



General | | Actualitzat el 18/02/2021 a les 07:30

# Si el teu fill/a menja poc llegeix això

*Els consells del Dr. Carlos González, autor de "El meu fill no em menja"*

[inicicentrareport]Si el teu fill/a no menja, no suporta veure la cullera, tira el menjar a terra, sempre menja el mateix i menjar acaba sent una lluita aquests són els consells del pediatra Carlos González.

El Dr. González és pediatra i escriptor, ha escrit vuit llibres sobre criança i un d'ells és "**El meu fill no em menja**", un dels més venuts sobre alimentació i criança. A més, El Dr. Carlos González és fundador i president de l'Associació Catalana Pro Lactància Materna. Avui parlem amb ell sobre criatures que no mengen o mengen poc.

[GotaVerdaPle]**Què els diria a pares/mares de criatures que no mengen?**

[GotaVerdaBuit]Normalment els bebès s'ho posen tot a la boca, la dificultat està en el fet que no es mengin qualsevol porqueria del terra. Si en lloc de donar-li qualsevol altra cosa se li ofereix menjar farà exactament el mateix.

Al principi **s'ho posarà a la boca i ho llençarà al terra**, i un dia o un altre decidirà començar a empassar-se el menjar, encara que ho faci en poca quantitat. Si són capaços de menjar paper de diari també menjaran aliments.

A partir de l'any la majoria de nens i nenes comencen a ser més selectius, fins arribar al típic menú infantil. Si algun dia un nen/a va a dinar a casa d'algú altre: **què es farà? Bledes i peix o llom o pollastre arrebossat?** Per què ens sorprèn tant quan les criatures amb 8 anys vulguin menjar això?

Hi haurà dies que el nen o nena dirà: "M'agrada molt!" i menjarà una miqueta més i altres dies que no li agradarà tant i dirà: "uugh llenties, sempre llenties", quan potser fa tres mesos que no en menja.

**I no passa res.** A tothom ens agrada més unes coses que unes altres, i no passa res perquè uns dies mengi més o menys.

[GotaVerdaPle]**Per què és contraproductiu forçar a menjar?**

[GotaVerdaBuit]Obligar als nens a menjar provoca que acabin odiant el menjar. Sovint alguna mare em diu: "és que és veure la cullera i es posa a plorar".

A mi això em fa molta pena, perquè és una nena que xucla els bolígrafs, els comandaments de la tv, el dit de l'avi. Com és possible que l'única cosa al món que no es pugui posar a la boca sigui una cullera? **Quina experiència ha patit aquesta nena per haver arribat a aquest punt?**

Si hi ha una cosa que segur que el seu fill farà serà menjar, i algunes quantes més: farà pipí, caminarà, parlarà... són coses que són segures. **No sabem si aprovarà l'ESO, no sabem si tocarà el piano, si trobarà feina... però menjarà.**

No hem de convertir en una lluita allò que és un procés natural. Donar a la criatura l'oportunitat de voler menjar i ser feliç perquè ha aconseguit menjar. Es tracta d'aconseguir que menjar per ells sigui una cosa desitjada i no una batalla.



---

**Mai insistiràs perquè es mengi uns macarrons, per tant si un dia no es menja unes bledes tampoc s'ha d'insistir.** Mai li diràs "si t'acabes el pastís et donaré verdureta". Tampoc s'ha de dir "si t'acabes la verdureta tindràs un pastís"; perquè li estàs dient que hi ha aliments que són tan bons que són un premi, i si els mateixos pares li diuen als nens que la verdura és dolenta i el pastís és bo es creuran el que es diuen els pares.

[GotaVerdaPle]**Sabem que no hi ha cap fórmula màgica que ajudi a menjar. Però quins consells pot donar tant per pares/mares de bebès com també de nens/es més grans?**

[GotaVerdaBuit]Efectivament no hi ha cap fórmula màgica perquè els nens i nenes mengin. Afortunadament. **Actualment tenim més d'un 30% d'obesitat i sobrepès infantil**, només faltaria que hi hagués algun mètode per fer-los menjar encara més. Les criatures estan menjant massa.

**No obligar els nens i nenes a menjar no és un truc** o una estratègia perquè mengin més. És un "de totes maneres no menjarà, per tant no l'obligui i s'estalviarà la baralla". No menjarà perquè els nens mengen molt menys d'allò que els seus pares imaginin que mengen els nens.

**Com es pot pretendre que una criatura mengi un plàtan o un iogurt sencer** si és el que menjo jo que peso 70 quilos? Una criatura d'un any menjarà una octava part del que menjo jo. Si es menja un iogurt o un plàtan sencer no menjarà res més. [ficentrareport]

[enquestaregistre]