# Meu filho não come!

## Veja aqui dicas práticas para te ajudar durante as refeições da sua criança!

**Tempo de Leitura: 4 minuto(s) | Data: 27/09/2022**

Uma alimentação saudável infantil sem dúvida é essencial para o crescimento e desenvolvimento, mas o que fazer quando a criança se recusa a comer o que está no prato? Conheça aqui dicas práticas que podem te ajudar a resolver esse problema e ainda criar ótimos momentos à mesa!

### A importância da alimentação saudável na infância

É fato: uma vida saudável deve incluir uma alimentação equilibrada, e essa premissa não é diferente na infância!

O consumo de nutrientes nas quantidades recomendadas é fundamental para que a criança cresça e se desenvolva adequadamente. Comer bem também ajuda a manter a imunidade em dia, além de colaborar para o aprendizado e prevenir possíveis deficiências de nutrientes, que podem impactar na saúde dos pequenos.[1]

Outro ponto importante sobre a alimentação infantil é que nesta fase acontece a formação de hábitos alimentares, sendo que boa parte deles poderão ser levados até a vida adulta.[1]

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a introdução de alimentos deve começar a partir do 6º mês de vida, intercalando com o leite materno. Com o passar do tempo, a consistência e quantidade vão mudando, até que por

volta de 1 ano de idade, a criança deve estar comendo uma comida similar à do restante da família. [1]

Na teoria tudo é simples, mas na prática nem sempre as coisas funcionam assim - e aí surgem cenas como talheres ao chão, choro, cara feia para os alimentos oferecidos e a constatação: "meu filho não quer comida!"

**Mas afinal... por que meu filho não come?**

| Menor apetite | Ambiente | Aversões |
|---|---|---|
| Crianças entre 2 e 6 anos de idade crescem menos do que bebês, por isso podem ter menos apetite[1] | Ter comido muito na refeição anterior, distração com brinquedos ou telas e estar em um ambiente muito quente podem atrapalhar a criança[1] | A criança pode realmente não gostar de um determinado alimento ou preparação, e por isso acaba recusando-a sempre que é oferecida[1] |

Diferentes fatores podem fazer com que a sua criança não esteja se alimentando bem nas refeições. Conheça aqui alguns deles:

**Como saber se minha criança realmente não gosta de um alimento?**

O que os pesquisadores mostram é que uma criança precisa ser exposta de 12 a 15 vezes a um alimento para então de fato, sabermos que ela não gosta. Antes disso, a dica de ouro é: insista, sem forçar! Aos poucos, a criança passa a se interessar por esse alimento, e então consumi-lo! [2]

**5 dicas práticas para ajudar sua criança a comer melhor**

Seja por um motivo ou outro, é fato que ninguém quer ver seu filho ou filha mal tocando no prato de comida. Por isso, vamos te dar aqui 5 dicas para ajudar no momento das refeições:

1) Tire as telas de perto: desligue a televisão e coloque o celular longe enquanto estiverem sentados à mesa. Crianças que comem enquanto estão na tela tendem a ingerir menos frutas, legumes e verduras, além de não perceberem se estão saciadas ou não. [3]

2) Varie a apresentação dos alimentos: Não desista se a sua criança não gostou, por exemplo, da cenoura! Ofereça-a de outras formas diferentes, como: crua em palitos, cozida em rodelas, em um suflê ou até mesmo na farofa! [1]

3) Deixe a criança participar do preparo das refeições: Que tal chamar seu filho ou filha para preparar a salada que vai ser servida? Envolver a criança o preparo da refeição ajuda a despertar seu interesse pelo alimento, aumentando assim a chance de aceitá-lo. [3]

Alguns exemplos de tarefas que você pode incluir a criança são: lavar verduras e frutas, misturar os ingredientes e bater o suco no liquidificador!

4) Faça refeições em família: Vale ajustar os horários da família para que todos possam sentar juntos à mesa, pelo menos em uma das refeições do dia. Essa é uma estratégia cientificamente comprovada para estimular bons hábitos alimentares na criança. [4]

5) Estimule o consumo de frutas, verduras e legumes de um jeito positivo: Nada de oferecer uma sobremesa caso a criança coma todo o brócolis! Além de ser uma forma de chantagear a criança (o que não é bacana!), tratar esses grupos de alimentos de forma negativa acaba desmotivando a criança a consumi-lo. [2]

Aqui vale mostrar para a criançada como frutas e vegetais podem ser importantes para seu crescimento e para as atividades do dia a dia!

Lembre-se que a construção de bons hábitos alimentares é feita dia após dia, com muita paciência, empatia e persistência!

Gostou das dicas? Então aproveite para colocá-las em prática hoje mesmo e depois volte aqui para nos contar como foi!

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.