

## NENS QUE MENJEN POC

Si el seu fill/a rebutja el menjar reiteradament, cal consultar al pediatra. Un cop aquest hagi descartat causa orgànica, pot tenir en compte aquestes recomanacions:

El rebuig a l'aliment dels infants pot seguir diferents patrons que requereixen diferent abordatge:

-Els infants que mostren una ingesta altament selectiva accepten molt pocs aliments, s'alimenten pràcticament a base d'uns quants i en la dieta habitual no s'aporten les quantitats recomanades de tots els grups d'aliments. Són individus a qui costa molt acceptar aliments nous. En aquest cas s'hi recomana servir quantitats mínimes de l'aliment que no accepta barrejat amb un altre del seu gust, exposar a l'infant reiteradament als aliments, deixar el menjar a l'abast de l'infant sense oferir-se'l, no forçar a menjar i romandre relaxats. En aquest tipus de nens o nenes, el menjador escolar pot ser una bona opció per ampliar-ne la dieta.

-Els infants actius amb poc interès per l'alimentació són inquiets i plens d'energia, però rarament tenen gana. Estan més interessats al seu voltant que als aliments que estan damunt la taula. En ells es recomana fomentar la gana: proporcionar 5 àpats al dia separats per almenys 3 hores. Entre menjars, donar-los només aigua. Aquests individus han d'aprendre a menjar fins que se sentin saciats, servint porcions petites repetidament, oferint-los de nou només acabar la primera ració, limitant la durada dels àpats a 20-30 minuts. Aquests infants es beneficien de menjar a la taula familiar perquè la resta de membres de la família siguin vistos com un exemple a l'hora de menjar, s'han de minimitzar les distraccions durant el menjar, no se'ls ha de permetre mastegar a

poc a poc, ja que disminueix el gana, no se'ls ha de donar menjar per força ni amenaçar.

- L'infant amb temor excessiu o irracional a menjar mostren una angoixa intensa quan se li presenten els aliments. Aquesta dificultat de l'alimentació passa sovint després d'una experiència traumàtica en l'alimentació com un ennuegament o vòmits. Aquest/a nen/a s'ha d'alimentar quan estigui mig adormit o relaxat, se li ha de permetre jugar amb els instruments d'alimentació (biberó, coberts de plàstic...) fins que perdi la por. No s'han d'adoptar mesures amenaçadores o correctives i si existeix una por específica als aliments sòlids, oferir líquids i gradualment avançar a purés, posteriorment a aliments tous i per fi a aliments sòlids.

- Falsa percepció de poca gana per part dels pares: Quan coincideix el creixement del nen/a amb l'estatura i constitució del pare i de la mare, sembla saludable i actiu i la dieta compleix els requisits bàsics ( 2 racions de fruita al dia, 2 de verdura, 3 de làctics, 4 de cereals i dos de proteïnes amb 3 racions de llegums a la setmana), les dificultats que els pares perceben en l'alimentació del seu fill no estan interferint amb la nutrició i el desenvolupament.

En aquest cas es recomana proporcionar 5 àpats al dia separats per, almenys, 3 hores i entre menjars, donar-los només aigua. Es beneficien de menjar a la taula familiar perquè la resta de membres de la família siguin vistos com un exemple a l'hora de menjar, cal minimitzar les distraccions durant el menjar, no se'ls ha de permetre mastegar a poc a poc, ja que disminueix el gana però no se'ls ha de donar menjar per força ni amenaçar. S'han de servir aliments i porcions adequats a la seva edat, s'ha de fomentar l'alimentació independent i tolerar el desordre lògic en l'infant, s'han d'elogiar les habilitats d'alimentar-se per ells mateixos, però mantenint una actitud neutral si la ingesta no és adequada. Els aliments nous s'han d'introduir gradualment.

Si un nen no menja durant un àpat, cal esperar fins al següent per no perdre el ritme d'horaris.

Els pares han de decidir quins aliments prendrà el nen, però deu ser aquest qui decideixi quanta quantitat vol menjar.

A l'etapa infantil, i encara més si el nen és inapetent, s'ha de limitar el consum de begudes refrescants ensucrades i d'aliments que redueixen la gana: xocolata, snacks, lllaminadures... No hem de prohibir de manera intransigent cap aliment, ja que en pot fer més atractiu el consum.

### **TRUCS PER AUGMENTAR L'APORT CALÒRIC DE LA DIETA**

A les sopes, cremes i purés afegir formatges o formatge ratllat, ou dur picat, crostons de pa fregit, daus de pernil serrà, picats d'ametlles i avellanes, salsa de tomàquet fregit, nata, mantega o oli.

Passar les verdures per la paella amb oli, afegir sofregit amb all i pernil, salsa beixamel, maionesa, fruita seca o panses

Als arrossos, afegir un rovell d'ou o un sofregit d'all i pernil

Enriquir les pastes amb nata, formatge, bacó...

Submergir carns i peixos en llet abans de cuinar-los, empanats, guisats o arrebossats