

# Hacer la hora de la comida Más Agradable



## **No haga de su casa un restaurante.**

Haga una sola comida, pero ofrezca opciones de cómo se servirá. [¿Quieres la carne de hamburguesa sobre el pan o sobre el plato?] Cuando la mayoría de nosotros éramos niños nos teníamos que comer lo que nos pusieran en el plato. Nuestros padres no nos daban ninguna opción: por lo tanto, simplemente comíamos.

## **Tenga una conversación agradable durante la comida.**

Este no es el momento de regañar a su niño porque entregó la tarea tarde o criticarlo sobre las amistades que ha hecho últimamente. Este es un momento para compartir ideas y contar chistes. Esta es una oportunidad de pasar un rato del que tanto necesitamos y del que nos escasea el tiempo para lograr pasar juntos en armonía.

## **Enseñe buenos hábitos en la mesa y milagrosamente, sus niños lo demostrarán en público.**

Si usted piensa que no es agradable o gracioso que su niño muestre la boca llena de comida a sus invitados durante una cena formal, le sugiero que no le permita hacerlo en casa.

## **Relaje su actitud durante la hora de la comida.**

Mientras más atención le preste a los hábitos de comer, más grande será el campo de batalla cuando se comparte la mesa. Mantenga ciertos puntos importantes en mente: los niños se pueden mantener comiendo las mismas comidas una y otra vez, evitando comer algo nuevo o diferente. Los niños traen hambre cuando llegan de la escuela – la rutina de una merienda sana después de escuela puede evitar batallas. Cuando lo único que se les ofrece sean comidas sanas, los niños comerán comidas sanas. Las horas de la comida pueden ser momentos agradables, así que simplemente tome este tiempo para disfrutarlo, sin estar revisando los hábitos de comer de los demás.

## **Entusiasme a sus niños a tomar parte en la planificación y preparación de las comidas.**

Les motivará comer lo que se sirva, y les enseñará habilidades de mucho valor que les enriquecerá la vida. Usted probablemente se complacerá al ver que ellos en realidad disfrutan ayudando en la cocina.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

