



FASES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA INFÂNCIA

Embora o tamanho da criança e suas necessidades individuais determinem as quantidades, as refeições diárias devem incluir carboidratos (massas, pães e cereais, de preferência integrais), leite e derivados, ovos, carne, peixe ou aves, azeite, legumes, verduras, frutas e suco de frutas. Uma boa variedade de alimentos é a melhor maneira de assegurar uma refeição adequada para todas as idades. Se bons hábitos alimentares são estabelecidos logo no início da vida da criança é mais provável que ela tenha uma boa alimentação no futuro.

A criança entre um e três anos de idade se torna mais seletiva e independente com relação ao alimento. Esse período é difícil às vezes para os pais, porque o apetite da criança varia.

A criança de 1 a 2 anos demonstra interesse pelo alimento dos adultos, portanto a alimentação da casa já deve ser oferecida. É comum a criança manifestar a vontade de comer sozinha, nesse caso fique com uma colher e ofereça outra a ela. Pegar os alimentos com as mãos é uma forma de conhecê-los, portanto vá desestimulando esse hábito com paciência e gradativamente. Incentive a utilização de copos para água e sucos em lugar da mamadeira. Estimule a mastigação oferecendo alimentos mais sólidos, pois favorece a musculatura da face, a fala e a dentição.

O desejo pelo alimento torna-se irregular e há uma visível queda de consumo de alimentos entre o segundo e terceiro ano. A fase do "não comerei" é uma fase normal do desenvolvimento e é a mais difícil para os pais. Aos 2 anos a criança se distrai com facilidade, e devido à sua percepção intensificada começa a escolher o que vai comer (fase seletiva). É durante este período que os pais tendem a oferecer apenas o alimento que a criança gosta o que acarreta pratos com pouca variedade de alimentos. Nesta fase continue a oferecer a refeição completa e, caso a criança resista, insista em deixar todos os alimentos no prato. Somente é possível educá-la se o alimento estiver presente. Contar uma boa história e relacionar o alimento recusado a um super-herói ou personagem de desenho pode melhorar sua aceitação. Nesta fase eles já comem melhor sozinhos e já é possível passar noções de boas maneiras durante as refeições.

Aos 3 anos as preferências são intensas e podem relacionar-se com sabor, aroma, consistência e cor. O terceiro ano costuma trazer as manias e os caprichos, como por exemplo, a resistência à cor verde, o desejo que os alimentos sejam servidos separados sem que um toque o outro, a recusa que um tipo de alimento seja colocado no prato. Nessa fase os pais devem se manter firmes na insistência e na introdução de novos alimentos. Quando essas manias passarem, a criança tornar-se-á segura de seus próprios gostos e será capaz de se alimentar adequadamente. A criança dessa idade deve ser estimulada a comer sozinha, fato que contribui para sua independência.



Comer exclusivamente os alimentos favoritos é muito comum aos 4 anos, que chamamos de fase da monotonia alimentar (querem sempre os mesmos alimentos, preparados sempre da mesma forma). Também nessa fase há muita resistência em experimentar alimentos novos. Envolvê-las em preparações culinárias e manter hábitos alimentares saudáveis em casa podem ser o incentivo para uma boa alimentação, uma vez que nessa idade a criança quer ajudar a preparar a refeição, a arrumar a mesa e juntar-se ao grupo familiar durante as refeições. A mudança para um apetite melhor começa a ser notada aos 4 anos e meio, firmando-se aos 5 anos.

As crianças de 5 e 6 anos gostam de comida simples. Deixam-se influenciar mais pelo exemplo dos amigos, da família e por programas de televisão, tendo mais vontade de experimentar alimentos de propaganda. A influência externa tanto pode ajudar como prejudicar a sua alimentação, caso os hábitos do grupo não sejam saudáveis. Aceitam melhor os alimentos novos quando são oferecidos em refeições fora de casa.

Maria da Conceição Giacomini

Nutricionista

Fonte: A criança que não come (Cristine A. P. Macedo, Karine L. Bello e Liliame A. G. Palha)