

És habitual entre les famílies la preocupació pel comportament dels seus fills i filles davant del menjar, i es que **son freqüents entre els infants les actituds de rebuig** davant d'aliments que sabem que son saludables o fins i tot imprescindibles per al seu creixement, **així com les mostres de inapetència** que els porten a realitzar ingestes insuficients segons el que nosaltres considerem adequat per la seva activitat.

Això fa que les famílies estiguem tant preocupades pel **QUÈ** i pel **QUANT** (el meu fill/a: pren prou llet? menja massa lllaminadures? li he de donar algun complement vitamínic si no es menja la fruita?) **que oblidem el COM aconseguir una relació positiva i una conducta adequada i saludable dels més petits davant el menjar.**

Avui us volem parlar del COM, perquè **la manera d'aconseguir que els nostres infants tinguin uns hàbits d'alimentació saludables**, es a dir, mengin aliments nutritius en la quantitat necessària **radica en el COM els responsables de la seva alimentació fem front a les situacions abans descrites que tant ens preocupen.**

“no ho vull provar” “no m'agrada”

En primer lloc aclarir que **la neofòbia, la por a tastar aliments nous, és freqüent entre els infants i que no durarà per sempre si els adults tenim paciència i tractem el tema amb positivisme.**

La millor estratègia davant comportaments de rebuig a certs aliments és la de **oferir sempre aliments saludables i deixar que sigui el mateix infant el que decideixi quins dels aliments que se li ofereixen vol prendre i en quina quantitat.** D'entrada aquesta manera d'actuar pot semblar del tot inconcebible: m'esteu dient, que son els nens i nenes els que han de decidir què mengen i quant en mengen?! Doncs la resposta és que sí, però amb condicions, es a dir, **els adults decidim quins aliments i quina quantitat de cadascun d'ells oferim, i si ho fem seguim unes pautes d'alimentació saludables** (prioritzant una major quantitat d'aliments vegetals que dels d'origen animal per exemple) **allò que esculli el nen o nena serà sempre saludable.** I pel que fa a la quantitat, **no és adequat forçar els infants a menjar per sobre de la seva sensació de gana** perquè a la llarga perdran la capacitat de ingesta intuïtiva, es a dir, la capacitat de deixar de menjar quan s'està saciat. Per altra banda, **és millor servir poques quantitats i donar la opció a repetir**, que no convertir en un costum deixar menjar al plat que acabarà a les escombraries o sobrealimentat algun adult que per no llençar-ho s'ho menjarà malgrat no tenir gana.

Animar a tastar nous aliments però sense insistència excessiva i sense forçar a fer-ho és també una bona estratègia. Sempre des de una actitud positiva, **acompanyant als infants a l'hora dels àpats, promovent un ambient agradable a taula i expressant en veu alta com nosaltres gaudim de l'alimentació saludable.** El model i el bon exemple és la millor manera d'ensenyar. **Exercir pressió sobre els infants perquè mengin pot conduir a una major resistència** i crear aversions a certs aliments. **Tampoc** son convenient **les prohibicions** que despertaran una major curiositat i temptació envers els productes prohibits.

Els hàbits no s'estableixen ni en un dia ni en un més ni en un any. **No podem tenir pressa.** Els hàbits alimentaris formen part de la seva educació i per tant ens en haurem d'ocupar fins que siguin adults.