

## **Estrategiak seme-alabek hobeto jan dezaten**

Helduok jatea benetan gozamina dela erakutsi behar diegu umeei. Elikadura-ohitura onak jasotzeko garrantzitsua da jatorduetan denok elkartu eta haserre eta xantaiarik gabe une hori atsegina izan dadin saiatu. Haur batek apetitu-falta izateak kezka ugari sortzen dizkie gurasoei eta hezitzaileei eta, zenbaitetan, benetako dramak sortzen ditu arazo horrek.

Denoi plater batzuk beste batzuk baino gehiago gustatzen zaizkigu, eta umea txikia denean, noizbehinka gustatzen zaiona aukeratzen utz diezaiokegu baina, oro har, denetarik jatera ohitu beharko du. Ezin zaio onartu beti gustatzen zaiona bakarrik jatea.

Bizpahiru gauza besterik jaten ez dituzten umeak, normalean, jatordua gehiegi luzatzen dutenak izan ohi dira. Jaten duten bitartean beraiekin dagoen pertsona sutan jartzeko teknika desberdinak dituzte (esaterako, ez mastekatzea, txantxak egitea, listua bota,.....etab.).

### **Zer egin daiteke ume batek gaizki jaten badu?**

1. Gaizki jateko arrazoiren bat duen aztertu beharko dugu, hau da, **gaixotasun edo ondoez fisikorik duen egiaztatu behar dugu**. Horretarako, bere pediatrarekin kontsultatuko dugu.

2. **Telebista piztuta** edo umea distraitzen duten **jostailuen** aurrean ez jan.

3. **Jatorduak errespetatu**. Umeak ez du otorduen artean jateko ohiturarik hartu behar.

4. **Umeari adinagatik jan dezakeena jarri platerean eta ez gehiago**. Helduok ez gara janariarekin itsutu behar. Ez da beharrezkoa umeak kantitate handiak jatea; umeek korrika egiteko, jolasteko, ikasteko edo bizitzeko behar duten haina energia lortzeko jan behar dute eta ez gehiago.

5. **Ez sartu bere gerran**. Umeak jakin behar du guri ez zaigula ezer gertatuko berak bazkaltzen ez badu, izan ere, bera da gosez geratuko dena eta ez familia osoa.

6. **Jateko denbora bat adostu**. Denbora zehatz batean emandakoa jan ez badu, platera kendu, haserretu gabe. Bizpahiru aldiz horrela jokatuz gero, haurrak liskarrik ez dagoela ikusiko du eta jaten ez badu, bera aterako dela galtzaile ikusiko du. Horretarako noski, geroago ez zaio jateko beste ezer eman behar.

**7. Ez ditugu konparazioak egingo eta xantaiak erabiliko hurrek jan dezaten.** Ez jarri eredu gisa anai-arrebak, lagunak, ... etab., ez jarri erreferentzia bezala. Era berean, dena jaten badute, umeak ez ditugu saritu behar (jostailuak, etab.), eta janaria ez dugu sari gisa (izozkia, pastela) edo zigor gisa (gustatzen ez zaizkien jakiak) erabili behar.

**8. Gure asmoekin tinko segi.** Gai horretaz ez da umearekin eztabaidatu behar.

**9. Lortutakoa umeak lortu du.** Umeak ondo jatea lortu badugu, ez da gure lorpena izan eta guraso eta hezitzaileak ez gara horregatik harrotu behar.

Ez da ahaztu behar hezteko jarraikortasuna ezinbestekoa dela. Ez da pentsatu behar elikadura-ohitura aproposak ezartzea gauza erraza denik edota aurreko gomendio edo jarraibideekin, aste bakar batean arazoa konponduko denik.

## **LABURPENA**

Ume osasuntsu batek ez ditu jateko arazorik eduki behar baina horretarako, bere gose naturala hartu behar dugu kontutan eta bere elikadura beharrak errespetatu behar ditugu, boterea lortzeko joko batean sartu gabe. Aldiz, jatordua familia osoa biltzeko une atsegina izan daiteke, familiako kideen kezka eta interesak konpartitzeko momentua.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia