



General | | Actualitzat el 27/02/2023 a les 07:30

7 hàbits que has de revisar quan una criatura no menja

Les rutines són importants, no picar entre hores també

[inicentrareport]Que una criatura no mengi pot generar situacions d'angoixa i de tensió amb tots els convivents a casa. I sí, pot ser que hi hagi un problema i que necessitem ajuda d'una persona professional, però també pot ser que **hi hagi hàbits que no ajudin** a tot plegat.

Per això t'hem preparat una checklist amb hàbits revisables quan la teva criatura no menja, per tal d'ajudar-vos a prendre consciència que el moment dels àpats ha de ser un moment agradable.

[GotaVerdaPle]**Horaris:** Menjar sempre al mateix lloc i en el mateix horari els ajuda a situar-se i a establir una rutina. També és important respectar el seu horari al màxim i que els caps de setmana no canviï massa d'allò que està acostumat entre setmana.

[GotaVerdaPle]**Moment agradable:** Menjar ha de ser un moment tranquil, agradable, sense baralles amb relació al menjar, sense nervis, amb un to de veu neutre. Tot i això, tampoc es recomana que estigui associat al joc. És a dir, l'infant ha de poder menjar sense distraccions.

[GotaVerdaPle]**Minimitzar les distraccions:** L'infant ha d'estar assegut i centrat en allò que menja. Si té molts imputs externs el més normal és que es dispersi.

[GotaVerdaPle]**No picar entre hores:** Quan ja s'ha establert l'alimentació complementària serà necessari programar 4 o 5 menjars al dia i s'ha de limitar la ingesta a aquestes hores.

[GotaVerdaPle]**Limitar el temps per menjar:** No és agradable per ningú estar més d'una hora assegut a una taula per menjar. La duració dels àpats hauria de ser d'aproximadament uns 30 minuts per menjars i 20 minuts de berenars i esmorzars.

[GotaVerdaPle]**Involucrar a l'infant en la seva mesura:** Pot ajudar a parar taula, a preparar el plat en la mesura del possible

[GotaVerdaPle]**Ser el seu model d'exemple:** Si mengem drets, ens movem també nosaltres i no gaudim de l'estona de menjar, encara que li diguem que l'estona de menjar ha de ser agradable no serà allò que veurà.

Esperem que us hagi ajudat! [fcentrareport]