

## A CRIANÇA QUE NÃO COME

Uma queixa comum dos pais é a de que seus filhos não comem.

Inicialmente a criança deve passar por avaliação médica para verificar se possui alguma doença que esteja causando a falta de apetite.

Assim, caso o médico constate que não há nenhuma patologia associada, a pergunta continua na cabeça dos pais: qual é o motivo da falta de apetite?

### **Podemos elencar alguns motivos para a falta de apetite:**

- A quantidade de alimentos oferecida é muito grande e a criança não consegue comer tudo.
- Não existe uma regularidade nos horários das refeições. A comida é oferecida à criança a todo o momento e a criança se recusa a comer por um motivo muito simples: não está com fome.
- A criança quer chamar a atenção dos pais, pois sabe que o fato dela não comer significa que os pais irão tentar de tudo para que ela coma, como fazer brincadeiras (aviãozinho), oferecer recompensas (sobremesas, presentes), etc.
- A mãe está preocupada demais para que seu filho coma, assim a criança acaba percebendo essa ansiedade e como, consequência, se nega a comer.
- Não existe diversidade nos alimentos que são oferecidos à criança. Acontece à chamada "monotonia alimentar".
- A criança não gostou da aparência, sabor ou consistência do alimento.
- O ambiente onde a criança realiza as refeições não é adequado, existindo muito barulho, televisão ligada, discussões etc.

### **Algumas dicas podem ser úteis no momento de se alimentar uma criança:**

- É importante manter certa regularidade nos horários das refeições. Caso a criança não queira comer uma determinada refeição, deve-se adiantar um o horário da refeição seguinte. A criança provavelmente estará com mais fome.
- Servir porções de comida adequadas à criança. Deve-se lembrar que o estômago de uma criança é menor que o estômago de um adulto.
- Ofereça alimentos os mais variados possíveis, para evitar a monotonia alimentar. Varie também na forma de preparo. A carne, por exemplo, pode ser feita assada,

refogada ou com legumes. Já a beterraba pode ser oferecida ralada, ou então cozida em fatias ou na forma de palito.

- Deixe que criança conheça os diferentes sabores dos alimentos e decidir quais ela gosta. É normal que ela tenha algumas preferências e aversões.
- O ambiente onde são realizadas as refeições deve ser agradável. Os familiares devem evitar que a criança se sinta o centro das atenções. É um momento que devem aproveitar para dialogar.
- Não atender as chantagens da criança. Por exemplo: a criança só abre a boca se primeiro contar uma estória de aviãozinho. Isto deve ser evitado. O correto é que a pessoa que está dando a comida estabeleça um relacionamento agradável sem chantagens.
- Incentivar a criança a alimentar-se sozinha. Muitas mães não gostam dessa idéia devido à sujeira que a criança faz. No entanto, quanto mais ela treina, mais rápido aprenderá a comer sozinha, tornando-se uma satisfação para ela segurar a colher e levar o alimento à boca.
- A comida que é servida à criança deve estar saborosa e atrativa. Pode-se decorar os pratos com personagens para chamar a atenção das crianças. Contar estórias com personagens sobre a importância de uma alimentação saudável também pode ajudar.
- A participação da criança durante preparo dos alimentos e na montagem do seu prato também é uma atitude que incentiva a criança a comer e a estimula a ter interesse pelos alimentos.

É preciso ressaltar que a necessidade calórica vai diminuindo à medida que a criança cresce, Se o corpo da criança necessita de menos energia, é normal que sua fome diminua.

Desta forma, é importante que a criança esteja sob acompanhamento de profissional de saúde habilitado para verificar se o seu crescimento e desenvolvimento estão adequados.

Denise Gomes Hofmann

Nutricionista do PMAE

CRN-8/4720