



Els bons hàbits alimentaris cal que siguin proporcionats i adquirits en el nucli familiar com una inversió en la salut dels futurs adults que seran els fills. I això implica que els pares han de dedicar-hi temps i oferir explicacions entenedores, tranquil·les i adaptades a la seva edat com una part més de la seva educació. De vegades, però, aquesta tasca formativa es complica perquè els pares tenen dubtes, especialment ara que tots rebem tanta informació sobre tantes coses, de vegades, fins i tot, contradictòria. I aportar claredat entorn els dubtes que molts pares tenen sobre temes de nutrició és precisament l'objectiu del llibre que ha escrit Gemma Ros, especialista en nutrició i col·laboradora habitual de la nostra revista, i que ha presentat aquests dies a

Barcelona. Aquesta professional especialitzada en sobrepès infantil hi ofereix una sèrie de **recursos que faciliten les decisions del dia a dia als pares i a les mares preocupats per l'alimentació dels menuts**, unes decisions que sovint són difícils de prendre davant de determinats aliments.

Tanmateix, Ros no es conforma amb oferir una simple informació respecte la nutrició i la importància que té per a la salut infantil, sinó que va més enllà en tant que proposa acompanyar el lector en l'educació d'uns hàbits d'alimentació saludables en els quals iniciar els nostres fills. La sorpresa, però, és descobrir la forma amb què l'autora pretén fer-ho. I és que **les fórmules que planteja per aconseguir implicar els nens en el procés d'una alimentació familiar sana passen, bàsicament, perquè ells hi participin des del principi**. Com? Doncs fent la llista de la compra entre tots, anant junts al mercat i triant la fruita, planificant el menú tenint en compte les seves aportacions, cuinant i [compartint taula plegats](#), i gaudint-ne. El llibre, per tant, ofereix l'oportunitat d'aprendre i procurar eines útils per ajudar els progenitors i els petits de casa a menjar de tot i d'una manera equilibrada i saludable.

Segurament la clau és en les múltiples idees, suggeriments, exemples i receptes que planteja la publicació i on rau l'aspecte pràctic, que es combina amb una teoria justa i entenedora per a tothom. Aquestes tàctiques són molt útils o profitoses per tal de **facilitar la introducció d'aliments que freqüentment resulten difícils, i, sovint, fins i tot conflictius**. Amb ells, els pares sabran com vèncer la resistència dels nens a ingerir llegums, verdura o peix, sense que l'intent acabi en drama. La clau, ens ve a dir Gemma Ros, és convertir el menut en l'actor protagonista de la seva pròpia alimentació i de la cuina, educant el seu paladar en una etapa ideal per a l'adquisició de bons costums que, sens dubte, marcaran la seva salut futura.

Així, la nutricionista aborda estratègies tant per a aquella mainada que és insaciable com per a aquella que presenta [resistència davant de determinats plats](#). També ofereix alternatives casolanes i saludables a les lllaminadures, als greixos hidrogenats, als refrescos ensucrats, a la brioxeria, als *snacks* industrials i a les hamburgueses, i que, a més, estan a l'abast de tots nosaltres. Simplement **fa falta un rebost variat, ordenat i racional, paciència, conceptes clars de nutrició como els que Ros ens ofereix, i, sobretot, ganes de posar-los en pràctica** per a compartir-los amb tota la família.

En definitiva, aquest llibre és una lectura útil, instructiva, realista, fàcil i per a tothom, però especialment pera aquells pares i mares que desitgin que l'hora dels àpats amb els més petits passi de ser un suplici a una delícia, sense televisió, amb unes estovalles alegres i la complicitat d'haver-ho aconseguit plegats. Bon profit.

Ressenya de la Fundació Roger Torner. Publicada a la revista online:

<http://www.fundrogertorne.org/salut-infancia-medi-ambient/divulga/inspira-nuevo/2015/10/21/un-llibre-per-aprendre-a-menjar-en-complicitat/#.ViiEcToLB-k.email>