

Recomendações para uma Alimentação Positiva

Respeite o seu ritmo de desenvolvimento e permita uma certa autonomia, de acordo com as suas habilidades. Tolerar um determinado distúrbio adequado à idade (por exemplo, não perturbe a criança limpando-a após cada mordida)

Não interprete a rejeição inicial de um novo alimento como permanente. Continue oferecendo nos próximos dias ou semanas sem pressionar (pode levar de entre 10 a 15 vezes para obter aceitação). A exposição regular e gradual aos alimentos favorece a sua tolerância e aceitação, a curto e a longo prazo

Não prescreva uma quantidade de comida que "deve ser ingerida". A quantidade varia de uma criança para outra e dependendo das circunstâncias. Respeite os sinais de fome e saciedade. Os pais decidem onde, quando e o que a criança come. A criança decide quanto come. Forçar ou coagir uma criança a comer aumenta a insatisfação familiar e o risco de problemas alimentares de curto e longo prazo

Estabelecer rotinas pode ajudar:

❖ Local: calmo, sem distrações (televisão, telemóvel). Quando possível, sente a criança na frente dos outros membros da família, para que ela possa interagir com eles. Leve a criança para a mesa com segurança, no colo ou usando uma cadeira apropriada (cadeira alta)

❖ Tempo: Um horário aproximado de alimentação, com flexibilidade, pode ajudar na antecipação e regulação do bebé.

❖ Ementa: selecione uma dieta variada e saudável. Servir porções de alimento adequadas à idade e à velocidade de crescimento

Cuidar do "ambiente emocional":

❖ Seja paciente com o ritmo de aquisição de novas conquistas

❖ Diante de situações negativas (não come, não gosta, comporta-se mal), mantenha uma atitude neutra. Evite ficar com raiva, não demonstre raiva

❖ Um comportamento muito controlador ou exigente dos pais impede que a criança aprenda a se autorregular

❖ Evite distrações (telas, brinquedos)

❖ Aprecie a comida com a família, reforçando as conquistas. Não use alimentos como recompensas ou punições, nem como consolo ou chantagem.

Dra. Mayerling Zabala Galet

Pediatra especialista em Imunoalergologia y Nutrição Pediátrica

NÃO COPIAR Dra Zabala