

Meu filho não come nada: como lidar com esse problema sem conflitos

Psicóloga explica como os pais podem transformar a hora das refeições em um momento mais leve e sem cobranças.

A cena se repete em muitos lares: crianças que recusam comida saudável, pais desesperados tentando convencê-las a comer e refeições que viram verdadeiras batalhas. Mas será que forçar a criança a se alimentar é realmente a melhor estratégia?

A psicóloga Yafit Laniado, especialista em relacionamento entre pais e filhos, acredita que não. Segundo ela, insistir, implorar ou ameaçar só aumenta a resistência da criança. “Respire fundo e aceite que você não pode obrigar seu filho a comer. O papel dos pais é oferecer a refeição, mas cabe à criança decidir se está com fome e quanto quer comer”, explica.

Por que as crianças recusam comida?

Assim como os adultos, os pequenos possuem um mecanismo natural de fome e saciedade. Se tentamos controlar esse processo, a criança pode usar a recusa alimentar como uma forma de negociar ou testar limites.

“A recusa pode virar uma estratégia para ‘dançar o tango’ com os pais, assumindo o controle da situação”, exemplifica Yafit. Isso significa que, ao insistir demais, os pais reforçam o comportamento de resistência da criança, tornando a refeição um campo de disputa.

Como lidar com a recusa de alimentos?

A melhor abordagem, segundo a especialista, é confiar que a criança conhece seu próprio corpo e suas necessidades. Algumas estratégias podem ajudar:

- Ofereça alimentos saudáveis em todas as refeições, sem fazer pressão para que sejam consumidos.

- Evite transformar a recusa alimentar em um grande evento, mantendo a tranquilidade mesmo quando a criança não quiser comer.
- Estabeleça limites claros: se ela não quiser a refeição no horário, pode comer depois, mas apenas opções nutritivas – sem recorrer a guloseimas ou lanches fora de hora.
- Dê autonomia: permita que a criança sinta fome e entenda que a cozinha não está aberta 24h para atender vontades repentinas.

Comida não deve ser moeda de troca

Pais que oferecem doces ou recompensas para incentivar a alimentação acabam associando a comida a um prêmio, o que pode levar a problemas alimentares no futuro.

“O ideal é manter uma relação natural e saudável com a alimentação. A criança precisa entender que comer é uma necessidade do corpo, e não uma ferramenta para barganha ou controle emocional”, conclui Yafit.

Com paciência e limites bem definidos, a hora das refeições pode deixar de ser uma batalha e se tornar um momento de conexão e aprendizado.

<https://www.brazilhealth.com/artigos/meu-filho-n-o-come-nada-como-lidar-com-esse-problema-sem-conflitos>

Veículo: Online -> Site -> Site Brazil Health