



General | | Actualitzat el 08/07/2022 a les 08:00

5 hàbits que ajudaran al teu fill o filla a menjar sa

De la mà de la pediatra nutricionista Conchi García

[inicicentrareport]La base d'uns **hàbits d'alimentació saludables**, tan necessaris per al benestar de totes les persones, està en la nostra **infància**. Si aconseguim que els nostres fill/es gaudeixin menjant sa, assentarem una dieta molt beneficiosa per a la seva salut i el més probable és que, d'una manera o altra, aquest patró continuï estant present al llarg de la seva vida.

Com podem fer-ho? La pediatra nutricionista **Conchi García** ens dona alguns tips perquè les nostres criatures estableixin un vincle positiu amb l'alimentació saludable des del primer dia. Ella és l'autora del llibre "**Anem al mercat!**" **d'Estrella Polar**, una guia molt visual per acompanyar adults i infants en la descoberta dels aliments.

Tips per assentar l'alimentació saludable a casa:

[GotaVerdaPle] És molt important **compartir àpats** amb els nostres fills, tot generant un bon ambient a taula. El nostre model és exemple per a ells. Així, la millor manera perquè estableixin un vincle positiu amb els aliments és compartir aquest moment amb ells, com si fos una activitat més. No serveix estar assegut/da a taula mirant el mòbil o la tele, sinó menjar plegats en un bon ambient familiar.

[GotaVerdaPle] També és clau **menjar el mateix**. Si volem que tinguin interès per vegetals, llegums o fruita, no podem estar consumint nosaltres una pizza mentre a ells/elles els oferim bròquil.

[GotaVerdaPle] **Mai forçar**. A taula hem de ser-hi, però procurant no estar pendent del que mengen. No serveix de res insistir-los, renyar-los o castigar-los si no s'acaben el plat. Allò que temps enrere es deia de "si no t'ho menges, et quedaràs sense postres" o "no podràs jugar" no ajuda gens, al contrari.

[GotaVerdaPle] **No oferir aliments poc saludables, però tampoc prohibir-los**. És normal que vulguin provar el que veuen menjar a la família o als amics. Si mengem un pastís, evidentment el voldran provar. I aquí és quan és important fer-los diferenciar entre eventualitat i normalitat. Podem menjar un pastís quan és l'aniversari, però no dur-los un pastís per berenar.

D'aquesta manera també evitem la por a menjar certs aliments, també és positiu que gaudeixi de menjar un pastís perquè no passar res si es fa de forma excepcional i com a base estem fent una dieta saludable.

Si deixem aquests aliments per **ocasions eventuais**, en un restaurant o fora de casa, no associaran el berenar habitual a això. I, per tant, quedaran en una eventualitat que també està bé que hi sigui.

[GotaVerdaPle] **Fes-los participar de la seva alimentació**. També és important fer-los participants dels àpats perquè integrin de forma positiva els aliments. Que prenguin decisions des de petits, que ens acompanyin al mercat,... "Quines fruites agafem per esmorzar? Plàtans, maduixes, pomes...?", "Quin esmorzar vols per avui a l'escola? Una pera, un platàn,...". Que puguin ajudar-nos a cuinar, a parar taula, a recollir...



Consells com aquests i molts d'altres els podreu trobar al llibre "**Anem al mercat!**", un conte pensat perquè els infants puguin identificar els aliments que van descobrint al plat i els ajudi a establir un vincle positiu amb l'alimentació complementària.

[Ver esta publicación en Instagram](#)

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)



Títol: *Anem al mercat!*

Autor: Conchi García

Editorial: Estrella Polar

Edat recomanada: de 6 mesos a 1 any

Gènere: conte infantil

Aspectes pedagògics: salut, alimentació



AMB EL SUPORT DE

```
.fitxa_llibre {  
  background: #ffffff;  
  color: #b44f52;  
  border: 1px solid #b44f52;  
  border-radius: 10px;  
  margin-top: 2rem;  
  padding: 15px;  
}  
@media(min-width:768px){  
  .d-flex{display:flex!important;}  
  .align-self-center{align-self:center!important;}  
}
```

[facentrareport]