



C.M. NEWS

## Seu informativo mensal sobre nutrição

### Alimentação: um laço de amor entre pais e filhos

Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância irão repercutir de diferentes formas ao longo de toda a vida dos indivíduos. Nos primeiros seis meses de vida é importante que a criança seja amamentada exclusivamente, pois durante esse período o leite materno é o único alimento capaz de atender a todas as necessidades nutricionais e emocionais do bebê.

Já, a partir dos seis meses, as necessidades nutricionais do bebê passam a não serem supridas apenas com o leite materno, tornando necessária a introdução da alimentação complementar.

Nessa fase, a família tem papel decisivo na forma como a criança irá aprender a se alimentar, sobretudo pelas estratégias utilizadas para estimular a alimentação. O reconhecimento dos sinais de fome e saciedade e a compreensão acerca da capacidade de autocontrole da criança em relação à ingestão alimentar contribuem para a formação de um comportamento alimentar adequado.

Aos pais e cuidadores cabe a tarefa de definir quais os tipos de alimentos que serão ofertados à criança, bem como garantir que o momento da refeição seja feito em um ambiente prazeroso. Para isso, é necessário criar condições para que a criança desenvolva interesse em se alimentar, tais como:

- Sirva as refeições em local adequado e confortável - a criança deve ser capaz de sentar confortavelmente, estar com o corpo e pés apoiados;
- Não haver distração - nada de comer em frente a TV, tablet ou celular;
- Os pais devem estar totalmente envolvidos durante a refeição - aproveitem para conversar com as crianças;
- Sempre ofereça alimentos saudáveis e com boa apresentação (evite misturar ou esconder os alimentos), de forma a permitir à criança distinguir diferentes sabores e texturas;
- Todos devem consumir uma alimentação saudável quando a refeição é compartilhada - seja o exemplo para o seu filho!



C.M. NEWS

## Seu informativo mensal sobre nutrição

A criança, por sua vez, tem o papel de definir a quantidade de comida que deseja comer. Ela não tem a obrigação de "raspar" o prato ou comer tudo para receber uma sobremesa, por exemplo. Os pais devem respeitar o apetite da criança e entender que nem sempre ela estará com fome para comer tudo o que está em seu prato.

Por outro lado, também não devem incentivar a criança a fazer trocas alimentares como, por exemplo, substituir o almoço por um copo de leite ou outros alimentos que a criança goste mais, pois assim ela saberá que sempre terá o alimento mais desejado ao invés do mais adequado. Lembre-se que aqui estamos falando de situações onde a criança está saudável ou sem dores, em caso de doença, devemos sim priorizar adaptações em texturas, sabores e temperatura.

### Dicas:

- Se o seu filho chega sempre sem fome ao almoço ou jantar, verifique se ele está consumindo muitos alimentos no intervalo entre as refeições. Crianças com pouco apetite se saciam facilmente, por isso, as vezes até um único biscoito antes da refeição já é o suficiente para atrapalhar o consumo;
- Você sempre acha que seu filho come pouco, mas já parou para pensar que essa quantidade pode ser a necessária para ele? Observe se ele é ativo, se cresce e se desenvolve de acordo com o esperado (o pediatra e/ou nutricionista podem te ajudar), se essas respostas forem positivas, possivelmente a quantidade de comida está de acordo;
- Envolver a criança nas escolhas e preparo dos alimentos;
- Deixe sempre alimentos saudáveis, como frutas, a disposição da criança

Nutricionistas  
Camila e Caroline  
CRN3: 32877 e 32897  
@cm\_nutri  
contato@cmnutri.com