General | | Actualitzat el 25/10/2022 a les 08:00

Fer xantatge o forçar una criatura a menjar té tots aquests perjudicis

Parlem amb la nutricionista Esther Sánchez arran del vídeo viral d'un pare que pega un peluix per forçar el seu fill a menjar

[inicicentrareport]Aquests dies s'ha **viralitzat** el vídeo d'un pare que recorre al **xantatge** arribant a exhibir **violència** per aconseguir que el seu fill mengi. En les imatges es veu el nadó com **es nega a fer una cullerada**. A continuació, el seu pare simula la mateixa resposta amb un peluix i el colpeja per tal que el seu fill s'ho repensi. La criatura, després de veure el **gest violent** del seu progenitor, accedeix a fer la cullerada.

Cómo hacer que tu hijo de coma pic.twitter.com/txIIsEPUZO

? ceciarmy (@ceciarmy) October 20, 2022

Encara que aquest sigui un extrem molt evident del **greu impacte** que té una acció d'aquestes característiques sobre una criatura, en realitat qualsevol forma de xantatge relacionada amb el menjar és **perjudicial**. Ens ho explica la dietista infantil **Esther Sánchez**:

[GotaVerdaPle] **Té greus repercussions psicològiques.** En el cas d'aquest vídeo viral és evident, la criatura acaba integrant: "si no m'ho menjo, em faran mal i jo no vull". Però no cal anar a l'extrem del dany físic, també el xantatge pot fer sentir molta **culpa** a la criatura. Quan, per exemple, es recorre a recursos com: "fes-ho pel pare/la mare", "ho he estat cuinant tot el matí", "com pot ser que no t'ho mengis si hi he dedicat molt de temps, ho he fet amb molt d'amor", etc. Amb aquests xantatges, les criatures acaben menjant per sentir-se estimats i reconeguts o per veure contentes les persones adultes referents.
[intext1]
[GotaVerdaPle] **Distorsionem la seva percepció de gana o sacietat.** Els infants s'autoregulen amb el menjar, saben perfectament quan tenen gana i quan no. Si es fan servir recursos com el xantatge o l'amenaça perquè s'acabin el plat, estem distorsionant aquesta percepció que tenen sobre les seves necessitats i en un futur els costarà identificar quan està saciat/da o quan té gana. Acaben menjant per sobre de les seves possibilitats, ho fan només perquè els estem induint o forçant a fer-ho.

[GotaVerdaPle] **Assentem una mala relació amb el menjar.** "No podràs aixecar-te de taula fins que t'ho acabis", "no tindràs postres si no t'ho menges", etc. Quan fem servir recursos com càstigs, estem malmeten la relació del nostre fill amb el menjar. Tampoc són recomanables les recompenses, perquè moltes vegades acabem relacionant els àpats amb aliments no saludables que s'ofereixen en forma de premi només perquè la criatura mengi.

De fet, segons la dietista Esther Sánchez, la persona adulta ha d'intervenir el mínim durant els àpats. La seva funció és vetllar perquè hi hagi menjar saludable a taula, uns horaris i un ambient favorable. I prou. La resta és responsabilitat de la criatura que ha de regular la seva alimentació en funció de les seves necessitats. Això significa que poden elegir quantitat i diversitat dels aliments que se'ls ofereix, sense forçar el procés.

Evidentment, això no és aplicable en cas d'infants neurodiversos en què l'acompanyament adult ha de ser un altre, seguint les recomanacions d'especialistes.
[intext2]

6 tècniques que has d'**evitar utilitzar** quan no mengen:

[GotaVerdaBuit]**Elogiar.** Que bé que has menjat! Has menjat com un campió!

[GotaVerdaBuit]**Fer sentir malament o culpable.** T'encanta l'arròs, per què no te'l menges?

[GotaVerdaBuit]**Premiar o castigar.** Si no t'ho menges, no aniràs al parc.

[GotaVerdaBuit]**Distreure.** Amb pantalles, joguines, etc.

[GotaVerdaBuit]**Forçar a menjar.** No t'aixecaràs de la taula fins que no acabis.

[GotaVerdaBuit]**Superpoders.** Aquest aliment té superpoders i et donarà una súper vista.
[ficentrareport]