

Meu filho não quer comer. E agora?



A oscilação da aceitação das refeições e a resistência em experimentar novos alimentos e preparações pelas crianças em fase pré-escolar podem causar grande preocupação nos pais e responsáveis, mesmo que a criança esteja saudável.

Caracterizada pela recusa total ou parcial a determinados alimentos, a seletividade alimentar é comum na maioria dos casos e não pode ser encarada como uma aversão permanente da criança ao novo alimento. Estudos mostram que a criança precisa ser exposta de oito a 10 vezes a um novo alimento para que o aceite bem. De qualquer forma devemos ficar sempre atentos, pois a seletividade alimentar pode tornar-se preocupante quando envolve um grande número de alimentos, de forma a gerar um déficit nutricional. Os alimentos rejeitados com maior frequência são as frutas, verduras e legumes, essenciais para um desenvolvimento saudável.

O início da seletividade alimentar costuma coincidir com o período de introdução de alimentos sólidos e é um comportamento típico de crianças que começam a andar. Essa pode ser uma situação transitória ou pode se agravar, caso as condições familiares não favoreçam. Muitas vezes os pais acabam desenvolvendo angústia, frustração e estresse, fazendo com que ofereçam alimentos substitutivos de baixo valor nutritivo para que a criança não fique sem comer. Assim, a situação tende a piorar, pois a criança aprende que poderá obter o que deseja se não comer aquilo que lhe foi oferecido na refeição.

Por isso, alguns pontos importantes podem ajudar a prevenir e controlar a seletividade alimentar:

- * Nunca desista nas primeiras tentativas.
- * Não mascare os itens rejeitados. A criança deve saber o que está comendo, aprendendo a identificar texturas e sabores.
- * Altere o modo de preparo dos alimentos. Um legume que é rejeitado cozido pode ser aceito em forma de purê, por exemplo. Muitas vezes, a simples troca de tempero também pode ajudar.
- * Deixe a criança manipular a comida com as mãos e dê autonomia para manipular os talheres apropriados.
- * É importante que a criança fique junto da família nas refeições. Os pais são exemplos fundamentais nesse momento.
- * Caso necessário, procure sempre a orientação de médicos e nutricionistas.

REFERÊNCIAS:

- MONTE, C.M.G.; GIUGLIANI, E.R.J. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n.5, 2004.

- Site Nestlé: www.nestle.com.br