

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Quando a falta de apetite da criança preocupa os pais

As maiores queixas referente às crianças de 1 a 6 anos é a falta de apetite, por que meu filho(a) não come? Nesta fase pré-escolar eles realmente costumam comer menos, por diferentes motivos. Mas é necessário tomar cuidado para que a preocupação não seja exagerada!

A falta de apetite pode estar relacionada com o comportamento dos pais como:

- * A mãe oferece muita comida, sem levar em conta na capacidade gástrica da criança, então ela não consegue comer tudo;

- * Intervalo das refeições irregular, muito curto e cheio de “beliscos”;

- * Fase da descoberta, criança não quer parar para comer;

- * A criança sabe que se não comer, seus pais farão malabarismos para que coma, e então ela resolve se divertir com isso...

- * Por conta de tanta preocupação dos pais ... estes acabam cedendo trocas erradas de refeições por lanches ou guloseimas;

- * Promessas que ganharão doces, chocolates ou salgadinhos se comer tudo acabam supervalorizando as guloseimas e então elas se tornarão sempre mais importantes!!

- * Comida precisa ser saborosa e a apresentação do prato também é importante;

- * Repetição de cardápio, enjoa as crianças;

- * Ansiedade da mãe interfere na vontade de comer do filho;

- * Não respeitar o gosto das crianças pode interferir também;

- * Sopinhas batidas no liquidificador não estimulam a criança a reconhecer o sabor dos alimentos, e então não desenvolve paladar;

- * Nascimento de dentes faz com que fique mais difícil a mastigação. Muita calma nessa hora!!!

A falta de apetite comportamental pode ser revertido ou evitado, segue algumas instruções:

- * Entre na luta! A batalha vai ser dura. Mudar comportamento alimentar das crianças não é uma tarefa fácil. Paciência... Paciência... Paciência

- * Estabeleça rotina e horário para as refeições, eles precisam de 5 a 6 refeições/dia;

- * Não troque refeição por outros

alimentos. Se não quiser comer, ofereça a mesma comida depois de 30 a 40 minutos;

- * Limite a ingestão de líquidos durante a refeição, facilmente eles substituem a comida pelos sucos ou refrigerantes;

- * Esqueça artimanhas e promessas, você valoriza os prêmios e torna a comida um castigo!

- * Seja firme, mas não extremamente inflexível, radical. Às vezes um chocalatinho fora de hora pode ser divertido e gostoso;

- * Criança pequena tem estômago pequeno também, não encha muito o prato, seu filho pode ficar saciado só de olhar;

- * “Aviãozinho”, televisão, vídeos duram pouco, faça o momento do comer um horário agradável, que jamais será esquecido;

- * Varie o cardápio, com preparações novas, cores diferentes, coma junto com seus filhos;

- * Visite o pediatra para avaliar de a falta de apetite é mesmo comportamental ou orgânica.

- * Observe com frequência o comportamento, peso, pele, cabelo, disposição da criança;

Se precisar, peça ajuda do profissional nutricionista ou do pediatra para orientação e avaliação.

Pratique Alimentação Saudável! E ofereça para toda família.

