

Alimentação de uma criança pequena



COMO AJUDAR A CRIANÇA PEQUENA A SE ALIMENTAR DE FORMA SAUDÁVEL E FELIZ

As crianças comem quando estão com fome e param quando estão satisfeitas. Elas costumam perceber muito bem do que seus corpos precisam. Isso significa que você deve deixar a criança pequena comer tudo o que quiser? Não! Você pode oferecer opções nutritivas e deixar que a criança escolha quais alimentos comer e em que quantidade. Siga esta frase simples: "Os pais oferecem, a criança decide".

Crianças pequenas gostam de sentir que têm controle. Elas também estão desenvolvendo suas próprias preferências e aversões. Além disso, costumam ser inconsistentes em seus comportamentos, inclusive durante as refeições. Às vezes comem bastante, às vezes, quase nada. As necessidades nutricionais também mudam conforme crescem e se desenvolvem. Muitas crianças pequenas comem menos do que quando eram bebês, porque já não precisam de tantas calorias.

Ninguém quer entrar em conflito com uma criança pequena por causa de comida. No entanto, seus desejos podem entrar em choque com os dela e transformar as refeições em uma batalha. Mas, se a criança está crescendo normalmente e não apresenta sinais de doença ou sofrimento, provavelmente está recebendo alimento suficiente. Especialistas concordam que a maioria das crianças para de comer quando está satisfeita. Isso funciona desde que elas sejam alimentadas quando estão com fome e não sejam forçadas a comer quando não querem.

DICAS PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS:

- **Estabeleça horários regulares para as refeições em família.** Use esse momento para conversar e aproveitar a companhia uns dos outros. Crie um momento divertido, tranquilo e especial juntos. Mas não espere que a criança fique sentada por muito tempo! Para muitas crianças pequenas e ativas, um jantar em família divertido de 10 minutos já é o limite.
- **Ofereça opções nutritivas e mantenha as porções pequenas.** Você sempre pode oferecer mais se ela terminar.
- **Dê algum controle à criança.** Sempre que possível, permita que ela escolha entre as opções saudáveis que você oferecer. Deixe a criança decidir quando já comeu o suficiente.
- **Torne as refeições divertidas! Deixe a criança ajudar no preparo da refeição.** Ofereça alimentos que possam ser comidos com as mãos e molhos para mergulhar. Experimente cortar sanduíches em formatos diferentes.

- **Dê o exemplo de bons hábitos alimentares.** Ajude a criança a aprender por meio do seu exemplo saudável.

Você pode se sentir tentado a usar guloseimas para incentivar um bom comportamento ou fazer a criança comer outros alimentos. Usar comida como recompensa ou suborno pode dar um valor excessivo à alimentação. Tenha cuidado para que a comida não se torne uma "solução" para deixar a criança feliz ou confortá-la quando estiver triste. Converse com seu Especialista HealthySteps sobre outras estratégias para ajudar as crianças a se comportarem bem e se alimentarem adequadamente.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

