

Queridos padres:

En el marco del proyecto TigerKids, recibiréis boletines en los que os ofrecemos información y consejos sobre distintas áreas temáticas. En este boletín queremos daros información de contexto sobre el tema "Los niños en la mesa" y mostráros algunos trucos para evitar que la hora de la comida se convierta en la hora del estrés. Os ayudarán a poder organizar la comida con niños para todos los miembros de la familia de un modo más relajado. Porque la comida tiene que ser divertida para niños y adultos y no estar compuesta de quejas, riñas continuas o tenedores removiendo el plato.

¡Esperamos que disfrutéis la lectura y la pongáis en práctica!



La Stiftung Kindergesundheit y la Siemens-Betriebskrankenkas (SBK) se unen como colaboradores para el fomento temprano de un estilo de vida saludable de nuestros hijos!

HORA DE COMER ≠ HORA DEL ESTRÉS

Los niños necesitan y desean una estructura, también a la hora de comer

Esta se consigue tanto con comidas regulares a horas fijas como sentándose en el mismo sitio. Además, los rituales, como agarrarse de las manos antes de comer y decir "que aproveche" le dan a vuestro hijo una buena sensación.

Los niños necesitan **tiempo** suficiente para **comer**. Bajo presión, el apetito a menudo se reduce o la porción se come demasiado rápido por miedo a no quedar saciado. Tanto vosotros como vuestros hijos debéis disfrutar de la comida. Es un requisito para que este proceso transcurra cómodamente.

Los niños quieren ser tenidos en consideración como personas independientes, ¡al igual que los adultos!

Quieren poder decidir por ellos mismos lo que les gusta, cuánto comen y cuándo han comido suficiente. El niño debe poder probar de todo para descubrir los distintos sabores y decidir cuáles le gustan. Surgen preferencias y rechazos y, hasta un determinado punto, estos se pueden aceptar. Está bien que al niño haya

algo que no le guste siempre y cuando lo haya probado antes.

Igualmente, los padres deben respetar cuándo el niño dice que está lleno. Los niños no deben ser obligados a seguir comiendo. Normalmente, la regulación del hambre y saciedad funciona muy bien en los niños, por lo que este sistema no debería ser interferido desde el exterior. Esto puede provocar que el niño pierda su peso natural y que desarrolle sobrepeso o trastornos alimentarios.

Organizar conjuntamente la carta de comidas divierte al niño y soluciona muchos problemas pendientes. Si, por ejemplo, siempre se incluyen sus platos favoritos en ella, es más probable que el niño el niño acepte probar y comer otras cosas.

Una preparación con aspecto apetitoso de los platos (p. ej. nada de potajes donde no se puedan distinguir todos los ingredientes) es de gran importancia, porque **¡los niños también comen con los ojos!**

Los platos llenos de fantasía, como formas coloridas y divertidas, trocitos cuadrados o redondos, barritas y una decoración bonita en la mesa, a veces hacen milagros. Las sorpresas creativas (como una pizza plegada) son siempre bien recibidas por los más pequeños, ¡porque curiosos somos todos!



El **buen ambiente en la mesa** garantiza una atmósfera cómoda y agradable que los niños (y también los adultos) necesitan para poder disfrutar de la comida. Las peleas, el enfado, el alboroto/ruido, las riñas/regaños y las conversaciones sobre temas desagradables deben evitarse. Actúan de un modo negativo en el comportamiento alimentario de los niños.

Al niño **no solo hay que prestarle atención en la mesa**. De lo contrario, comerá cada vez más para recibir la atención de los padres. Este comportamiento se interioriza, se mantiene en la edad adulta y luego es muy difícil de cambiar.

Se pueden evitar muchos enfados cuando **se deja al niño elegir la cantidad de comida por sí mismo** o apartar una porción pequeña y luego repetir.

Hay que ser **consecuente y paciente**. ¡Ese es el lema! De lo contrario, nos saldrá el tiro por la culata. Uno solo consigue el éxito cuando **da un ejemplo positivo**.

Los niños son, por naturaleza, curiosos, y además imitan a los adultos, sobre todo a los padres, a los abuelos y conocidos y también a sus hermanos. Esto significa que normalmente comerán alimentos desconocidos sin problemas si otro miembro de la familia también los come. Y también significa que las preferencias de comidas se aprenden y no son congénitas. Lo mismo ocurre con los modales en la mesa, que también se adquieren, y también con disfrutar de la comida. La adquisición de comportamientos se produce casi “automáticamente” cuando hay espacio para conversaciones abiertas y se encuentran consensos. No obstante, la adquisición pretendida del comportamiento es bastante improbable cuando se intenta hacer a la fuerza y sin predisposición a compromisos. Y es que esto genera un elevado grado de estrés en niños y padres que es solo un obstáculo en el camino hacia las soluciones.

Aviso legal

Editor y director del programa: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Actualización: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotos: shutterstock **Ilustraciones:** Henk Wyniger

Diseño: Cornelia Sekulin