

Meu filho dá trabalho para comer.

E AGORA?



Dicas práticas da Chefe de Papinha para
seu filho se apaixonar pelos alimentos

"A hora da refeição é um terror na minha casa"

- Está na mesa, venha almoçar.
 - Não quero comer.
 - Mas tem que comer, daqui a pouco é hora de ir para a escola.
 - Mas eu não quero.
- (...)

- Você nem encostou na comida.
 - Para de brincar com a comida e coloca na boca.
 - Se você não começar a comer agora, vai ficar de castigo.
 - JÁ MANDEI PARAR DE ENROLAR E COMEÇAR A COMER.
- (...)

- Mãe, eu só quero o macarrão.
- Mas tem que comer tudo.
- Eu só quero o macarrão.
- Come um pouco da cenoura, você vai gostar.
- Eu só quero o macarrão.
- E o brócolis? Você nem encostou nele.
- Eu só quero o macarrão.
- Ai, tá bom, come só o macarrão, então.

Atire a primeira pedra quem nunca viu alguma das cenas acima idênticas ou bem parecidas. Chega a hora da refeição e mais parece o momento da tortura do dia. A criança irritada, a mãe e o pai cansados e irritados, a criança parece "provocar" mais ainda, pai e mãe acabam brigando entre si. E nada do filho comer.

Você procura mil soluções na Internet, assiste aos programas de televisão, tenta todas as técnicas possíveis e parece que nada adianta. O que acontece? Bate o desespero. Ou, pior, você simplesmente desiste.

Em primeiro lugar, deixo aqui meu abraço para você. Não é fácil mesmo. A gente se sente a pior mãe do mundo. A impressão é que todas as crianças comem, menos o seu filho. Mas isso não é verdade. Pode acreditar. É bem raro existir uma criança que coma muito bem em absolutamente todas as refeições.

Sabe por quê? Porque criança não é um robô programado para comer sempre que a gente quer que ela coma. Porque criança também tem dias que está com menos fome, cansada, com sono, que não gostou da comida, ou simplesmente está testando para ver até que ponto a mãe ou o pai aguentam sem desistir.

Então, a melhor coisa que você pode fazer por você, antes de qualquer coisa, é relaxar. Dá uma certa raiva ler a frase batida de "é uma fase", mas é a mais pura verdade. Não precisa se desesperar se o seu filho não come. Não precisa se sentir frustrada ou uma péssima mãe.

Só que isso também não significa que você vai jogar a toalha e deixar que seu filho se alimente de qualquer coisa, porque ele precisa comer alimentos saudáveis e que contribuam para o desenvolvimento dele. Não significa que tudo bem o seu filho viver à base de macarrão instantâneo e nuggets e tomar suplemento vitamínico. Afinal, a obesidade infantil é uma realidade preocupante e a comida industrializada voltada para o público infantil está cada vez pior.

Mas, o que fazer para melhorar a alimentação da criança? Qual a técnica perfeita, tiro certo, para nunca mais ter problemas? Não existe um botão para instalar na criança que a faça comer todos os dias tudo que está no prato, sem reclamar, rapidinho, sozinho, em todas as refeições. O que existe é um conjunto de ações que você pode adotar na sua casa, que nada mais são do que a educação alimentar de todo dia.

A primeira etapa de todas, depois de relaxar, é envolver o seu filho no processo. É importante que a criança saiba que a comida não brota pronta ou sozinha no prato. Que aquele ingrediente foi plantado por alguém, colhido, comprado, higienizado e preparado. E ele pode te ajudar em algumas dessas etapas, porque isso diminui o estranhamento da criança em relação à comida. Seu filho pode ir com você à feira escolher os legumes e verduras da semana, pode te ajudar lavando o que foi comprado, pode ajudar no preparo. Assim, quando a comida chega à mesa, ele acompanhou o processo.

Sabe a antiga frase de "cozinha não é lugar de criança"? Mentira. É lugar sim! A melhor coisa que você pode fazer pela alimentação do seu filho é mostrar para ele como a comida chega ao prato. Claro que nem sempre vai dar para fazer isso todo dia, em todas as idas à feira, mas pode ser que você descubra que a ajuda dele não atrapalha tanto assim. Que dá para sentar alguns minutos mais cedo à mesa e pedir que ele monte a salada ou que se sirva.

A segunda etapa é tirar o caráter de obrigação. A criança não tem que comer o verdinho porque sim. Porque o pai mandou. Isso não ajuda, pelo contrário, só faz a criança pegar mais raiva do verdinho. A criança precisa compreender que o tal verdinho faz parte da refeição -- por verdinho, aqui entende-se legume, verdura e qualquer alimento saudável que a criança torça o nariz. E cada dia esse verdinho vai aparecer de um jeito na comida. Algumas vezes refogado sozinho, outras como parte de um picadinho, às vezes como componente de uma almôndega, no molho do macarrão, mesclado com o arroz, na salada.

Isso é diferente de preparar o legume com a comida e bater no liquidificador para esconder. Aqui, ele faz parte do prato, e não é aquele corpo estranho no canto, que vai ficando para o final. Se o seu filho olha para o verdinho e faz cara feia, você pode falar algo como "come junto com o arroz e feijão que você vai ver que é uma delícia". Mas não num tom de inquisição, e sim num tom de voz normal, de conversa.

Quando a minha filha faz as clássicas perguntas "o que é isso aqui? eu não quero isso", eu respondo algo como "filha, isso faz parte da comida, ela fica mais gostosa assim", ou "esse é o tempero, comida precisa de tempero para ficar boa". Porque isso é verdade. E na minha resposta, eu não fico dando muito mais justificativas, apenas mudo o assunto. Quando a gente fica falando demais da comida, não soa natural e a criança percebe isso.

Eu dou aula para crianças e sempre levo temperos como salsinha, orégano, cebolinha. Você acha que logo na primeira aula todas as crianças querem por? Não. Mas quando eu apresento os ingredientes do dia, eu não coloco ênfase diferente no tempero ou falo de forma receosa. Eu simplesmente falo algo como "para deixar a comida ainda mais gostosa, hoje eu trouxe orégano, sente o aroma gostoso que ele tem".

Comida tem aroma, tem diferentes sabores, tem barulhinho quando encosta na panela, tem textura quando a gente morde. É importante que o seu filho aprenda isso. E é fundamental que a hora da refeição se torne mais prazerosa, para todo mundo.

Incentive seu filho a experimentar, mas ao fazê-lo, diga que tudo bem se ele não gostar, que pode ser que ele goste se provar acompanhado de outro item. Muitas vezes a criança tem medo de provar porque acha que será obrigada a gostar e comer. Não. Mas também não pode dizer que não gosta sem provar.

Evite ficar o tempo inteiro da refeição falando coisas como "encosta na comida", "põe mais uma colher na boca", "come logo", "para de enrolar".

Quando a gente sai para jantar com um amigo, a gente não fica falando para o amigo sobre o prato dele. A gente bate papo, fala sobre a vida. Seu filho tem que ter uma refeição igualmente prazerosa. Sentem-se para comer e conversem. Sobre a escola, sobre um desenho que ele goste, sobre um passeio que vocês vão fazer. Tire o foco do prato e talvez você perceba que ele naturalmente vai comer.

E se ele não comer mesmo assim? Tudo bem. Pergunte se ele não está com fome/vontade e explique que a próxima refeição será somente mais tarde e pode ser que ele fique com fome, que a barriga vazia incomode, e por isso seria importante comer agora. Se mesmo assim ele não quiser, TUDO BEM. Não insista para que coma mais. Isso só desgasta. Na refeição seguinte provavelmente a criança comerá melhor. E se você ficar oferecendo substitutos logo de cara, não há como ele compreender que cada refeição tem o seu momento.

Não quer comer? Não come. Na próxima come melhor. Ou no outro dia. Se você tira o peso sobre a criança de comer porque você quer que coma e ponto final, é bem mais fácil. Se a criança percebe que ela é respeitada quando não quer comer e que a comida não é moeda de troca, não tem chantagem, não tem negociação, com o tempo ele mesmo desiste de tentar negociar com você.

Quando me perguntam o segredo para ter uma filha de 6 anos que come bem, que adora salada, meu grande segredo é que desde sempre eu fiz o que compartilho nesse texto. Ela mora numa casa em que pai e mãe gostam de comer, gostam de preparar, de experimentar, então para ela é natural ter vontade de conhecer e sentar junto.

Não pensem que todo dia é maravilhoso na minha casa. Eu também tenho meus dias difíceis, de me sentir frustrada ou irritada. Só que eu percebo que brigar é desgastante para nós duas, não resolve e muitas vezes eu é que estou sem paciência. Aí é só eu relaxar que, como num toque de mágica, as coisas vão se encaixando. E, sim, a minha filha já foi para a escola sem almoçar algumas vezes.

Sei que cada criança é de um jeito, que algumas precisam de um pouco mais de incentivo. De histórias, de conversa, de tentar usar o lúdico. Mas, no geral, a primeira coisa que você deve fazer é relaxar. Respira fundo. Uma hora vai. Acredite em você, e o seu filho também se sentirá mais seguro.

E não coloque rótulos no seu filho. Não diga que ele come mal, que ele não prova, principalmente na frente dele. Muitas vezes a criança se comporta desse jeito até para não frustrar a mãe. Vire o disco. Não prepare a refeição pensando que ele vai torcer o nariz. Prepare com a confiança de que ele vai gostar.

Será que meu filho é seletivo?

Para responder essa pergunta, é importante entender o que é seletividade alimentar. A seletividade é um transtorno caracterizado pela rejeição a diversos alimentos, afetando o estado nutricional da criança, comportamental e a socialização.

Antes de fechar um diagnóstico de seletividade alimentar, primeiro deve-se observar todos os fatores que podem interferir no apetite da criança, que podem ser desde sintomas físicos como nascimento dos dentes, viroses, alergia ou intolerância alimentar, febre, dor de barriga, até questões de comportamento, como necessidade de atenção, algum trauma relacionado ao momento da refeição, necessidade de se afirmar perante os pais, entre outros. Questões emocionais também afetam o apetite, como mudanças de cidade, de escola, separação dos pais, estresse.

Alguns casos podem exigir acompanhamento multiprofissional, com psicólogos, endocrinologistas e nutricionistas, como em crianças com obesidade infantil, transtorno do espectro autista, transtorno de ansiedade e de hiperatividade.

Normalmente a seletividade começa quando a criança sente algum desconforto no momento da refeição. Conforme esse desconforto se intensifica, a criança passa a associar o desconforto com determinado alimento ou tipos de alimentos e passa a rejeitá-lo com mais firmeza. Paralelo a isso, a reação dos pais à rejeição da criança pode intensificar a seletividade, especialmente se os pais passam a excluir alimentos ou grupos alimentares da rotina alimentar da criança por conta própria.

A criança pode rejeitar um alimento por diferentes fatores. Pode ser o cheiro que a incomoda, o aspecto, a textura e o sabor. No caso do sabor, a repulsa acontece quando o alimento já está na boca, assim como na rejeição pela textura. Já no caso do aspecto e do cheiro, a criança rejeita o alimento só de olhar para ele.

Entender como é a rejeição do seu filho é um passo importante para lidar com a situação. Lembrando que FORÇAR nunca é o caminho e é preciso ter COMPREENSÃO que conhecer e aceitar os alimentos é uma tarefa bem difícil para uma criança seletiva. Ela precisa se sentir respeitada para que o trabalho seja bem sucedido.

Como expliquei anteriormente, o primeiro passo antes de qualquer coisa é RELAXAR. Num ambiente de tensão, nenhuma estratégia vai funcionar e o problema pode piorar.

O que não funciona

Muitas estratégias populares de lidar com crianças seletivas não resolvem a situação no longo prazo e podem até piorá-la. Vou explicar algumas delas:

USO DE DISTRAÇÕES ELETRÔNICAS

Quem nunca ouviu que o filho da amiga só come assistindo ao programa favorito? Essa estratégia pode até parecer funcionar de imediato, mas quando seu filho come assim, ele meramente está engolindo a comida, sem prestar atenção no prato, no que está comendo e na quantidade. A televisão compromete a noção de saciedade do seu filho e o aprendizado sobre os alimentos. Ele não come de forma consciente. Isso com o tempo pode gerar problemas mais sérios, como obesidade infantil. É fundamental saber o que está comendo.

USO DE ESTRATÉGIAS DE "CIRCO"

Aviãozinho, bater palmas, cantar música, literalmente bancar um palhaço é quase que um caminho sem volta. Isso porque se o seu filho se acostumar somente com a bagunça toda, ele não vai aceitar quando a bagunça não acontecer. O mesmo vale para a criança que só come se o pai estiver junto ou se determinado brinquedo estiver ao lado dele. E se um dia você se esquecer do brinquedo? A hora da refeição tem que ser prazerosa, relaxada, mas não significa que tem que virar um espetáculo de circo.

FORÇAR A COMIDA GOELA ABAIXO

Só de ouvir essa estratégia ela já soa como uma violência, mas na hora que bate o desespero, a vontade de segurar a boca da criança e enfiar a colher com tudo pode surgir. Não, não e não. Isso é uma violência e uma completa falta de respeito com o seu filho. E quebra um elo de confiança que é fundamental para a criança comer melhor.

ENGANAR COM OUTRAS COMIDAS

Quem nunca viu um vídeo em que o pai finge que vai dar algo como chocolate ou pizza e quando a criança abre a boca, ele troca por outra comida? Assim como no tópico anterior, isso é uma falta de respeito com a criança e quebra a confiança que ela tem em você. Pense como você se sentiria se fosse enganado assim.

BATER TUDO NA COMIDA PARA ESCONDER

Essa estratégia até pode servir por um tempo para que a criança receba os nutrientes necessários, mas ela deve ser usada em último caso e enquanto as estratégias de melhora são aplicadas. Senão, a criança continua sem conhecer os alimentos.

DEIXAR A CRIANÇA EM JEJUM ATÉ COMER O QUE VOCÊ QUER

Existe uma grande diferença entre pular uma refeição e falar para a criança que ela vai passar fome até comer o que você definiu. Isso só aumenta o estresse de um momento que já é bem tenso. A introdução de novos alimentos para crianças seletivas é feita de forma gradativa e com ajuda dos alimentos que elas gostam e aceitam bem. Dizer que ela só vai comer se for o que você quer, só vai fazer a criança preferir ficar com fome.

CHANTAGEM

"Se você comer tudo, ganha um chocolate depois" ou " se você não almoçar, não vai brincar com seu amigo" são frases que fazem parte de um jogo de chantagem que não funciona para fazer seu filho comer melhor. Veja que o objetivo final é fazer seu filho voltar a se apaixonar pelo mundo dos alimentos, sentir prazer em comer. E para isso ele precisa compreender que comer é um ato essencial, assim como dormir, tomar banho, escovar os dentes. A chantagem não ensina o seu filho a comer motivado pelo alimento, e sim por razões externas. E isso torna você refém desses estímulos externos. Com o tempo, as chantagens terão que aumentar e nada mais vai parecer suficiente.

E aí que começam os casos, como eu mesma já vi, de crianças que só comem no elevador, no chão do quarto, no playground do prédio. Você fica refém de buscar o estímulo da vez, quando o estímulo deveria ser o que está no prato.

Lembre-se, nosso objetivo é ensinar seu filho a ter consciência do que está comendo e compreender seus sinais de fome e saciedade, aprender sobre o que está no prato e criar autonomia para aprender a comer sozinho.

Como ele vai comer sozinho se está correndo pelo quintal da casa? Como vai aprender que comer é importante para o seu crescimento se ele só come para poder jogar videogame depois da refeição?



Como ensinar meu filho a comer melhor?

O primeiro passo - depois de relaxar - é compreender que a seletividade alimentar não é FRESCURA e que a tarefa de ensinar seu filho a comer melhor é um trabalho de longo prazo, feito diariamente. Não existe uma pílula milagrosa.

Lide primeiro com os seus sentimentos em relação à alimentação do seu filho. Você quer buscar o ideal ou o que seja possível para o seu filho? Você consegue distinguir pequenas vitórias ou só se sente satisfeita com grandes sucessos? Já vi muitos casos em que os pais se queixam de que os filhos não comem nada ou comem muito pouco, mas na verdade a criança come o suficiente para a idade.

Dosar as expectativas dos pais é fundamental para qualquer estratégia que ensine seu filho a comer melhor. Ele precisa perceber que o ideal que os pais buscam não é inatingível. A criança já tem noção de saciedade e da quantidade que deve comer para se manter nutrida. Nosso papel como pais é oferecer alimentos saudáveis e de qualidade e permitir que a criança tenha um ambiente relaxado para comer e saber parar quando se sentir saciado.

Não entre em confronto com seu filho. Quanto mais você forçar seu filho a comer, menos ele vai querer comer. Ao contrário, procure **estimular a curiosidade do seu filho** pelo alimento. Troque a frase "você tem que provar" por frases como "que gosto será que esse alimento tem?", "já chegou perto para sentir o cheirinho que está uma delícia?". Ou comente coisas como "nossa, filho, sabia que ao morder essa fruta ela desmancha na boca? Tente você."

É fundamental que você **dê o exemplo**. Não adianta querer que o seu filho coma a salada, se ele nunca vê a mãe ou o pai comendo. Não há como convencê-lo de que comer é importante se ele só escuta o pai ou a mãe dizendo que vai fazer dieta e parar de comer como se comer fosse algo ruim. Justamente por isso que as **refeições em família e à mesa** são cruciais. A criança precisa estar num ambiente tranquilo e de confiança, em que possa observar os pais comendo os alimentos que estão disponíveis naquela refeição.

Quando ele disser que não está mais com fome, **respeite**, mesmo que você ache que ele deveria comer mais. Se ele realmente continuar com fome, em poucos minutos virá pedir algo e você pode comentar que ainda tem um pouco de sobra do almoço e pode esquentar para ele. Nada de dar comida fria para a criança. Isso é punição.

Envolva seu filho no processo de melhorar a alimentação, para que ele esteja mais disposto. **Nada pode ser imposto a ele.** Tem que ser uma escolha dele comer melhor. Se você percebe que ele nunca está com fome logo que acorda, converse com ele para ver se não prefere que o café da manhã seja alguns minutos mais tarde.

O mesmo vale para os alimentos que ele vai provar. Ninguém é obrigado a gostar e comer de tudo. Para isso que servem os grupos alimentares, para que você possa escolher dentro deles os substitutos. Eu gosto de duas estratégias que englobam esse pensamento: a "**tabela do não gosto**" e o "**mapa de alimentos para provar**".

A *tabela do não gosto* consiste em pedir para o seu filho elencar os alimentos que ele não gosta de jeito nenhum e que não precisa nem provar. Você determina a quantidade de itens, cinco ou dez, por exemplo, mas quem escolhe os alimentos a colocar nessa lista é ele. E você deve respeitá-la. Aí, você trabalha com os grupos alimentares para inserir outros alimentos que não fazem parte da tabela. Ao sentir que seu gosto está sendo respeitado, ele fica menos arisco a provar outros alimentos.

No *mapa dos alimentos para provar*, o seu filho também tem o poder de escolha. Leve o seu filho com você para fazer as compras de alimentos da semana e peça para que ele escolha os alimentos que vai querer conhecer naquela semana. Vocês combinam quantos alimentos serão por semana e podem procurar juntos por receitas com aquele alimento.



Uma das estratégias que eu mais gosto é a de levar a **criança para a cozinha**. Muitas vezes a criança se torna seletiva por considerar o alimento algo desconhecido, estranho, que causa medo. Ao preparar uma refeição, a criança cria familiaridade com a comida e aos poucos vai perdendo esse receio. Importante: a criança não é obrigada a comer o que preparou, ela deve ser incentivada a provar. Incentivar é diferente de insistir ou forçar.

Você pode usar frases de incentivo como "hummm, vamos ver se ficou gostoso o que a gente preparou juntos?" e se a criança se recusar, não brigue com ela. Você pode de um jeito descontraído brincar com frases como "nossa, está uma delícia, a hora que você quiser provar, é só pegar um pedacinho aqui".

Estabeleça uma **rotina alimentar**. Defina os momentos do café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Se o seu filho beliscar o dia todo, é mais difícil para ele perceber os sinais de fome e saciedade e comer bem na hora certa. Programe intervalos de duas a três horas entre as refeições. Dependendo da idade da criança, vocês podem montar juntos um cronograma e colocar na porta da geladeira para que ele saiba a hora de cada refeição.

Isso funciona quando o seu filho se recusar a comer no almoço, por exemplo, e você explicar para ele que tudo bem se ele pular aquela refeição, mas que ele deve estar ciente de que a próxima só será dali a algumas horas e pode ser que ele sinta fome antes disso. Com o tempo ele vai aprendendo por conta própria a importância de comer na hora certo.

E definido o cronograma, nada de ficar oferecendo substituições. Se o seu filho se recusa a almoçar e meia hora depois você oferece um copo de leite com achocolatado, de que adianta ter definido um cronograma? Por outro lado, um pouco de flexibilidade não faz mal a ninguém e aprender que há exceções também é importante. Especialmente no fim de semana, num dia especial, no dia em que a avó convidou para jantar fora.

Comece a introdução dos novos alimentos de forma gradual. Não inunde o prato do seu filho com vários itens novos. Use o que ele gosta como um elemento de conforto no prato. Por exemplo, se o seu filho ama comer espaguete sem molho, comece misturando um espaguete de abobrinha ao espaguete que ele já come. Se ele adora purês, ofereça um alimento novo nessa textura.

Observe as preferências do seu filho para sabor e textura e vá usando isso no início para guiar a introdução dos novos alimentos. E tudo bem se ele não aceitar logo de cara. Não tire do prato e tente novamente noutro dia. Pouco a pouco aquele alimento deixa de ser um corpo estranho e ele pode se sentir motivado a provar.

Crie experiências lúdicas, como um piquenique no parque para provar novas frutas, ou um jantar num lugar especial. Você também pode buscar receitas parecidas com os alimentos industrializados que ele adora e incentivá-lo a aprender a criar sua própria versão. Para uma criança que ama petit suisse, por exemplo, que tal ensinar uma receita de iogurte caseiro? Não se preocupe neste momento com as fibras se tiver que coar o iogurte para remover os pedacinhos de fruta. O importante agora é que ele estará aceitando algo novo.

Tem que ser um passo de cada vez.

Mude a cara dos alimentos. Muitas crianças odeiam salada porque veem o mesmo tipo de salada todo santo dia. De repente ele odeia cenoura, mas apenas porque só conhece a cenoura cozida. Experimente oferecer ralada, ou num suflê, num purê, ou até num corte diferente.

Deixei seu filho **colocar a mão na comida!** Ele não vai fazer isso a vida toda e é importante para ele sentir a textura do alimento para conhecê-lo. Isso não significa que você vai permitir que ele jogue tudo no chão ou faça a maior bagunça - a não ser que esteja começando a introdução alimentar - mas seja tolerante à bagunça normal da idade. Se ele está aprendendo a comer com garfo ou usar sozinho a colher, é natural cair um pouco para fora do prato.

Contente-se com o progresso ao invés de focar somente no resultado final. Muitas famílias que me procuram esperam que eu resolva tudo numa única aula ou acham que se a criança não comer nada, o trabalho não funcionou. É pouco a pouco que vamos mudando a percepção da criança em relação aos alimentos. Muitos não conseguem nem estar no mesmo ambiente e só de aceitar ficar perto ou tocar, já é um grande avanço.

Fique feliz com cada nova conquista e use palavras positivas de incentivo. Tenha paciência todos os dias, mesmo que seja difícil. Assista desenhos em que os personagens gostem de comer alimentos saudáveis, leia histórias que envolvam os alimentos, converse sobre a importância de comer bem numa linguagem de fácil compreensão.

As crianças são como esponjas que absorvem tudo. Não diga que ele tem que comer algo e pronto ou que ele é proibido de comer algo porque você adulto falou. Explique. Mostre o que tem de bom e de não tão bom em cada comida. Educação alimentar é tão importante quanto qualquer educação que você der ao seu filho. E mostre para ele o que é comida de verdade. Quanto mais ele consumir industrializados e alimentos ultra processados, mais difícil será aceitar o sabor natural da comida de verdade.

Curta esse processo. Diminua o estresse e a ansiedade. Com o tempo, tudo vai se encaixando. Acima de qualquer coisa, respire fundo e relaxe. Meu mantra para ter um filho que coma bem é : **paciência, persistência, exemplo e amor.**

Nathália Donato

Chef especialista em alimentação infantil

www.chefedepapinha.com.br

contato@chefedepapinha.com.br