



# El menjar més enllà de la nutrició: autonomia, autoestima, responsabilitat

## En David menja fatal!

En David (3 anys i mig) és un nen sa, però mostra una actitud molt negativa enfront de l'alimentació: es nega a menjar si no li agrada (el pare i la mare li han arribat a fer fins a set plats diferents en un mateix àpat!) i tampoc no menja el que li han preparat si no li ho donen i no el distreuen (el pare confessa haver fet, fins i tot, la vertical perquè mengés).

L'actitud d'aquests pares és, per sintetitzar, la de «tot s'hi val per tal que mengi...», però ni així ho aconsegueixen. Els àpats s'eternitzen i esdevenen més una tortura per a tothom que no pas una vivència plaent, tal com hauria de ser.

El pare i la mare expliquen que han provat de tot: distreure en David, premiar-lo, castigar-lo, enfadar-s'hi, amenaçar-lo..., però no els ha funcionat res i, en conseqüència, tornen a actuar igual; ja no tenen més recursos. El capteniment tou i complaent del pare i la mare fa que el nen estigui més pendent d'obtenir els beneficis col·laterals (en realitat perjudicis) d'acaparar l'atenció dels seus progenitors, que no pas centrar-se en el benestar que produeix satisfer la gana. No li permet adquirir una actitud autònoma enfront del menjar, actitud que fa que les criatures sentin satisfacció, orgull i seguretat en elles mateixes, la qual cosa alimenta la seva autoestima i el sentiment de

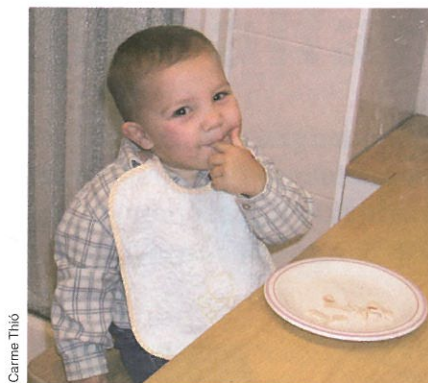
competència (a les escoles, s'hi ha pogut comprovar que l'autonomia obre la gana!); ni tampoc experimentar i entendre que el primer i principal beneficiat d'alimentar-se adequadament és ell, que les repercussions de menjar o no recauen sobre ell, que menjar o no, és problema seu, no pas de la seva família..., i poder adquirir així una actitud responsable.

## Com podem afavorir l'actitud positiva de les criatures enfront dels menjars

> Prioritzar l'autonomia per sobre de la correcció i la netedat (adaptat a l'edat). El primer objectiu és que mengin a gust, amb ganes i, per aconseguir-ho, l'autonomia n'és un factor importantíssim. Les bones maneres també s'hauran d'ensenyar, però més endavant, quan s'hagi aconseguit el primer objectiu. La progressió en l'autonomia ha d'anar de tocar el menjar a menjar

amb els dits, utilitzar simultàniament dits i coberts, eixugar-se la boca, servir-se, parar i desparar la taula, participar en la cuina, etc.

- > La quantitat. Val més no omplir gaire el plat que omplir-lo massa, perquè sempre hi ha la possibilitat de repetir. **No forçar a menjar, millor que mengin poc que no pas que ho facin violentats i a disgust.** Negociar i pactar pot ser una bona manera perquè tastin els distints aliments.
- > A moltes criatures els costa estar-se quietes, en aquest cas, és important no allargar gaire els àpats i, si cal, demanar-los de tant en tant que s'aixequin per fer algun encàrrec (val més que s'aixequin lícitament).
- > No distreure-les amb la televisió, amb joguines, etc., elements que interfereixen en les sensacions que produeix el menjar; en l'aprenentatge que han de fer per mesurar i relacionar les quantitats en funció de la gana; en la satisfacció



Carme Thió



de satisfer la gana; en el plaer que proporcionen els àpats que agraden; en la percepció del gust, la textura, les olors, els sorolls al mastegar, etc.

- > Intervenir-hi amb empatia («Sento que no tinguis gana..., però cal que tastis...»). La comprensió dels altres dona forces per superar les dificultats.
- > No enredar i complir els pactes. Si s'ha dit «Una cullerada i prou», cal que sigui l'última, tret que hi hagi un nou pacte. **No val la pena malmetre la confiança per una cullerada!** La confiança és com una joia que cal preservar, ja que és la que fa que la criatura escolti i cregui, la que fa que la relació sigui de qualitat. Una criatura que no pot confiar en el pare i la mare, difícilment podrà confiar en ningú.
- > Escoltar l'infant quan diu que no en vol més. Si, després d'insistir-hi, no canvia d'opinió, val més deixar-ho estar. El que s'hi guanya és poc i, en canvi, s'hi pot perdre molt (vòmits, disgust, el plat per terra, etc.). Tornant al cas d'en David, us explicarem que la seva mare i el seu

pare, després d'analitzar la situació, decideixen modificar l'actitud i el plantejament. Li expliquen que, a partir d'aleshores, canviaran les pautes: es fa només un menú; si el rebutja, li manifesten empatia sense enfadar-se (els sap greu que no vulgui menjar perquè el cos ho necessita, perquè sentirà gana..., però és cosa seva...), però també es mantenen fermes, no hi ha cap més opció; passat un temps limitat, es retira el plat i es «tanca» la cuina; fins al proper àpat.

L'aprenentatge es produeix i en David canvia d'actitud, no pas sense patiment per part de tothom. El nen ha necessitat passar tres dies sencers sense menjar per acceptar que aquells pares tous que tenia s'havien esfumats (i els pares han hagut d'estar molt convençuts que li estaven fent un bé al seu fill per poder resistir sense febleses i transmetre confiança en la resolució del conflicte). Quan en David s'adona que la seva actitud no produeix els efectes esperats i, per contra, passa gana, l'abandona i decideix que no

val la pena actuar d'aquella manera. Es lleva el quart dia preguntant «Avui, què hi ha per esmorzar?... Menjar o no ja no és un pols entre la seva família i ell.

Quan el tracte que reben les criatures les fa sentir que són estimades, més enllà del que fan i són capaces de fer; quan reben un tracte de respecte, acceptació i confiança; quan es crea una atmosfera adequada a l'entorn dels àpats; a més de gaudir menjant, aprenen a valer-se per si soles, augmenta la confiança i la seguretat en les seves capacitats, van afirmant la seva personalitat autònoma i responsable i construeixen una imatge positiva d'elles mateixes. Bases per gaudir d'una bona salut i per assolir el benestar.

## HEM PARLAT DE:

- Identitat i autonomia personals.
- Cura d'un mateix.

## Carme Thió

carme.thio@teleline.cat

Aquest article fou sol·licitat per GUIX D'INFANTIL el mes de juny de 2010 i acceptat el mes d'octubre de 2010 per ser-hi publicat.