

# Refeições com uma criança pequena

Fazer uma refeição com crianças pequenas pode ser desafiador. Aqui estão algumas dicas para reduzir o estresse e iniciar hábitos alimentares saudáveis que durarão a vida toda.

- **Considere a abordagem "o cuidador oferece, a criança decide".** A nutricionista Ellyn Satter sugere que o adulto escolhe, prepara e oferece o alimento. Depois, a criança decide quanto e se vai comer. Pode ser frustrante, mas você não pode forçá-la a engolir!
- **Ofereça escolhas.** Muitas crianças se saem melhor quando podem escolher. Você pode dizer: "Escolha qual fruta você quer com seu iogurte: pera ou maçã". Elas ganham algum controle enquanto você ainda oferece uma opção saudável.
- **Ajuste suas expectativas.** Ficar sentado é difícil para os pequenos. Manter as refeições curtas e as rotinas consistentes pode ajudar! É normal que crianças pequenas recusem alguns alimentos. Adotar uma atitude de "tentar outra vez" pode diminuir a frustração. Ao não forçar alimentos, você está respeitando a criança e seu desenvolvimento de preferências.
- **Avalie a alimentação da criança ao longo de uma semana.** Crianças pequenas tendem a comer de forma irregular. Elas comem mais em alguns dias e menos em outros. Podem comer a mesma coisa por quatro dias seguidos, e tudo bem. Lembrar disso pode reduzir o estresse em relação à nutrição.
- **Incorpore leveza e brincadeira.** As refeições são mais agradáveis quando os adultos não estão tão sérios. Cante uma musiquinha; conte uma história engraçada. Tornar as refeições leves e sem frustração ajuda a criança pequena a desenvolver uma relação saudável com a comida.



- **Coma juntos.** Pode parecer sem sentido sentar para comer com a criança pequena. No entanto, esse é um ótimo momento para iniciar esse hábito familiar. Ela pode não ficar muito tempo à mesa nem comer muito. Mas comer juntos agora pode se tornar uma tradição que você valorizará quando as crianças forem mais velhas.



- **Evite telas.** Pode parecer uma boa ideia usar a TV, o celular ou o tablet para manter a criança à mesa. No entanto, as refeições são uma ótima oportunidade de conexão e conversa. Além disso, usar telas para distrair a criança pode levá-la a comer demais. Ela pode não perceber quando já está satisfeita.
- **Resista à vontade de alimentar a criança pequena em movimento.** Levar lanches em passeios faz sentido. Crianças pequenas têm estômagos pequenos e podem precisar comer entre refeições. No entanto, alimentar a criança enquanto ela brinca é outra história. Essa abordagem pode se tornar um hábito e também aumentar o risco de engasgo.

Lembre-se de que a fase da criança pequena é curta. Em breve, a criança será mais capaz de sentar e se concentrar para comer. Elas também passarão a aceitar melhor a experimentação de novos alimentos! A criança aprenderá a ficar sentada por mais tempo e até a ter conversas agradáveis com você, eventualmente.

ESCANEE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES

