23 lante, cuando la leche se cambia por otra alimentación más sólida y variada, cuando el niño ya anda y se entretiene, no hay para él mas que dos ocupaciones, que constituyen al propio tiempo todas sus delicias: jugar y comer. Y de tal modo se disputan estos dos placeres el imperio de su voluntad, que muchas veces cuesta trabajo al arrancarle de sus juegos para hacerle tomar el necesario alimento.

Por lo demás, si frecuentemente pide pan, agua, fruta o cualquiera otra cosa, no es precisamente por el afán inmoderado de comer o beber; es, unas veces, por verdadera necesidad, porque su fuerza o actividad para digerir es mayor que la de los adultos y porque el crecimiento demanda con la imperiosa exigencia abundante alimento en los primeros años, o porque no sabe qué hacer, no teniendo juguetes ni otros niños con quien entretenerse, o porque, mimados o celosos, quieren que los mayores se ocupen de ellos.

Dese a los pequeñuelos alimentos sanos, sencillos, en cantidad suficiente y varias veces al día, y no se tema que continuamente se ocupen de la comida.

Más frecuente que la propensión a la guna es en los niños de corta edad la de la golosina, la cual consiste en desdeñar los alimentos más saludables y nutritivos, como la sopa, las legumbres, el pan, la carne, etc., prefiriendo la fruta, los dulces y otras cosas por el estilo.

Fácil seria cortar de raíz este vicio, pues verdaderamente lo es, o por mejor decir prevenirle, privando en absoluto al parvulillo de semejantes grollerías, porque no habiéndolas probado no las echaría de menos; pero como sería imposible evitar que las viese en los puestos de venta, que las probase en casa de un pariente o vecino, o al menos las viese comer a los demás niños, serían para él objetos más codiciables cuanto menos estuviesen a su alcance, y

24 siempre que tuviese ocasión se satisfaría de ellas con preferencia a los demás.

Hay padres tan cándidos y niños tan ladinos, que los últimos se obstinan en no querer comer mas que determinados manjares, generalmente los más nocivos y menos propios para la nutrición; y los primeros acceden de buena voluntad a sus caprichos, porque dicen que algo han de comer los pobrecitos, y que si una cosa no les gusta, se les ha de dar otra que les apetezca. Esto es un error gravísimo, que cuesta a veces muy caro, tan perjudicial a la educación física como a la moral: los padres, y sobre todo las madres de familia, no deben perder de vista que los niños, si están buenos, tienen apetito y comen de todo, y que si no les prodigan aquellos manjares por los cuales manifiestan predilección, se contentarían con los demás.

Sucede, por ventura, que un infante se obstina en no comer sopa, arroz o potaje, mirando de reojo un pastel, un melón o un plato de fresas. Lo mejor sería que no hubiera visto nada de esto; pero ya que no se ha tenido la prudencia de ocultarlo, se le debe decir:

* ¿No tienes gana? ¡Qué lástima! Así no podrás comer de aquello.
* ¡Ah! sí – contestará el pequeñuelo – de aquello si tengo gana.
* Bueno; pero es el caso que no se puede comer de eso sin haber comido antes de los demás. Verás como todos lo hacemos.
* Pues yo no.
* Está bien; se te guardará de todo, y comerás cuando tengas gana; si tomarás fresas solas (ó lo que fuere), te harían daño.

Sucederá tal vez que la criatura se eche a llorar; es preciso en tal caso no ceder. Dice el doctor don Pedro Felipe Monlau que la mujer que no sabe oír