



General | | Actualitzat el 02/06/2023 a les 07:30

Menja amb ansietat? 8 consells per fer àpats tranquils

La base d'una alimentació saludable no només està en els aliments

[inicicentrareport] La base d'uns **hàbits d'alimentació saludables**, no només està en els **aliments** sinó també en els **àpats**. Si el teu fill o filla **menja amb ansietat**, convé parar-hi atenció i intentar esbrinar-ne el motiu.

És perquè arriba amb molta gana a l'hora de menjar? Perquè està nerviós/sa i angoixat/da? O perquè li costa parar i vol anar de pressa per tornar a jugar? Hi ha molts possibles motius darrere d'aquesta ansietat.

Avui us acostem alguns **consells** per ajudar-vos si noteu que el vostre fill/a menja amb ansietat:

[GotaVerdaPle] La pediatra nutricionista **Conchi Garcia** ens recomana **compartir àpats**, prioritzant un ambient positiu i relaxat a taula. Hem de ser conscients que el nostre model és exemple per a ells. Així, la millor manera perquè estableixin un bon vincle amb el menjar és compartir aquest moment amb ells, com si fos una activitat més.

[GotaVerdaPle] Evita que hi hagi interferències d'estímuls durant els àpats, recomana la **pedagoga Anna Ramis**. Ni **jocs** ni **pantalles** ni **objectes** que puguin distreure'ls de l'activitat. És un bon moment per parlar o per tenir, fins i tot, estones de silenci si ho permet el context.

[GotaVerdaPle] **Si el notes nerviós/sa o accelerat/da**, aprofita aquesta estona per abaixar ritmes. Quan són molt petits o petites, pot ser útil preparar l'ambient amb una cançó suau i tranquil·la a l'inici de l'àpat, recomana l'**educadora infantil Marta González**.

[GotaVerdaPle] **No els donis pressa** i adequa bé els horaris per permetre'ls menjar a un ritme tranquil. Sovint, les presses per anar a l'escola o dormir ens fan demanar-los als infants que mengin ràpid. Però és de tot contraproductiu. No només perquè menjar requereix un ritme tranquil per fer una bona digestió, sinó perquè també incrementa el **risc d'ennuegament**.

[GotaVerdaPle] **Evita xantatges**, apunta la **nutricionista Esther Sánchez**. "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. Sovint, acaben menjant amb més ansietat només per poder posar fi a l'àpat.

[GotaVerdaPle] Si per contra notes que arriba als àpats amb molta gana, et pot ser útil introduir una peça de **fruita** o un **snack saludable** entre hores. Procura prestar atenció als senyals que et doni (irritabilitat, enrabiades, cansament,...). És important escoltar el ritme dels infants, i no voler-los emotllar sempre al ritme adult, perquè d'aquesta manera els estem ensenyant a autoregular-se.

[GotaVerdaPle] **Eviteu els aliments processats i ultraprocessats**. Alguns tenen components addictius i grans quantitats de sucre que generen un fals circuit de recompensa al cervell, però en realitat creen un cercle viciós. Assegura't sempre de tenir opcions saludables a mà.

I recorda que tots els àpats s'haurien de compondre de proteïnes, greixos i carbohidrats sense refinar, per assegurar que mantenen l'equilibri en la seva química corporal. Si no estan consumint



suficients calories per les seves necessitats energètiques, és més fàcil que tinguin desequilibris que els causi gana entre hores o més ansietat amb el menjar.

[GotaVerdaPle] En el cas que sospiteu que la **causa sigui emocional**, reviseu també si hi ha hagut algun canvi brusc en la vida dels vostres fills o hi ha alguna qüestió que els neguiteja en excés. El son i l'alimentació són sovint termòmetre per a les famílies i és que fan ben visibles els estats emocionals de les criatures. L'arribada d'un germà, alguna dificultat a l'escola o l'angoixa de separació també poden desembocar amb ansietat en els àpats. [ficentrareport]

```
.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;}  
}
```