EDE 2020-11 Alimentació i Salut

Dimarts 17 i Diumenge 22 de Novembre de 2020 de l'**Espai de Debat Educatiu** (EDE).

- 1.1. Detalls logístics
  - 1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?
  - 1.1.2. On ens trobem?
- 1.2. Introducció
- 1.3. Lectures
  - 1.3.1. Mi niño no me come: consejos para prevenir y resolver el problema (Carlos González)
  - 1.3.2. "Cuentos Montessori para crecer juntos" (Marta Prada). 2018. Ed. Nube de tinta. (pp52-58)
  - 1.3.3. Piràmide de l'alimentació saludable (4') - Generalitat de Catalunya
- 1.4. Espai per compartir
- 1.5. Enquesta de millora contínua
- 1.6. Relacionat

1.1. Detalls logístics

1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?

[+]

1.1.2. On ens trobem?

Al canal de videoconferència BigBlueButton de l'**Espai de Debat Educatiu**.

ID de la reunió: 70010
L'última vegada que ho vam mirar, la sala que has demanat no s'havia preparat encara.

Create

I si no funcionés el sistema anterior, ens trobaríem a:
https://meet.jit.si/EDE[1]

1.2. Introducció

https://www.youtube.com/watch?v=NAL0uhhb4uo[2]

1.3. Lectures

1.3.1. Mi niño no me come: consejos para prevenir y resolver el problema (Carlos González)

Resum

[-]
Aquí tenéis algunos de los consejos que se desgranan en este libro:
No obligar nunca a comer a un niño. Un adulto puede que se niegue a probar bocado por los dictados de la moda, pero a un crío aún no le pesan las normas sociales. Por tanto no se debe insistir en que el niño trague a toda costa.

Cuánta cantidad de comida es necesaria.Cada uno de nosotros necesita un aporte calórico distinto, razón por la que la alimentación no puede tomarse como una ciencia exacta. Unos zampan como elefantes mientras otros comen como pajaritos. ¿Por qué entonces se intenta medir a los niños por el mismo rasero? Un niño de año y medio puede que necesite comer la misma cantidad que un bebé de nueve meses.

¿Seguro que no come nada?. Para la mayoría de los padres no comer nada significa que su hijo no engulle lo que ellos creen que necesita. Quizá si su medida fuera medio plato en vez de uno repleto hasta el borde cambiaría su percepción.

Los que de verdad no comen. Las enfermedades y los celos provocan un rechazo a la comida que suele ser transitorio y una vez solucionado el problema regresa el apetito.

El trabajo de mamá. El regreso laboral de mamá origina en ciertos bebés una negativa a alimentarse si no lo hace su madre. Pueden no consumir nada en ocho horas y luego ponerse las botas cuando ella regresa.

Un asunto de honor. Los padres, sobre todo las madres, suelen vivir la inapetencia como un agravio personal. Otras consideran un deber atiborrar a su hijo.

Culpabilidad. Frustración y un terrible sentimiento de no saber cumplir como lo hicieron con ella, fustigan a muchas madres para quienes la hora de la comida es un calvario.

Niños incomprendidos. Imagínese qué pensará su hijo. Él, que sólo cuenta con el cariño de sus padres, de repente se ve atacado por aquellos en quienes confía, que insisten en cebarle cuando ya no le entra más y encima se enfadan y le gritan.

La prueba definitiva. Coma en proporción a lo que da a su hijo. Si el niño pesa 10 kilos y engulle un plato, tráguese usted cinco o seis raciones. Seguro que revienta.

Pecho "for ever" y a libre demanda. La leche materna es el alimento más completo y nutritivo. Si el niño no pierde peso es conveniente alargar la lactancia hasta el año o los dos años. Siempre sin imposición de horarios, porque él ya lo pedirá cuando lo necesite.

Las papillas. Nunca se debe sustituir el pecho por la infundada creencia de que los cereales alimentan más. Cuando los niños ya degustan papillas hay que saber que casi ninguno logra terminarse la medida recomendada porque es simplemente una orientación, no un dictado.

Horror a las verduras. El pequeño estómago de los niños admite pequeñas cantidades, o sea, muchas calorías en poco volumen. Las verduras contienen mucha fibra y escasas calorías, por lo que les enguachina pero no les sacia. Apenas unas cucharadas serán suficientes para que le saquen el gusto. (será por eso que les gusta tanto el chocolate?).

La papilla de frutas. Con las frutas viene a suceder lo mismo que con las verduras. Si el crío las rechaza pruebe a darle una manzana a mordiscos o una pera en trocitos, por ejemplo. Las recomendaciones y mezclas frutales del pediatra no tienen por qué ir a misa.

Respetar el sueño. Algunos padres enchufan a sus hijos el biberón mientras éstos duermen y después se quejan de que no comen cuando están despiertos. ¡Pero si ya se han alimentado!

Chucherías prohibidas. Al margen de que el niño coma o no coma, los dulces y las famosas chucherías sólo una vez al año para que no hagan daño.

La crisis del año. Justo a los 12 meses se frena la velocidad de crecimiento y por tanto no precisan la misma cantidad de alimento. A partir de los cinco años aumentarán el gasto energético y las necesidades.

El percentil. Las gráficas de peso traen fritos a los padres. En cada país se elabora una distinta y nunca coinciden entre ellas. ¿Quiere eso decir que según el lugar del mundo en que pesen a su hijo estará por encima o debajo de la media?

Defensas infantiles. Los más pequeños se defienden ante la indigesta ofensiva paterna a base de hacer bola, escupir e incluso vomitar. Nunca se niegan por capricho. Evolutivamente los críos tienden a rechazar los sabores desconocidos por simple supervivencia.

Un dragón llamado alergia. La alergia puede provocar la negativa del niño a ingerir ciertos alimentos como la leche, el gluten, el huevo o cualquier otro incompatible con su inmaduro organismo. Por eso es conveniente no obligar a comer.

Estimulantes del apetito. Los tónicos estimulantes contienen psicofármacos que actúan sobre el centro cerebral del apetito y su efecto desaparece en cuanto se deja el medicamento. Poco aconsejables salvo excepciones.

Cómo introducir los alimentos. A partir de los seis meses se pueden ir probando nuevos sabores con gran precaución y muy lentamente.
Estrategias. No guardar la comida para la cena. Ponerle en el plato sólo lo que suela tomar aunque sean tres cucharadas, si tiene hambre pedirá más. Evitar las broncas y los sobornos.
Vegetarianos. Cuando los padres son vegetarianos los niños pueden vivir perfectamente con una dieta ovo-lacto-vegetariana.
Acostumbrarse a comer de todo. Obligarle a comer un determinado alimento es la mejor forma de lograr que lo odie para el resto de su vida. Si no se le fuerza acabará probándolo.
Comer solo. Un niño se puede negar a comer porque quiere meterse él mismo el alimento en la boca y no se lo permiten. Aunque se estire la hora del almuerzo y ponga todo perdido es preferible concederles cierta independencia.

1.3.2. "Cuentos Montessori para crecer juntos" (Marta Prada). 2018. Ed. Nube de tinta. (pp52-58)

Capítol

[+]

Conte

[+]

1.3.3. Piràmide de l'alimentació saludable (4') - Generalitat de Catalunya

https://www.youtube.com/watch?v=ssEZRrOPny4[3]

1.4. Espai per compartir

Estona per compartir lliurement les reflexions, dubtes, (fra)casos d'èxit, ... que vulguem.

Alternativament, els podem enviar més tard al fòrum de l'EDE, o al Grup de Whatsapp.

1.5. Enquesta de millora contínua

[+]

1.6. Relacionat

- Mitos y realidades sobre la alimentación saludable[4]. J.M. Mulet, científico. (60' 21''). Serie: Aprendiendo Juntos (BBVA):
- Claves para una alimentación saludable[5]. Carlos Casabona, pediatra, i escriptor del llibre "Tu eliges lo que comes". (60' 13''). Serie: Aprendiendo Juntos (BBVA):
- "Educació alimentària"[6]. 3r capítol de la 8a temporada de Famílies i escola. (27' 49''). XTVL
- https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/nutricion-y-neuroeducacion-javier-blumenfeld/[7]

[1] https://meet.jit.si/EDE
[2] https://www.youtube.com/watch?v=NAL0uhhb4uo
[3] https://www.youtube.com/watch?v=ssEZRrOPny4
[4] https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8
[5] https://www.youtube.com/watch?v=skAoIizZBxc
[6] https://www.youtube.com/watch?v=8Jj_OM9FgT4

[7] https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/nutricion-y-neuroeducacion-javier-blumenfeld/