General | | Actualitzat el 10/05/2021 a les 07:40

Si el teu fill/a només menja el que vol, això t'interessa

Parlem de nens i nenes selectius amb el menjar amb la dietista maternoinfantil Esther Sánchez

[inicicentrareport]La majoria de criatures, en algun moment de la seva vida, es tornen més selectius. Això és absolutament normal. Hi ha criatures però, que aquesta selectivitat els provoca que **el moment dels àpats no sigui gaire agradable**.

Parlem de criatures que accepten poca varietat d'aliments, mengen altres coses que la resta de la família i per tant **se'ls ha de fer un menjar especial**. Si és aquest el cas sí que estaríem davant d'una criatura molt selectiva amb el menjar.

De vegades no hi ha una causa concreta, **poden ser molts els factors:** un factor intrínsec com pot ser patir refluxos, que tingui una hiper o hipo sensibilitat sensorial, un retard en el desenvolupament, disfàgia...

Aquesta selectivitat també pot venir d'un **retard en la introducció de l'alimentació** complementària. Endarrerir la incorporació de sòlids pot fer que no desenvolupi les activitats orals, sensorials i motores per poder acceptar els aliments sòlids passats ja l'any.

No deixar que jugui i experimenti amb els aliments una vegada iniciada l'alimentació complementària pot fer que també hi hagi un **retard en la progressió de textures**, ja que no estimulem ni sensorialment ni oralment.

L'entorn també és un punt clau. Si les persones adultes que convivim amb la criatura pressionem per menjar es pot crear una mala relació o hàbits, sobretot en un estil d'alimentació autoritari (no deixar que la criatura prengui les seves decisions, sense tenir present les seves necessitats).

La falta d'horaris i rutines poden ser també clau en aquesta selectivitat alimentària. L'alimentació permissiva en seria un exemple (la criatura decideix l'estructura, els horaris, què menjar, quan menjar i on menjar sense que una persona adulta hi intervingui).

Què és l'alimentació amb autoritat diplomàtica? Doncs és aquella en la qual les famílies posen una estructura, uns horaris en els quals s'ha de menjar, però les criatures decideixen la quantitat del menjar. D'aquesta manera els fem partícips mentre tenim cura de les seves necessitats.

La divisió de la responsabilitat ens ajuda a identificar **el rol de les famílies en l'alimentació de les criatures i respectar el rol de cada nen i nena**.

[GotaVerdaPle]**Quin és el rol de la família?** El què, quan i on han de menjar les criatures és la nostra responsabilitat

[GotaVerdaBuit]Oferir una alimentació de qualitat, variada, completa i segura
[GotaVerdaBuit]Definir uns horaris d'alimentació
[GotaVerdaBuit]Definir on menjaran les criatures

[GotaVerdaPle]**Quin és el rol de les criatures?** Decidir què volen menjar d'allò que els oferim i

quina quantitat volen menjar.

És possible una divisió de responsabilitats exitosa, sempre que no obliguem les criatures a menjar tot el que tenen al plat, estructurar els horaris dels àpats, oferir aliments saludables que els agradin, tenir cura dels seus gustos i necessitats i sobretot, treballar en família, per fer equip i treballar tot el que costi, cada dia.

[ficentrareport]
[enquestaregistre]