

A criança que não quer comer



“Por que meu filho não come?” é uma pergunta que muitas mães se fazem diariamente.

As angústias maternas com relação à nutrição da criança começam já com as primeiras mamadas: “será que ele realmente mamou o suficiente?”. É importante que os pais compreendam que o apetite da criança pode diminuir após o primeiro ano de vida, por uma mudança normal no padrão de crescimento. Sabe-se que o peso normalmente triplica no primeiro ano, e aumenta apenas cerca de 10 a 20% nos anos subsequentes.

Assim, a partir dos 2 anos de idade é esperada a diminuição do apetite. Vale lembrar também que o controle do apetite depende, além da idade, da atividade física e psíquica, das necessidades nutricionais e do ambiente, e que na fase de formação do hábito alimentar, a aceitação de um novo alimento ocorre por repetição e condicionamento social.

Há algumas estratégias para que a “falta de apetite” não atrapalhe a rotina familiar e não comprometa a saúde de seu filho. Veja algumas delas:

- 1 Estimular a criança a participar da escolha do alimento.
- 2 Incentivar a criança a preparar o seu prato.
- 3 Respeitar o direito da criança a ter preferências e aversões.
- 4 Oferecer preparações com cores, sabores e texturas diferentes (uma alimentação colorida representa uma dieta nutricionalmente balanceada).
- 5 Preparar o mesmo alimento de diferentes maneiras (favorece a aceitação).
- 6 Não disfarçar os alimentos (dificulta o aprendizado das diferentes texturas e sabores).
- 7 Estabelecer horários e duração das refeições (permite a regulação do mecanismo fisiológico de fome e saciedade).
- 8 O ambiente das refeições deve ser calmo, para não distrair a criança.
- 9 Diminuir o excesso de leites e sucos, pois os líquidos suprem a sensação de fome.
- 10 É normal a criança preferir doces, cabe aos pais a colocação dos limites.
- 11 Identificar a indisciplina alimentar, evitar guloseimas antes das refeições, substituição de refeições por lanches, e excesso de alimentos lácteos.
- 12 Não forçar, ameaçar ou punir a criança para comer.
- 13 Não oferecer recompensas e agrados, atitudes que reforçam a recusa alimentar.
- 14 **Se o seu filho não ganhar peso adequadamente, ou perde peso, procure o seu PEDIATRA!**

