



ALIMENTAÇÃO INFANTIL

“SOCORRO, MEU FILHO NÃO QUER COMER!!” CALMA PAIS, VAMOS CONVERSAR.

É natural que a criança passe pelo processo de adaptação, quando inicia a transição alimentar. Cada criança tem seu tempo e pode estranhar sabores, texturas, cores e etc... Afinal, está acostumada a ingerir somente o leite materno. O processo de introdução de alimentos pastosos e sólidos deve ser feito gradativa e simultaneamente ao nascimento dos primeiros dentinhos, de acordo com o cardápio infantil, contendo legumes, fibras, carnes, grãos, verduras e frutas.

O ideal é que os pais incentivem a experimentação e não pensem que, porque eles não gostam de um determinado alimento a criança também não gostará. O paladar da criança é único e não deverá ser definido tendo os pais como parâmetro. O importante é os pais ficarem atentos à quantidade e à qualidade nutricional dos alimentos.





*E vejam que interessante! Uma pesquisa realizada pelo instituto Max Planck, na Alemanha, revelou que **75% dos pais subestimam os níveis de açúcar dos alimentos consumidos pelos seus filhos**. Isso mesmo!! Os pais não têm ideia da quantidade de açúcar que um iogurte contém, por exemplo. É bem provável que nós, pais brasileiros, também tenhamos a mesma percepção, seja por falta de informação nos rótulos dos produtos ou por desconhecimento sobre os males causados pelo excesso de açúcar.*

*Portanto, pais e responsáveis, fica aqui um **ALERTA!** O excesso de açúcar e de gorduras na infância pode levar a um adulto com problemas de saúde, como obesidade, diabetes e outras doenças.*



Segundo os especialistas, a obesidade infantil, além do excesso de peso no corpo que prejudica as articulações e a mobilidade, pode causar até distúrbios no sono, tais como: sono não reparador, ronco e apneia obstrutiva do sono (AOS – doença caracterizada por interrupções breves e repetidas da respiração ao dormir). Este último leva ao cansaço, à irritação e à sonolência, prejudicando o desenvolvimento e o aprendizado infantil, além de baixar a imunidade da criança, deixando-a vulnerável a doenças cardiovasculares, como hipertensão.

Já a criança com diabetes vai apresentar alguns sintomas como cansaço, sonolência, muita sede e vontade de urinar com frequência. Esse desequilíbrio fica mais evidente, quando a criança não segue uma alimentação saudável.

Não estamos falando que a criança deva passar fome ou adotar total restrição ao açúcar. Pelo contrário, a alimentação, neste caso, deverá ser regrada, com horários controlados, para que não ocorra disfunção no metabolismo infantil. O diabetes é uma doença tratável e que não exclui a criança de uma vida normal, mas que pode causar desde um infarto a doenças renais na fase adulta.





Com o passar do tempo, os pequenos formarão suas escolhas alimentares. Mas há alguns casos em que as crianças resistem às refeições balanceadas e preferem comer outros tipos de alimentos não recomendados, como “fastfoods”, doces ou similares.

Vou dar algumas dicas para ajudar vocês nessa missão de incentivar seus filhos à alimentação saudável:

- Envolve a criança desde a escolha à preparação dos alimentos. Vá com ela às compras, mostre as verduras, deixe que ela toque e escolha pelo cheiro ou pela cor.*
- Peça ajuda para por ou retirar a mesa ou, ainda, guardar as compras. Crie senso de participação.*
- Explique sobre a necessidade de ingerir certos alimentos para sua saúde, seu crescimento e para que ela possa estudar e brincar mais. A cenoura crua em tiras, por exemplo, pode ser utilizada como “snack” ou como lanche.*
- Invista na variação do cardápio e tire foto dos pratos, para depois jogar de identificar os alimentos que ela comeu. Além de lúdico, é educativo.*
- Incentive a prática esportiva. Elas ficarão mais dispostas, terão mais apetite e um sono reparador.*
- Não obrigue a criança a comer, visando alguma recompensa ou ameaça. Ela vai registrar no cérebro um processo de troca que pode afetar seu comportamento adulto, quando tudo será usado como papel moeda e forma de compensação.*
- Sanduíche integral e colorido atrai o olhar dos pequenos. Experimentem pasta de beterraba com ricota! Raiz fonte de vitaminas do complexo B, essencial no dia a dia das crianças.*
- Os biscoitos integrais com açúcar mascavo e canela em pó são outra opção balanceada, além de deliciosos.*
- Bolos com frutas são mais leves porque levam menos açúcar. O de banana com canela é rico em nutrientes e fibras.*
- Frutas cortadas em formatos divertidos: melancia em estrelinhas, melão em florezinhas, banana em rodelinhas vão atrair o olhar da criança. Uma boa salada de frutas colorida cai bem e facilita a ingestão de diversificada.*
- Uma sugestão irrecusável: pipoca com pouco sal. Seus filhos não vão resistir!!*





Convencer a criança a comer bem nem sempre é fácil, eu sei. Os hábitos alimentares vão sendo formados, quando os filhos ainda são pequenos, por isso é importante que os pais deem uma ajudinha, ok?! Se vocês se sentirem inseguros, procurem a ajuda do pediatra ou de um profissional especializado em nutrição infantil. (sim, existe!)

A alimentação inadequada na infância é uma das maiores preocupações dos pediatras, pois estamos formando futuros adultos com riscos elevados de obesidade, diabetes, problemas cardíacos, sedentarismo e outras doenças. Portanto, pais estejam atentos! Busquem orientações e usem a criatividade!

Se quiserem outras dicas ou conteúdos sobre o coaching infantil, fiquem ligados nos meus posts nas minhas redes sociais @jusleyvallecoach. Lembrem-se de que estou aqui para apoiá-los!

Até a próxima e um abraço!

