

Seu filho não come? Em vez de forçá-lo, mude os hábitos de toda a família

Por FABIANA FUTEMA | 31/08/15 08:37

Você é daquelas mães que ficam preocupadas porque seu filho não come tudo? Ou se descabela porque ele rejeita verduras, legumes e frutas? Ou ele já tem predileção por salgadinhos, doces e refrigerantes? Independentemente da situação, não o obrigue a comer. Nem tente recompensá-lo por ter “limpado o prato”. “Se você disser que ele ganhará a sobremesa por comer tudo, a sobremesa se transformará em um prêmio. E com isso, ficará num patamar superior ao da refeição”, diz Fabiolla Duarte, consultora em comportamento alimentar. Segundo ela, a primeira coisa que os pais precisam fazer é tentar entender o motivo que leva o filho a rejeitar a comida. “Existem muitos motivos envolvidos na recusa, cada caso é um caso. Em geral, crianças que rejeitam associam a comida a algo chato e sem gosto.”

Para a nutricionista e pesquisadora da Faculdade de Saúde Pública da USP, Viviane Laudelino Vieira, a forma como a família se alimenta influencia a criança. “Precisamos observar alguns aspectos da família. Como a família alimenta-se? Qual é o ambiente das refeições? Na maioria das vezes, isso influencia bastante a forma como a criança age.”

E o que os pais podem fazer para mudar essa situação? Fabiolla recomenda uma reforma de hábitos de toda a família, não só da criança. “A família não pode separar a comida da criança do restante da casa. Todos devem comer a mesma refeição, que deve ser saudável, caseira, natural, saborosa.”

Viviane aconselha que a família toda se sente junto à mesa para comer. “Se a família tende a não comer reunida e, também, se os outros membros da família não comem os alimentos que querem que a criança coma, a chance dela recusar alimentos será maior.”

Para ter uma refeição saborosa e saudável à mesa é preciso trocar os produtos industrializados pelos naturais, o que requer um pouco mais de planejamento também _ ir à feira, sacolões, por exemplo. “Precisa rever tudo”, afirma Fabiolla.

Ela diz que os adultos não devem ficar catequizando as crianças sobre os problemas da comida industrializada. “Não compro nada que não quero que meu filho coma. Ficar dizendo que aquela comida faz mal cria um sentimento ruim, tipo: gostaria de comer, mas não posso porque faz mal. “

Segundo Fabiolla, as escolhas alimentares saudáveis devem partir dos pais. “À criança cabe comer comidas saudáveis, naturais e gostosas. Sem ter de se preocupar se faz mal ou não. Essa preocupação cabe aos pais.”

INCENTIVO

Para a doula, blogueira e consultora em alimentação, fazer pratos com carinhas divertidas não são fórmulas eficientes para ajudar a criança a comer. “É mais uma distração. A criança vai prestar atenção no sorriso e depois perderá o interesse pelo prato.”

Mais produtivo, na opinião de Viviane, é trazer o filho para ajudá-lo a comprar e preparar os alimentos. “Quando ela participa desses momentos, ela tende a diminuir suas aversões.”

Fabiolla aconselha que os pais observem quais são os sabores e pratos preferidos de seus filhos. Com base nessas preferências, os adultos poderão preparar e oferecer refeições funcionais e semelhantes no aspecto às escolhas que sempre fazem, e assim agradar o paladar e nutrir o corpo.

RELAÇÃO SAUDÁVEL

Fabiolla diz que os pais não devem nunca forçar a criança a comer. Nem fazer comparações com irmãos ou primos que comem melhor que ele.

“Não é legal, a criança pode se sentir humilhada e criar uma relação negativa com a comida. Quase sempre, crianças com esse tipo de relação acabam desenvolvendo algum tipo de distúrbio alimentar na fase adulta”, afirma ela.

Em seu blog, Fabiolla conta o caso de uma leitora que apanhava, quando criança para comer alimentos que ela não gostava. Um dos pratos que ela rejeitava era peixe, servido sempre às quintas. Uma das memórias dessa leitora era de perguntar: “se eu apanhar, precisarei comer?”

Adulta e mãe, essa mulher fez um dos cursos ministrados por Fabiolla de introdução alimentar para crianças. Seu objetivo era que sua filha tivesse outra relação com os alimentos, já que ela cresceu comendo refeições prontas aos fins de semana ou preparadas pela empregada durante a semana. “Gostaria de deixar uma lembrança saudável para minha filha.”

Seu filho come mal? Kapim diz que a responsabilidade por melhorar esse hábito é dos pais

Por FABIANA FUTEMA | 28/08/15 07:01

Gabriela Kapim diz que os pais devem ensinar aos filhos a importância de uma refeição saudável

A nutricionista Gabriela Kapim faz sucesso com o programa “Socorro! Meu Filho Come Mal”, exibido às sextas-feiras no canal GNT. Na atual temporada, a nutricionista tenta melhorar os hábitos alimentares de um grupo de crianças moradoras do mesmo condomínio.

Como na TV, Kapim não dá alívio para os pais quando o assunto é a má alimentação dos filhos. “Não gosto de usar a palavra culpa, mas sim responsabilidade. Os pais têm responsabilidade, para o bem e para o mal, de mostrar ao filho o valor da boa alimentação.”

A nutricionista diz que os pais devem insistir para que o filho faça boas escolhas alimentares. “O pai deve oferecer sempre. Se ele rejeitar hoje, tem que voltar a oferecer de novo amanhã. Não pode nunca deixar de oferecer legumes só porque ele não quis comer uma vez.”

Para os pais de crianças que rejeitam comida, a dica de Kapim é deixar sem comer. “Se não quiser, fica com fome. Tem que comer quando está com fome.”

Pesquisa do IBGE divulgada na semana passada mostrou que quase um terço das crianças com menos de 2 anos toma refrigerante ou suco artificial. A pesquisa indicou ainda que 60,8% das crianças de faixa etária consomem biscoitos, bolachas ou bolos.

Em seu programa, Kapim prega cinco mandamentos para melhorar os hábitos alimentares das crianças. Um deles é que a refeição seja composta sempre de cinco cores (e que não sejam sempre as mesmas).

Os outros mandamentos são: 1) fazer refeições sentados à mesa; 2) comer sem distração; 3) saber e conhecer o que está comendo; 4) experimentar novos alimentos.

E se o filho insistir em não comer nem e não experimentar novos sabores? Kapim diz que o pai precisa ter firmeza. “Se meu filho quiser atravessar a rua sem dar a mão eu vou deixar? Não. Da mesma forma é preciso ser firme em mostrar a importância da boa alimentação para ele.”

Apesar de tanto rigor, Kapim afirma que o momento da refeição deve ser agradável. “A apresentação deve ser feita de forma lúdica, a refeição tem de ocorrer de forma tranquila.”