6º. NO BEBER REFRESCOS	- Otro comportamiento a suprimir es beber refrescos o zumos durante la comida. - Estas bebidas tienen un gran efecto saciante, con lo que el apetito desaparece rápidamente.
7º. COMER SIN DISTRACCIONES	- Aunque muchos padres piensan que su hijo sólo come si ve la televisión, la realidad es que las distracciones no ayudan a comer mejor: puede que el niño distraiga el apetito y lo pierda, o por el contrario que coma más de lo que en realidad debe. - La comida es un momento privilegiado para hablar con el niño; no desaprovechen esta ocasión.
8º LIMITAR EL TIEMPO	- La comida debe ser un momento tranquilo, sin prisas, pero el tiempo es limitado. - El criterio para terminar de comer no puede ser "hasta que no te lo termines no te vas". - Parece que 30 minutos para la comida es más que suficiente. En niños más pequeños incluso menos.
9º NO COMER ENTRE COMIDAS	- La mayoría de los especialistas aconsejan realizar las tres comidas principales y dos tentempiés: uno a media mañana y otro a media tarde. - Fuera de ese tiempo el niño no debería de comer si queremos que llegue con apetito a la comida.
10º. MEJOR MENÚ QUE A LA CARTA	- Una buena estrategia es elaborar un menú semanal para toda la familia. - El menú debería asegurar que la dieta es variada y que están presentes todos los alimentos necesarios. - Es recomendable elaborar el menú con el niño, de manera que también se puedan incluir sus preferencias. - Al niño, por tanto le ofreceremos la comida prevista en el menú, como a toda la familia y no le daremos un plato alternativo si no le gusta.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

27. NIÑOS QUE NO COMEN

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

ANTES DE EMPEZAR

- Este folleto está dedicado a los padres de niños de 3 a 12 años, que están preocupados porque piensan que sus hijos comen poco o menos de lo que sería suficiente.
- No existe un cantidad universal para los niños. Cada uno toma diferentes cantidades. Incluso un mismo niño pasa por temporadas en las que come más que otras.
- Lo mejor para asegurarse si verdaderamente su hijo está comiendo lo suficiente y adecuadamente es consultar al Pediatra. Tanto el aspecto general del niño, las curvas de índice de masa corporal o si fuera necesario los análisis clínicos, son los referentes más precisos.
- Hay una regla de oro: ningún niño sano dejará de comer si tiene alimento a su alcance. Si no está sano, primero trate la enfermedad.
- El problema suele ser más bien de expectativas: los padres siempre esperan que su hijo coma mucho más de lo que en realidad necesita.
- Esto les puede ayudar: si su hijo pesa 20 kg y su padre 80 kg. ¿Sería capaz el padre de comer a diario cuatro veces lo que le gustaría que su hijo comiera?
- En cualquier caso hay que evitar una creencia frecuente: que no importa que tomen cualquier cosa (por ejemplo, dulces o bollería industrial) y a la hora que sea, con tal de que su hijo tenga algo en el estómago.

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR LA COMIDA DEL NIÑO

1º. ESTABLECER UN RITUAL	- Establezcan un ritual previo a las comidas. Este ritual puede consistir en preparar la mesa: poner el mantel, los cubiertos, sentarse todos a la mesa... - El ritual ayuda, por un lado, a pasar de la actividad previa al momento de la comida; por otro predispone al niño para comer.

2º. HACER DE LA COMIDA UN MOMENTO AGRADABLE	- La segunda medida sería hacer de la comida un momento agradable para todos. - Si es así, el niño lo vivirá como algo positivo y estará más predispuesto. - Por ello se aconsejas comer con tiempo suficiente, sin prisas, comer con el niño, comentar con él la jornada y evitar discusiones, amenazas o comentarios relativos a lo mucho o poco que come.
3º. NO PICAR ANTES DE LAS COMIDAS	- Si queremos que el niño llegue con apetito, evitemos que pique una hora antes de la comida. - Las chucherías por ejemplo, al tener efecto saciante, reducen rápidamente el apetito y provoca que se toleren menos otros sabores.
4º. OFRECERLE PEQUEÑAS CANTIDADES	- Si el niño tiene menos de 7 años ofrézcanle cantidades muy pequeñas de comida, repetimos cantidades MUY PEQUEÑAS. - Esto quiere decir que, por ejemplo, solo le serviremos 3 cucharadas soperas de legumbres en el plato. - Aunque le parezca poco no se preocupen, si quiere más lo pedirá. - Si es mayor, lo mejor es que se sirva la cantidad que quiera. Si creen que la cantidad es insuficiente, no hagan ningún comentario despectivo; el chico no se va a quedar con hambre si hay comida.
5º. NUNCA FORZARLO A COMER	- Los padres deben ofrecerle el alimento en pequeñas cantidades, pero no forzarlo a comer. - Hay muchas maneras de forzarlo: amenazarle de que no se va de la mesa si no come; presionarle para que tome un poco más; chantajearlo; hacer comentarios despectivos; decirle que lo llevarán al médico, gritarle... Ninguna de esas formas se debe utilizar. - Le ofreceremos la comida en el orden que tengamos previsto y que él decida cuanto quiere comer, sin más comentarios.