



## **PAUTES PER OFERIR L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA D'UNA MANERA POSITIVA**

- 1. RESPECTAR EL SEU RITME** de desenvolupament i permetre certa **autonomia**, segons les seves capacitats. Tolerar un cert **desordre** apropiat per a la seva edat (per exemple, no molestar al nen netejant després de cada mos)
- 2. NO INTERPRETAR COM A PERMANENT UN REBUIG INICIAL** a un nou aliment. Seguir oferint en els següents dies o setmanes **sense pressionar** (poden ser necessàries fins a 10-15 vegades per aconseguir l'acceptació). L'exposició regular i gradual als aliments afavoreix la seva tolerància i acceptació, a curt i llarg termini.
- 3. NO PREFIXAR UNA QUANTITAT DE MENJAR** que es "ha de prendre". La quantitat és **variable** d'uns nens a uns altres i segons les circumstàncies. Respectar els **signes de fam i sacietat**. Els pares decideixen on, quan i què menja el nen. El nen decideix quant menja. Obligar o coaccionar un nen perquè mengi augmenta la insatisfacció familiar i el risc de problemes amb el menjar a curt i llarg termini.
4. Establir **RUTINES** pot ajudar:
  - ✓ **Lloc:** tranquil, sense distraccions (televisió, mòbils). Quan sigui possible, asseure el nen davant als altres membres de la família perquè pugui interactuar amb ells. Apropar el nen a la taula de forma segura, ja sigui a la falda o utilitzant una cadira apropiada (trona).
  - ✓ **Temps:** un horari aproximat de menjar, amb flexibilitat, pot ajudar a l'anticipació i regulació del lactant. Com a orientació, 4 o 5 preses al dia.
  - ✓ **Menú:** seleccionar una dieta variada i sana. Servir racions apropiades a la seva edat i ritme decreixement.
5. Tenir cura de l' "**AMBIENT EMOCIONAL**":
  - ✓ Ser **pacient** amb el ritme d'adquisició dels nous èxits.
  - ✓ Davant les situacions negatives (no menja, no li agrada, es porta malament), mantenir una **actitud neutra**.
  - ✓ **Evitar enfadar-se**, no mostrar l'enuig.
  - ✓ Una conducta molt controladora o exigent dels pares impedeix que el nen aprengui a autoregular.
  - ✓ **Evitar distraccions** (pantalles, joguines).
  - ✓ **Gaudir del menjar en família**, reforçant els èxits. No utilitzar els aliments com premis o càstigs, ni com a consol o xantatge.