

6. Evitar llevar a la mesa juegos o ver la tele, actividades que le despistarán del principal objetivo en ese momento: comer.



7. Si el niño decide no comer el menú de hoy, no hacerle uno nuevo.

Comerá su comida habitual en la próxima comida; hasta entonces tomará únicamente toda el agua que quiera.

8. Reconocerle cualquier avance a la hora de la comida: si prueba algo nuevo, si tarda menos, si ayuda en la mesa, si está toda la comida sentado sin levantarse,... por mínimo que parezca el progreso. De esta manera querrá repetirlo para obtener la atención de los padres.

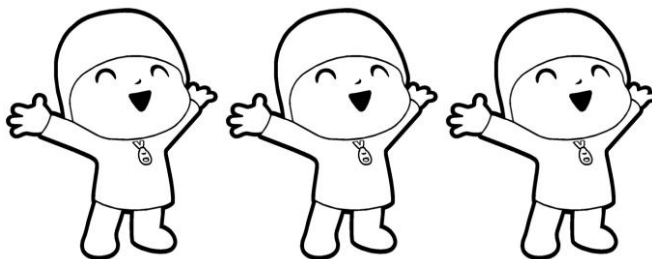


9. No atender su comportamiento cuando su actitud en la mesa no sea la que se espera, seguir con la conversación o la comida y no alentarle a finalizar con su comportamiento. Cuando de nuevo vuelva a comer o a sentarse, es el momento de decirle lo bien que lo está haciendo.



Cuando veo lo que los mayores les hacen a los niños. Los pelos se me ponen de punta

10. Ser paciente, firme y constante. Enseñar a comer al niño no se consigue en un día. El aprendizaje ha de ser progresivo, plantear primero un objetivo y, cuando esté conseguido, otro. Plantearse muchos objetivos de golpe, o un objetivo muy amplio, dificulta el conseguir llegar a la meta.



FUENTE: Rocío Ramos-Paúl y Luis Torres Cardona, "Mi hijo no come", Ed. Aguilar, 2010.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



Menores Malcomedores

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Un estudio vincula baja atención en niños con malos hábitos alimenticios. El niño malcomedor come mal, muy poco y excesivamente lento

¿SABÍAS QUE...?

La alimentación de los niños es una de las principales preocupaciones del 95 % de los padres españoles.

Existe una estrecha relación entre los malos hábitos alimentarios y el rendimiento escolar. Así, los niños que no ingieren los nutrientes recomendados diariamente pueden llegar a tener un rendimiento escolar más bajo.

En el rango de 4 a 6 años, el nº de niños que requieren intervención psicológica por su bajo nivel de atención es mayor en el **grupo malcomedor** que en el grupo de niños con una alimentación saludable.

Los niños malcomedores, al compararlos con los niños que comen adecuadamente, **ingieren menor cantidad de nutrientes clave en la etapa de desarrollo** tales como proteínas, hidratos de carbono, calcio, hierro, ácido fólico o vitaminas A y E.

A corto plazo, las conductas mal comedoras pueden traducirse en deficiencias nutricionales, como niveles bajos de energía y proteínas o micro-nutrientes, ingestas de frutas, verduras y carnes inferiores a las recomendadas; o menos vitaminas y minerales de los recomendados.

Un reciente estudio analiza por primera vez la **relación existente entre la conducta mal comedora, los niveles de atención, el nivel de irritabilidad de la familia y la ingesta nutricional** en niños españoles.

El estudio, realizado con la colaboración de [Abbott](#), se ha llevado a cabo en 7 colegios de Madrid con 1.101 niños en edades comprendidas entre los 3 y los 6 años.

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
en acción**

Por ti, corazón...
¡Custodia Compartida!
Sweetheart, for you...
Joint Custody Now!

www.padresdivorciados.es

usedimod@gmail.com
649 116 241

10 CLAVES QUE PUEDEN AYUDAR

1. A medida que el niño vaya siendo capaz, hacerle participe de todos los preparativos de la comida. Por ejemplo, que ayude a hacer la lista de la compra, a comprar, a preparar la comida, a diseñar el menú, a poner la mesa...

2. Crear un hábito de alimentación: comer en el mismo momento, en el mismo lugar y de la misma manera. Esto no es sinónimo de rigidez; cuando el niño haya adquirido ya este hábito, es un buen momento para que existan excepciones.

3. Fortalecer la autonomía del niño, dejándole que sea él quien coma solo. Comerá mucho más rápido si se lo dan sus padres, pero no aprenderá a hacerlo.

4. Intentar comer al menos 3 o 4 veces en semana todos en familia. El niño aprenderá imitando y no solo lo que comen los demás, sino también cómo se comportan y relacionan en la mesa.

5. Hacer de la comida un momento de relajación, en el que los temas de comida no sean el tema central de las conversaciones. Dedicar, por ejemplo, este rato para hablar de todo lo divertido que cada uno ha hecho durante el día o a planear las actividades de la tarde o del fin de semana.