

## Meu filho não come! E agora?

*Saiba como lidar com esse dilema e garantir uma alimentação adequada e saudável às crianças*

Para muitas mães, a hora das refeições é a verdadeira hora do pesadelo! Não importa o tempo dedicado para tentar tornar a comida mais apetitosa e bonita (seja desenhando carinhas com arroz e feijão ou disfarçando as verduras no meio de hambúrgueres). A resposta de algumas crianças é sempre um sonoro 'não' seguido de uma cara emburrada e chorosa. E é aí que começa o teste de paciência. Sem forças para lutar após desgastadas – e frustradas – tentativas, os pais amolecem e acabam cedendo ao encantos dos pequenos e não insistem mais com a comida.

Essa prática é muito perigosa, tanto para os pais quanto, principalmente, para as crianças. A desnutrição é sinônimo de falha de crescimento, pode causar anemia e tem efeitos negativos na saúde geral da criança. E mesmo em crianças bem nutridas e saudáveis, não fazer um desjejum tem efeito negativo sobre o seu desempenho cognitivo.

Esse problema, geralmente, tem início a partir dos 2 anos de idade, que é quando a criança já desenvolve uma certa autonomia ao passar da alimentação infantil (papinhas e mamadeira) para um formato mais adulto, com a inclusão de alimentos sólidos. Essa mudança faz com que os pais estranhem a criança, que antes 'comia de tudo', e depois passa a rejeitar qualquer tipo de alimento.

Chamadas de *picky eaters* (ou 'comedores seletivos'), essas crianças têm um comportamento alimentar que pode variar, desde excluir determinados grupos de alimentos (sendo os mais comuns as verduras, legumes e peixes), pular refeições ou, ainda, comer muito pouco. O problema é mais comum do que se imagina: estima-se que cerca de 50% das crianças entre 2 e 5 anos possam ser consideradas *picky eaters*. Apesar de passageiro, o problema causa diversos transtornos que afetam tanto a criança (progresso cognitivo, desenvolvimento e crescimento) quanto os pais (brigas entre o casal, stress).

Diante deste cenário, surge a principal pergunta: Como lidar com uma criança que possui dificuldades em se alimentar? Antes de se tomar qualquer atitude, o ideal é procurar o auxílio de um profissional. O pediatra ou o nutrólogo têm propriedades e conhecimentos necessários para saber lidar com essa situação, identificando a causa e indicando o melhor caminho a ser seguido.

O tratamento de readequação alimentar deverá incluir orientações nutricionais, comportamentais e psicológicas; mas não só para as crianças como também para os pais e irmãos. Isso porque os hábitos alimentares dos pais exercem papel fundamental na criação dos filhos e, mais, uma criança poderá influenciar a outra (no caso, seu irmão), disseminando o transtorno. Por isso, o tratamento multidisciplinar e extensivo é de extrema importância.

Em muitos casos, o uso de suplementos nutricionais se faz necessário, o mais importante, é saber definir qual é o produto indicado. O mais importante é buscar por um que conte com uma fórmula completa e balanceada, diluída em água, que garanta a ingestão dos nutrientes essenciais para preencher as lacunas nutricionais na fase em que a criança não come adequadamente. Seguir algumas dicas e apostar em suplementos nutricionais como o PediaSure, desenvolvido pela Divisão Nutricional da Abbott Laboratórios, podem melhorar o aporte nutricional dos pequenos e acalmar os ânimos à mesa. Suplementos como este são uma alternativa de incrementar a dieta infantil e evitar que a criança fique em risco nutricional enquanto passa pelo processo de adaptação a uma dieta mais saudável.

Paralelamente, não se pode lançar mão de algumas estratégias para despertar o interesse dos pequenos pela comida balanceada. Apostar em preparações mais atrativas para a criança pode ser uma boa dica. Apresentar pratos coloridos, fazer carinhas com a comida e oferecer o alimento rejeitado pelo menos dez vezes, em refeições e com apresentações diferentes (modo de preparo: cozido, frito, assado, purê).

O ideal é brincar com o alimento, mas não brincar com a alimentação. Isto é, não distrair, não enganar, não forçar, não castigar ou premiar. O famoso aviãozinho, por exemplo, está fora de cogitação, pois é uma maneira de enganar e distrair a criança quando na verdade, ela precisa se concentrar na atividade da refeição, sentir o sabor dos alimentos e entender a sensação de fome e de saciedade. Com uma distração – por exemplo, uma TV ligada - a criança, e qualquer pessoa, come automaticamente. Às vezes, pode comer mais do que o suficiente para saciar sua fome. É muito importante que os pais imponham limites aos filhos – horários para as refeições, locais apropriados, ritmo de alimentação sem exageros na duração.

Renata Asprino – 11 3147-7389 / [renata.asprino@maquina.inf.br](mailto:renata.asprino@maquina.inf.br)

Adriana Pedroso – 11 3147-7456 / [adriana.pedroso@maquina.inf.br](mailto:adriana.pedroso@maquina.inf.br)