



Recadinho da Nutri

Quanto as crianças precisam comer?

A preocupação em garantir uma alimentação adequada para nossos filhos é grande. Sabemos que uma alimentação saudável é essencial para o crescimento físico e desenvolvimento intelectual das crianças. Percebo muitas vezes que os adultos, com a preocupação de que a criança “coma bem”, acabam esquecendo que a capacidade do estômago de uma criança e suas necessidades nutricionais, são diferentes das nossas. É nesse momento que muitos se questionam: quanto uma criança precisa comer?

Você sabia que nós nascemos com a capacidade de saber a quantidade de alimento que precisamos ingerir para atingir nossas necessidades diárias de energia?

Ocorre que, muitas vezes os pais acabam inseguros em relação à alimentação dos filhos e sentem que há necessidade de controlar a quantidade de alimento que eles devem ingerir. Porém, restringir o consumo de alguns alimentos ou insistir para que a criança coma, pode fazer com que esse sistema fique desregulado e ela não perceba mais os sinais de fome e saciedade que o corpo envia. Isso pode ser prejudicial, levando a um consumo de alimentos maior do que o necessário, causando ganho excessivo de peso.

Como fazer com que a criança tenha uma percepção adequada dos sinais de fome e saciedade que o corpo dela envia?

Primeiramente é preciso entender qual o seu papel como responsável na alimentação e qual o papel da criança nesse momento:

Pais

- Decidir horário, local e o que será servido na refeição
- Escolher e preparar a refeição.*
- Tornar o momento de comer agradável.
- Ensinar o que os filhos precisam aprender sobre comida e comportamento alimentar.
- Ser modelo para os pequenos em relação ao que e como comer.
- Evitar colocar os alimentos em categorias: aqueles que a criança gosta e aqueles que não gosta.**
- Evitar que a criança "belisque" entre as refeições. Exceto o consumo de água.
- Aceitar o desenvolvimento e crescimento da criança conforme o biotipo dela.

Filhos

- Decidir se vai comer e quanto vai comer.
- Comer somente a quantidade que precisa.
- Aprender como os pais comem.
- Entender que estão crescendo conforme o esperado.
- Aprender a se comportar durante as refeições - sentar à mesa, usar os talheres, não falar de boca cheia, mastigar bem os alimentos...

Júlia Bacchi Cancella

Nutricionista
CRN-8 10938



* É importante estimular que a criança participe como ajudante na escolha do cardápio e, sempre que possível, de sua preparação. Isso fará com que ela desenvolva autonomia e responsabilidade para fazer escolhas alimentares no futuro.

** Isso pode fazer com que a criança não prove alimentos novamente ou deixe de experimentar coisas novas.

Dentro do meu papel como pai, o que fazer e o que não fazer para ajudar a criança a resgatar os sinais internos de fome e saciedade?

O que fazer

- Auxiliar os pequenos a perceber o motivo da fome - se é fome mesmo, se não é medo, tristeza, solidão, ansiedade, etc.
- Permitir que a criança sirva seu prato (com a supervisão de um adulto).
- Estimular que a criança coma com calma, preste atenção nos sabores, cores e texturas da comida e sinta os sinais que indicam que é hora de começar e de parar de comer.
- Sugerir uma pausa no meio da refeição, para que a criança identifique se ainda está com fome, se está satisfeita ou se está cheia / estufada.
- Fazer com que a alimentação faça parte de uma rotina organizada e com horários regulares.
- Conversar com os pequenos sobre os fatores que envolvem nossa alimentação: é uma necessidade física, mas também envolve situações sociais, como aniversários e comemorações. E o que é adequado nessas situações.

O que não fazer

- Restringir o tipo e a quantidade de alimentos.
- Classificar alimentos como "saudáveis", "não saudáveis", "permitidos" e "proibidos".
- Substituir alimentos por suas versões *light/diet*.
- Ter elementos que distraiam a criança no momento da alimentação.
- Obrigar a criança a terminar o prato quando não quer mais, ou não permitir que ela repita algo quando pede mais.

É importante ressaltar que não classificar e nem restringir o tipo de alimento, não significa ser permissivo, deixando as crianças comerem o que quiserem. É preciso estabelecer limites em relação a quantidade de guloseimas consumidas, mas com diálogo. Apenas proibir o consumo de determinados alimentos faz com que eles acabem se tornando mais atrativos e levando ao consumo exagerado dos mesmos. Além disso, é vital que os pais também sejam exemplo. Não adianta falar que é importante comer verduras, se você não come. Proibir a criança de tomar refrigerante se você consome. Falar que comer muito doce faz mal e consumir esses alimentos constantemente. Querer que a criança coma uma grande variedade de frutas, verduras e legumes se você não faz isso.

Os bons hábitos alimentares começam em casa e crescem desde a infância.

Até o próximo mês! Um grande abraço,

Júlia Bacchi Cancella

Nutricionista
CRN-8 10938



Referências

Costanzo PR, Woody EZ. Domain-specific parenting styles and their impact on the child's development of particular deviance: the example of obesity proneness. *J Soc Clin Psychol.* 1985;3:425-45.

Fisher JO, Birch LL. Restricting access to foods and children's eating. *Appetite.* 1999;32:405-19.

Satter EM. The feeding relationship. *J Am Diet Assoc.* 1986;86:352-6.

Alvarenga M, Antonaccio C, Figueiredo M, Timerman F. (orgs.). *Nutrição Comportamental.* Barueri, SP: Manole, 2015.

Júlia Bacchi Cancella

Nutricionista
CRN-8 10938