General | | Actualitzat el 06/10/2020 a les 06:16

TEST: El meu fill/a és un/a picky eater?

Com és un picky eater? Quins aliments rebutgen? Quines preferències tenen?

[inicicentrareport]Durant el primer any de vida les criatures creixen molt ràpid. Els seus requisits energètics són més alts: un/a nen/a de 8 mesos té un requisit energètic més gran que un nen/a de 12/13 mesos.

A l'arribar als sis mesos els bebès dupliquen el pes del naixement, i a l'any de vida aquest nadó ha d'haver triplicat el seu pes de naixement. Aquella criatura que va néixer amb 3 quilos, a l'any de vida hauria de pesar 9 quilos.

A l'any de vida deixen de menjar una mica o bé ens pot semblar que ho deixen de fer. Les criatures mengen perquè estan creixent, no mengen per créixer. És un error nostre pensar que han de menjar per créixer.

Entre els 12-14 mesos les criatures mengen menys. A partir dels 15-18 mesos tornen a tenir un pic de creixement, tenen més interès pel menjar: mengen aliments que abans no menjaven (és una altra finestra oberta per donar-li menjar que abans no volia).

A partir dels 18-24, depenent de la criatura, veurem que una altra vegada baixa. Tot i això cada nen és un món.

Tot això s'ha de tenir en compte per veure si el teu fill/a és un picky eater o simplement està passant per alguna d'aquestes fases. Dit això: aquestes son algunes de les característiques per veure si els teus fills o filles sont picky esters.

[GotaVerdaPle] Característiques d'un peacky eater

[GotaNegraPle]A partir de l'any pot aparèixer en qualsevol moment. No té res a veure amb la crisi dels 12 mesos
[GotaNegraPle] No volen tastar nous aliments (neofòbia)
[GotaNegraPle] Rebutja certs tipus d'aliments (verdura, fruites)
[GotaNegraPle] Mostren preferències per una certa mena d'aliments, sobretot els crunch (pa, galetes, arrebossats...]
[GotaNegraPle] Poden arribar a tenir sensibilitat tàctil (la textura d'un iogurt, sopa, pasta...), hi ha un problema d'integració sensorial. Una terapeuta ocupacional pot ajudar i molt a treballar-ho.
[GotaNegraPle]

Marca només aquelles caselles que es puguin identificar amb el teu fill/a:

(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

En el cas que ho sigui s'ha de treballar molt amb la família i l'entorn proper no ha de tirar la tovallola. Ellyn Satter, ja explica a un dels seus llibres, la división de responabilitats (què, quan i on). Els pares/mares són els responsables descollir varietat, qualitat i variació dels aliments. No

podem deixar aquenta responsabilizar les criatures.

Pel que fa al quan s'ha de respectar la gana i respectar la seva sacietat. Per això s'ha de crear uns hàbits i un horari per adaptar a les criatures. Si no vol dinar gaire i a la tarda s'atipa a galetes i croissants no estem fent ni el què ni el quan. En aquest cas s'hauria d'oferir un snack sa (entrepanet d'hummus, fruita...) i avançar una mica l'hora de sopar.

Moltes criatures mengen davant de la tele o els videojocs. No és decisió de la criatura menjar on ell/a vulgui. Menjar davant dels dubuixos, videojocs genera uns mals hàbits.

Oferir bons aliments, horaris estables i un lloc per alimentar-se sense distraccions és la responsabilitat dels progenitors. Les criatures tenen la responsabilitat del què i el quant: què menjar del que hem ofert i quina quantitat. La gana a les criatures és erràtica, un dia es menja molt i l'altre poc. En això consisteix la divisió de responsabilitats.