



¡A LA MESA EN FAMILIA!

Es de suma importancia el hecho de compartir la mesa a la hora de las comidas.

En lo posible, toda la familia, o quienes se encuentren en la casa al momento de comer, debieran poder compartirlo.

Los momentos dedicados a la alimentación tienen en cuenta algo más que la ingesta de alimentos: preparar las comidas, pensar en quienes compartirán la mesa, elegir la vajilla adecuada, entre otras cosas son parte también de este momento tan importante.

Muchas veces, la rutina o los ritmos cotidianos hacen que a la hora de comer cada integrante de la familia lo haga en un espacio diferente o separado del resto, ya sea por el horario de su llegada, por sus tiempos, o simplemente por no poder detenerse un minuto a organizar esta instancia familiar.

Cualquier sea la opción, es bueno y positivo al vínculo familiar encontrar algún momento para poder compartir los alimentos entre todos. Algunas familias lo logran durante la mañana, otras para la cena, pero es de destacar este espacio como parte necesaria de convivir en el hogar.

En el caso de los niños pequeños, desde que logran sentarse pueden compartir la mesa y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia. Y si aún no lo hacen, permanecer juntos es la parte de la “alimentación afectiva” que necesitan desde muy pequeños, de sentirse parte, de comenzar a entablar vínculos con sus semejantes.

Al cumplir los 6 meses, el bebé ya puede comenzar a utilizar una cuchara plástica y un plato para alimentarse, obviamente ayudado por el adulto. En ese momento su alimentación estará constituida por diferentes alimentos autorizados por su pediatra, procesados o cortados a cuchillo en tamaño bien pequeño, de modo que su ingesta se vea facilitada.

Al año ya irá adquiriendo mayor habilidad en el uso de la cuchara, y autonomía en el uso del vaso con pico, con lo cual se sentirá más seguro y podrá disfrutar más este momento. Compartir alimentos con otros es una actividad humana con muchos e importantes significados. En primer lugar, lo invita a integrarse a su familia, a ser parte de ella, a comenzar a empaparse de sus códigos, sus costumbres, sus rituales y sus preferencias alimentarias. Al mismo tiempo, este espacio le servirá para sentirse valioso para los demás, y comenzar a entablar sus primeras expresiones comunicativas.

En la mesa, en otros lugares y ámbitos, los chicos aprenden con el ejemplo de sus papás y hermanos mayores. Comer le enseña, además, el hábito alimentario, el placer de disfrutar con la familia, mostrar sus habilidades, compartir, usar los cubiertos, sentirse observado y querido en un contexto familiar. Por eso, la mesa debe ser un espacio resguardado de discusiones familiares y, en lo posible, libre de conflictos, de modo de hacer agradable esa instancia compartida.



¿Cómo preparar este momento especial?

- ✓ *Teniendo en cuenta los gustos y preferencias de quienes participan de las comidas.*
- ✓ *Presentando los platos de manera variada y atractiva, lo cual estimula el deseo de comer*
- ✓ *Preparando la mesa previamente con todos los elementos necesarios, de modo que no tengan que levantarse cada vez que necesitan una cuchara, un vaso, el jugo.*
- ✓ *Esperando este momento en familia, aprovechando el espacio para charlar, escuchar música, contar experiencias...la televisión no es un bien aliado en este momento familiar.*
- ✓ *Creando un ambiente tranquilo y relajado, que estimule el interés por alimentarse y compartir este momento juntos.*

Para recordar...

- ✓ *Mantel grande, o individuales.*
- ✓ *Plato playo, u hondo, según la comida.*
- ✓ *Cubiertos: cuchillos, tenedor, cuchara, cucharita, si hiciera falta.*
- ✓ *Servilletas.*
- ✓ *Pan, o galletitas de agua.*
- ✓ *Jarra con agua potable.*
- ✓ *Hielo, si hiciera calor.*