

NO TINC GANA!

MARIA RIUS - ROSER RIUS



Combel
EDITORIAL



-Blanca, és l'hora de sopar
-diu la mare.

-No tinc gana!

-fa la Blanca, enfadada.



-Mira l'osset
com menja!
-insisteix la mare.

-I si fossis un ratolí?
-pregunta la mare.



-Si fos un ratoli menjaria
engrunes petitones! -contesta
la Blanca
i menja una
culleradeta.



Orientació per als pares i mares

No tinc gana!



Hi ha pares i mares que se sorprenen quan s'adonen que, a partir del primer any, els seus fills i filles mengen força menys que quan eren nadons (proporcionalment, és clar). Aquest fet els desconcerta, ja que els sembla que no s'alimenten prou bé. El més important és que els infants estiguin sans i es mantinguin dins els marges de pes estipulats per a la seva edat.

L'organisme sap la quantitat de menjar que necessita, de manera que no cal atipar l'infant a la força. No hem de distorsionar el senzill automatisme de menjar amb coaccions o premis.

És important que la seva dieta sigui variada, i hem d'evitar recórrer als menjars ràpids o fer abús dels dolços. Davant l'hostilitat vers un aliment determinat, deixarem que només en prengui petites quantitats, barrejades amb els aliments que li agraden. De la mateixa manera, també anirem introduint nous aliments i sabors en la dieta de l'infant.

A grans trets, les quantitats petites animen més els nens i les nenes. De tant en tant també és bo deixar-los escollir entre aliments equivalents.

En resum, val més evitar l'obsessió i les baralles pel menjar. Cal recordar que els infants mengen més aviat poc, i que el seu organisme sap la quantitat que necessita.

Luciano Montero, *psicòleg infantil*

COL-LECCIÓ CU-CUT

NO TINC GANA!
NO VULL FER PIPÍ A L'ORINALET!
NO EM VULL BANYAR!
NO VULL ANAR A DORMIR!

© 2004 Trèvol
© 2004 Combel, S.A.
Casp, 79. 08013 Barcelona
combel@editorialcasals.com
Text: Roser Rius - Il·lustracions: Maria Rius
ISBN: 84-7864-835-6
Dipòsit legal: B-29.030-04
Imprès a Grabasa
Printed in Spain

