ofrece unha gran variedade de alimentos**

Salvo o leite materno nos primeiros seis meses de vida, ningún alimento presenta todos os nutrientes necesarios. En función dos diferentes grupos, cada un aporta distintas propiedades e beneficios para un crecemento e desenvolvemento óptimo.

Por isto, aconséllase ampliar “a carta” do noso restaurante doméstico, fomentando a inclusión de novos ingredientes, receitas e preparacións culinarias. Unha boa idea é ofrecer o novo ingrediente ao principio de cada comida, cando o neno ten máis apetito.

### **e) Axudádelles a torar ou desmiazar os alimentos**

Aínda que recoméndase que desde a idade infantil os escolares manipulen os alimentos, é necesaria a supervisión dun adulto para evitar que se atragoen. Recordade que a consistencia, o torado e a textura dos alimentos teñen que estar en función da idade do neno.

### **f) Serve porcións e consistencias adecuadas**

A ración na idade infantil non é a mesma que para un adulto. É preciso ensinar a comer con moderación, servindo os alimentos en función das súas racións recomendadas. Ademais, podemos incluír unha serie de estratexias como servir o alimento en cada prato e prescindir das fontes na mesa, fomentar un consumo responsable aínda cando os alimentos sexan moi do agrado do neno, seguir un horario adecuado de comidas etc. O concepto moderación hai que asocialo sempre ao de variedade: un pouco de cada cousa e non moito dunha soa. É importante recordar que unha persoa obesa non é sinónimo dunha persoa sa.

### **g) Ofrecédelles un almuerzo completo a diario**

A enerxía que aporta o almuerzo debe ser a cuarta parte da enerxía total do día. Aconséllase que inclúa leite ou lácteos como o queixo e o iogur, pan ou cereais e froita fresca máis frecuentemente que zumes aínda que sexan naturais. Recordade variar alimentos dentro de cada grupo.

### **h) Recordade as necesidades de hidratación e en beber auga con frecuencia**

A auga debe ser a bebida habitual en casa. Por iso, non son aconsellables outras bebidas ou refrescos e menos como premios ou como integrantes de mesas familiares en datas especiais, festas infantís, etc. As bebidas ricas en cola ou as bebidas enerxizantes poden ter un alto contido en azucres simples e cafeína, que tomados con frecuencia poden provocar efectos prexudiciais na infancia. Ademais, o seu consumo habitual pode desprazar ao do leite, particularmente baixo nalgúns etapas como a adolescencia. Non é recomendable o leite como bebida de elección na comida.

**i) Limitade o consumo de “comida fácil”: fritos envasados, pizzas, hamburguesas, lambetadas e bolería industrial**

O consumo habitual destes alimentos densos en enerxía é un dos responsables no desenvolvemento de patoloxías como a obesidade infantil. Sempre se poden atopar alternativas máis saudables que necesiten pouco tempo de preparación e a base de alimentos de orixe vexetal. Isto é particularmente importante para as merendas e ceas infantís.

**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.**