

Alimentação Saudável

Recusa Alimentar

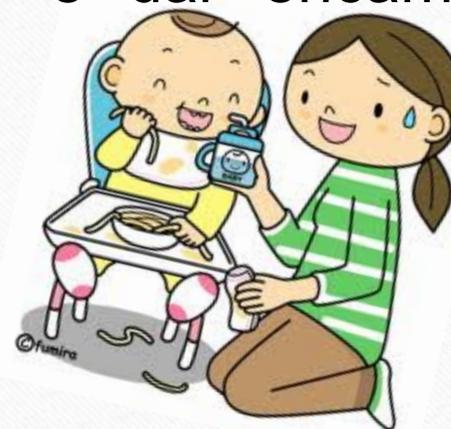


Meu filho não quer comer!



A preocupação dos pais com relação a alimentação dos filhos é algo natural, principalmente quando ele se recusa a comer, porém a recusa alimentar é algo comum e pouco falado. A partir de 1 ano o apetite do bebê começa a diminuir. São inúmeros os motivos para que o bebê recuse as comidas oferecidas como o nascimento dos dentes, estarem satisfeitos, cansados ou simplesmente distraídos. A entrada de novos alimentos no cardápio também causa a recusa, por isso exige paciência e insistência dos responsáveis e cuidadores para essa nova adaptação, muitas vezes até apresentando o alimento de formas variadas (amassada, batida, cortada, inteira) e mais de uma vez.

Conforme o bebê vai ganhando independência e autonomia ele tende a querer escolher o que come, e vai optar pelos alimentos que mais lhe agradam que na maioria das vezes são os doces, porém é importante oferecer alimentos variados e sempre ter em mente que as consultas ao pediatra é de suma importância, pois é ele que vai avaliar a saúde e desenvolvimento do seu filho e dar encaminhamentos nutricionais se necessário.





O que posso fazer?

As crianças aprendem através da brincadeira, do exemplo e da imitação. Assim também é com o momento da alimentação! Então tente ao máximo fazer refeições em família, nas quais alimentos naturais e gostosos são consumidos por todos.

Formar bons hábitos alimentares desde a infância é fundamental para criar um paladar saudável, porém não é uma tarefa fácil e requer ações consistentes por parte dos pais, cuidadores e educadores.

Dicas preciosas!



- Seja um exemplo comendo junto com a criança;
- Ofereça muitas vezes o mesmo alimento, mas de diferentes formas;
- Incentive a participação da criança na compra e preparo dos alimentos;
- Conhecer, tocar e cheirar o alimento é determinante para seu consumo;
- Contar histórias sobre alimentos desperta a curiosidade em experimentá-los;

- Aceite a recusa alimentar da criança de forma natural;
- Jamais obrigue ou force a criança a comer;
- Não use de castigos, recompensas ou prêmios nas refeições, isso pode se tornar um hábito;
- Não compare seu filho(a) com outras crianças;
- Elogios e comentários positivos funcionam como estímulo para uma refeição feliz e prazerosa;
- Elogie sempre que a criança experimentar ou comer alimentos nutritivos;
- Pular uma refeição não vai deixar seu filho sem nutrientes.



Esperamos que nossas dicas possam ajudar
vocês!

Qualquer dúvida podem contar conosco que
estaremos dispostas a ajudá-las no que for
possível.



Educadoras Infantil 1- EMEB Luiza Maria de Farias - 2020

Adriana Pereira
Danielle Cristina de Souza
Helena de Jesus
Joana Maria de Sousa
Luciana Leonardo
Mayra Barbosa
Nathália Bazeio
Tatiana Mayume
Silvana Cali

