



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Caroline Dalabona – “Meu filho não come”

“Tem que raspar o prato, ein!”. Essa frase é dita por muitos pais. Mas, será que tem mesmo?

No primeiro ano de vida, a criança passa por um processo de crescimento acelerado, que permite que ela desenvolva habilidades, como: receber, mastigar e engolir alimentos. Isto é, a criança reconhece a quantidade de alimento que precisa consumir para suprir suas necessidades nutricionais.

Após esse período, quando a energia necessária para crescer diminui, as crianças passam a comer menos que os bebês e os pais começam a se preocupar se elas estão comendo o suficiente. Junto a recusa de alguns alimentos no momento da introdução alimentar, essa preocupação vai aumentando. Mas, saiba que esse não é nenhum bicho de sete cabeças e que o segredo é oferecer alimentos saudáveis e deixar a criança escolher o quanto quer comer.



Para entendermos um pouco mais sobre como ajudar as crianças a comerem de um modo saudável e equilibrado, conversamos com a nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona.

Uma das maiores queixas dos pais aos pediatras é: “meu filho não quer comer”. Por que os pais têm essa preocupação?

Realmente, essa é uma dúvida bastante recorrente nas mães e na família como um todo e que gera uma certa preocupação. Às vezes, os pais acham que o filho não está querendo comer o que eles acham que a criança deveria comer. E, às vezes, a gente faz o prato da criança achando que a criança tem de comer aquela quantidade, mas será que aquela quantidade é o suficiente ou será que ela é a maior do que a criança tem de comer? Por isso, muitas vezes, temos de respeitar a saciedade da criança quando ela diz que não quer mais comer.

O apetite de uma criança muda com a idade?

Sim. O apetite tende a mudar de acordo com o crescimento da criança. Quando a criança está em um período de crescimento mais rápido, como é o primeiro ano de vida, especialmente os primeiros meses, ela tende a ter um apetite mais frequente e maior, para que ela possa consumir mais alimentos. Nesse caso, o leite materno, para poder crescer e dar conta da necessidade do seu corpo. A partir do momento em que a criança tem um crescimento mais lento, a partir do primeiro ano de vida, ela vai ter um apetite menor e isso é normal, porque o organismo dela não precisa crescer tão rápido quanto antes.

O que pode acontecer com a criança que não come?

Se a criança não está comendo uma alimentação saudável, ela pode sofrer algum tipo de consequência em seu crescimento, como: falta de vitaminas, a própria anemia ferropriva, se tornar uma criança que não come carne e ter uma dificuldade em seu desenvolvimento. Tudo isso são consequências do fato de ela não estar comendo uma alimentação saudável.

A gente sabe que, às vezes, há alimentos que a criança não gosta mesmo e por isso, ela não come. O que podemos fazer nesses casos?

Assim como os adultos, as crianças também têm suas preferências alimentares e isso é normal. O importante é que a gente comece, desde o início da introdução da alimentação complementar, a partir dos seis meses de idade, a oferecer todo tipo de alimento saudável para a criança, como: frutas, verduras, legumes, o próprio arroz, as carnes. Enfim, a variedade de alimentos faz com que a criança vá se acostumando, aos poucos, com o sabor deles. O que temos de ficar atentos é não reforçar o comportamento de “não gosto”, quando sabemos que a criança nem experimentou o alimento e já está dizendo que não gosta.

Sobre recompensas e castigos, quais são os efeitos desses comportamentos?

Quando a gente fala em recompensa ou em castigo, estamos falando sobre o comportamento que muitas famílias têm e frases bem comuns, como: “Se você não comer a salada, você não vai ganhar a sobremesa, não vai ganhar um chocolate”. Mas, temos de lembrar que esse tipo de coisa só reforça para a criança o lado negativo do que você está falando. Ou seja, se você diz: “Se você não comer a salada, não vai ganhar sobremesa”, você está dizendo que salada é ruim e essa é a imagem que a criança vai ter. E que a parte boa, o prêmio, é a sobremesa, normalmente alguma coisa doce, como um chocolate. Essa não é a melhor forma de criar hábitos saudáveis. Você tem de fazer com que a criança coma alimentos saudáveis e a maior dificuldade sempre é que elas comam também os alimentos naturais, como: as frutas, verduras e legumes. Acredito que a principal forma de fazer isso é ter esses alimentos no hábito alimentar da família. E, algo ainda pior do que a recompensa, é a questão do castigo. As frases como: “Se você não comer, você não vai depois brincar”. Você está tirando algo da criança.

E como evitar esse tipo de comportamento? São várias orientações. Primeiro, os pais, sempre dentro da possibilidade, devem fazer as refeições em família e lembrar da questão da exemplaridade. Vocês são o exemplo para o que as crianças comem. Então, é preciso estabelecer horários para isso, evitar que a criança coma alimentos antes, por exemplo: aquela beliscada, aquele “pega uma balinha aqui, uma coisinha ali”. Devemos lembrar, também, que o momento da refeição deve ser exclusivo para a refeição. Por isso, é muito importante evitar que a criança tenha distrações, como uma televisão ligada, quando ela leva um brinquedo junto ou um celular para distrair a criança. São essas situações e objetos que a gente sabe que, às vezes, os pais recorrem para que a criança coma.

Muitos pais pedem ao médico vitaminas para a criança. O que responder?

Não é o ideal que a criança receba suplementação de vitaminas e de minerais sem ter um motivo justo para isso. Uma vez que, o excesso de vitaminas e minerais também pode ser prejudicial para a criança. Todos precisam passar por uma avaliação antes de começar a tomar.

Algumas crianças dizem “eu não vou comer”. O que fazer diante disso?

Em primeiro lugar, o aspecto que tem que pontuar e pensar é o porquê de ela estar fazendo isso. As crianças são muito sábias e elas usam muito da alimentação para atrair a atenção dos pais. Em segundo lugar, se a criança fala que não vai comer, é muito importante que o adulto que está com ela ali, não reforce esse comportamento ou obrigue a criança a comer. O ideal é que se ela não quer comer naquele momento, a gente respeite. Vamos respeitar a decisão dela, porque forçar a criança a comer é a última coisa que temos de fazer.

Caroline, que orientação você gostaria de acrescentar para os nossos ouvintes do Viva a Vida?

O mais importante a lembrar em um tema como esse: “meu filho não come”, é respeitar a criança. Lembrar que, quando a gente trabalha com a alimentação da criança, temos de pensar em quatro perguntas, que são bem importantes: O que a criança vai comer? Quando a criança vai comer? O quanto a criança vai comer? E, onde a criança vai comer? Se a gente pensar nessas quatro perguntas, a única que a criança tem domínio, que é aquela que ela responderia, é o quanto ela vai comer, afinal ela é a única que sabe o quanto ela precisa e qual é a quantidade de comida que o organismo dela está precisando. O resto: onde a criança come, quando a criança come e o que a criança come, é a família que tem que definir.