



EL MEU NEN NO MENJA

PAUTES I CONSELLS PER A
L'ETAPA 0-3 ANYS



Si el teu nen no vol menjar de tot, no l'alarmis. No és un cas excepcional.

A partir dels **sis mesos d'edat** aproximadament, quan comencen a **tastar purés de fruites i verdures**, pots trobar-te que el teu fill o la teva filla no les ingereix tan bé com esperaves.

Cada nen/a és un món. És més, pot ser que el teu fill devorés purés de tots els sabors i, en fer-se més gran, **el seu paladar s'hagi tornat més selecte**: ara has descobert que li horroritza alguna de les fruites que abans estimava als seus purés.

El gust va evolucionant

Aquest canvi sobtat es pot deure a diversos motius. Com ens passa també a nosaltres, els adults. No has de preocupar-te. És normal que prefereixi uns sabors a uns altres; el gust va evolucionant.

Regles d'or



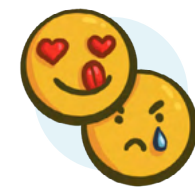
No hem de pressionar-los durant l'hora dels àpats.

Si no poden acabar-se el plat, no passa res.



Encoratja'l perquè s'atreveixi a tastar aliments nous, encara que només sigui un trosset.

Sabem que és més fàcil cuinar aliments que els agradin, no obstant això, és important introduir nous sabors.



No hem d'accedir solament a cuinar el seu menjar preferit.

Ni tan sols quan es resisteixin a menjar d'entrada un plat. És important no decaure en l'intent ni cedir al seu xantatge.



Disposar de temps suficient durant el àpats en els quals vulguis introduir nous aliments.

Us ajudarà molt per gestionar aquest pas de manera positiva.

Ets el seu exemple

Els nens i les nenes fan atenció al que veuen a casa.



Fixar-nos en els nostres propis hàbits

És així de senzill. Copien allò que veuen. Com són els nostres hàbits alimentaris com a adults? Siguem sincers... Mengem la suficient quantitat de fruites i verdures? Cuinem peix? Què passa amb els llegums?



Ensenya'ls bons hàbits amb el teu exemple

Si els nens no veuen com els seus referents mengen de tot i amb bona cara... com pretendrem que ells rebin aquests aliments amb els braços oberts?



Menjar en família

Per això és clau que fem els àpats més importants, en la mesura que sigui possible, en família. Seguem al voltant d'una taula.



Passar una bona estona

Aprofitem aquest temps per assaborir junts nous plats i sabors. En un ambient relaxat. Ha de ser un moment de diversió, en el qual puguem parlar de com ens ha anat el dia, del que han après a l'escola, dels seus amics i amigues o del que els preocupa.



Fora distraccions

És aconsellable deixar de costat la televisió, mòbils i tauletes en el moment de dinar o sopar.

Mantenir un ordre

És important ser disciplinats amb els horaris i el lloc on es menja.

D'aquesta manera, els nens i les nenes entendran que és un moment en el qual s'han de respectar unes normes.

Prova en un altre moment

No desesperis si el teu nen decideix que avui no menjarà aquest plat de pèsols.

Pot ser que no tingui massa gana avui, intenta-ho de nou la setmana vinent.

Tampoc has de preocupar-te si no és un amant dels pèsols, pot ser que li agradin més les mongetes, i no passa res. Sempre que mengi més d'una mena d'aliment del grup, que asseguri una dieta variada.



A l'apartat "Famílies" de la web www.triabotriasa.es trobaràs un vídeo "Alimentació saludable a l'etapa escolar" per aprofundir en l'alimentació equilibrada i variada.



Dona-li la volta al que no li agrada de l'aliment!

NO LI AGRADA L'OLOR...

Prova a afegir beixamel o tomàquet fregit per camuflar l'olor.

Un bon exemple és a la coliflor!

NO LI AGRADA EL SABOR...

Tant si troba el sabor massa fort, com si considera que aquest aliment és força insípid...

A vegades una salsa pot canviar-ho tot!

NO LI AGRADA LA TEXTURA...

Prova noves elaboracions que resultin més apetitoses.

Per exemple, en el cas de la col, és curiós comprovar com nens i nenes que rebutgen la col bullida, volen repetir quan troben "boletes de col" arrebossades. Fes-les al forn per evitar massa greixos!

Racions suficients i apetibles

A vegades, amb bona voluntat, omplim excessivament els plats dels nostres fills.

NO OMLIS EL PLAT

La quantitat de menjar ha de ser adequada a l'edat del nen o la nena. Veure plats replets de menjar pot resultar tediós abans de començar, sobretot si l'aliment no és del seu grat.

MILLOR REPETIR QUE NO ACABAR

És recomanable posar racions menors i que pugui tenir l'opció de repetir.

Aconseguirem un doble benefici. D'una banda, no se sentirà aclaparat, i d'altra banda, evitarem malgastar menjar en el cas que no s'ho acabi.

BO, BONIC I ENGRESCADOR

Què n'és d'important que un plat entri pels ulls. T'animem a preparar plats divertits, plens de color.

Si tens temps, pots preparar plats temàtics i inventar històries mentre ho menges.

Aquí et deixem un exemple. Demana als teus nens que t'ajudin! Comprovaràs com la fruita els sap millor.

El lleó macedònia!



Inventa un conte que tingui com a protagonista aquest lleó de fruites.

Experiències positives que ho canvien tot Fes que el teu fill o la teva filla formi part de la preparació dels àpats.



La seva concepció de determinats aliments canviarà quan s'atreveixin a tocar-los i a manipular-los. Converteix el nen en "ajudant de cuina", i assigna-li tasques adequades a la seva edat. Cuinar en família pot convertir-se en un moment únic.