



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Consejos para que a tu hijo le guste comer en el colegio

Si tu hijo no quiere quedarse a comer en el comedor, lo primero que tienes que hacer para solucionar este problema es averiguar la causa. Puede que no le guste la comida o que haya tenido algún problema con alguien. No te pierdas estos consejos que te ayudarán a gestionar esta situación.

Hace unos años eran muchos los niños que se iban a comer a casa a mediodía con su madre, pero la incorporación de la mujer al mundo laboral ha hecho que, actualmente,

casi todos los niños tengan que comer en el comedor durante los años de educación primaria ya que ninguno de sus padres puede llevarlo a casa a comer.

Por eso, la mayoría de niños están acostumbrados a comer en el colegio e incluso les gusta, ya que comen con sus amigos de clase, juegan en el rato del recreo o asisten a actividades divertidas en esa hora.

Sin embargo, puede que tu hijo no hubiera ido nunca al comedor y hayas empezado a llevarle, o que de repente te diga que ya no quiere comer en el comedor y se niegue a quedarse allí. En estos casos, debes actuar lo antes posible para atajar el problema antes de que aumente.

Lo primero que debes hacer es averiguar la causa. Si nunca había ido al comedor y de repente habéis tenido que apuntarle es posible que el cambio le cueste un poco. Puede que la comida le sepa diferente a la de casa o que no sepa cómo debe actuar en este nuevo ambiente. Explícale los motivos por los que tiene que quedarse (?los papás tienen que trabajar?) y cuéntale cosas buenas del comedor para que le apetezca quedarse, como estar con sus compañeros de clase.

Si siempre había ido contento al comedor y de repente se pone nervioso cada vez que sacáis el tema y no para de deciros que por favor no lo llevéis, lo más probable es que haya tenido algún problema o roce con otro niño o con alguien del comedor. Averigua qué ha pasado para buscar la mejor solución.

Otros consejos y trucos

Cuando te diga que no quiere ir más al comedor, no le restes importancia ni le comentes que no diga más tonterías. Escúchale e intenta razonar con él para que entienda por qué debe quedarse. Háblale de las cosas buenas que puede hacer en el comedor o cuéntale anécdotas divertidas y bonitas que te pasaron a ti, o a alguien cercano, estando en el comedor. Debe asociarlo con mensajes positivos. Si el problema es la comida, averigua si realmente la calidad es la adecuada o si le dan platos a los que no está acostumbrado. Si es esto último, tendrás que intentar darle esas mismas comidas en casa para que se acostumbre a ellas y a comer de todo. Cuéntale cuentos o historias en las que salga el comedor del colegio. También podéis hacer dibujos sobre el tema.

EXPERTO:

Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.