

Meu filho não come vegetais, o que fazer?

A recusa de alguns alimentos por parte das crianças é um desafio enfrentado no dia a dia de muitas famílias. Descubra aqui estratégias para incentivar o consumo de vegetais!



Tempo de Leitura: 4 minuto(s) | Data: 11/12/2024

A frase "meu filho não come vegetais" é frequente nas conversas entre mães, em consultórios médicos e em textos na internet. Essa preocupação, compartilhada por muitos pais, traz receios de que a criança desenvolva hábitos alimentares que possam prejudicar a saúde, por não consumir as quantidades necessárias de alimentos nutritivos, essenciais para o crescimento e desenvolvimento adequados. Ela levanta uma questão importante: por que tantas crianças rejeitam os vegetais e como podemos lidar com isso de forma eficaz?

Primeiro, é importante entender que a rejeição a alguns alimentos é uma fase normal na vida da criança¹. A rejeição pode acontecer com novos alimentos e até mesmo com alimentos que a criança costumava gostar, mas essa situação é uma fase passageira, que irá se ajustando caso os alimentos continuem a ser oferecidos ou apresentados de maneiras variadas¹.

Apesar disso, algumas reflexões também podem servir como ponto de partida para entender o comportamento das crianças em relação aos vegetais, avaliando o ambiente em que elas estão inseridas, como por exemplo¹:

1. Como é a alimentação da família dentro de casa?
2. Como os vegetais são apresentados para essa criança?
3. A criança come pouco ou a quantidade oferecida é grande demais?
4. Há a oferta de recompensas (como guloseimas) ou chantagens para fazer com que a criança coma?

Para que as crianças aprendam a apreciar legumes e vegetais, uma visão positiva em relação a esses alimentos precisa ser introduzida pelos pais e cuidadores, que também devem entender a importância e o papel desse grupo alimentar na saúde e no dia a dia.

Compreendendo o grupo dos vegetais!

Conhecer os alimentos, saber de onde vêm e quais são suas funções no organismo são pontos-chave para criar uma maior familiaridade e aceitação por parte das crianças. Os vegetais, muitas vezes negligenciados tanto por adultos quanto por crianças, são essenciais para o bom funcionamento do organismo e para a prevenção de problemas de saúde futuros, estando associados à prevenção de doenças cardíacas, obesidade, depressão, cânceres, entre outras doenças crônicas². Segundo o IBGE, há um consumo insatisfatório de nutrientes encontrados em frutas e hortaliças pelas famílias brasileiras, como a vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C e magnésio³.

Diante desses resultados insatisfatórios, algumas ações são necessárias para mudar esse quadro. No caso das crianças, o primeiro ambiente a ser ajustado, por sua influência direta, é o lar. O exemplo familiar é fundamental para estimular o consumo de vegetais pelos filhos, que aprendem muito por meio da observação e participação, tornando-se mais engajados e interessados no assunto^{1,4}.

Como mudar este cenário

□

A inclusão de legumes e verduras nas refeições das crianças é essencial, tanto no almoço quanto no jantar. Eles podem ser apresentados de diversas formas, em diferentes preparações e texturas. É importante que essa inclusão seja feita de forma repetitiva, tornando o consumo desses alimentos um hábito diário, mesmo que inicialmente haja resistência⁵.

Para uma aceitação mais positiva, comece estimulando o consumo de vegetais em combinação com outros alimentos, como omeletes, arroz, carne com legumes e tortas. Também é possível adicionar molhos e temperos naturais para realçar os sabores e torná-los mais palatáveis nesta fase⁵.

O papel dos pais e cuidadores é essencial nesse processo, e algumas estratégias são essenciais para facilitar a aceitação e inclusão dos vegetais nas refeições das crianças. São elas^{1,5}:

1. Prestar atenção às próprias práticas alimentares dos pais e responsáveis, lembrando sempre que eles são o exemplo;
2. Valorizar qualquer tipo de consumo de legumes e vegetais, mesmo que em pequenas quantidades;

3. Avaliar a quantidade oferecida – muitas vezes, há comida demais no prato e quando a criança não consegue comer tudo fica a impressão que ela aceitou pouco;
4. Incluir as crianças na preparação das refeições, aumentando o contato delas com a cozinha e com as práticas culinárias;
5. Diversificar a apresentação dos alimentos e pratos, como preparações quentes, frias, cruas, assadas, refogadas, sopas, purês;
6. Considerando as condições financeiras, visitar a feira no final do dia, quando os preços são melhores, e ficar de olho nas promoções em atacadões, mercados populares e produtores locais. Se possível, deixe que a criança participe da escolha dos vegetais que serão adquiridos;
7. Evitar o uso de chantagens ou recompensas para que a criança coma, além de não forçar ou brigar caso ela recuse. Ofertar em outro momento, com outra apresentação e forma de preparo pode auxiliar na aceitação. O importante é não deixar de oferecer!

Mesmo com todas as dicas, sugestões e orientações, é fundamental lembrar que desafios sempre surgirão. Ensinar e/ou reaprender novos hábitos alimentares é um trabalho constante! Todos fazem parte da construção de novos padrões que, se repetidos diariamente, trarão benefícios significativos para a saúde de seu filho e, quem sabe, de toda a família!