

Meu filho não come nada: como lidar com o problema?

Psicóloga dá orientações para superar as brigas e discussões com crianças que relutam na hora de comer

Você é daquelas que se desespera quando seu filho não quer comer? Fica preocupada porque ele só se interessa por salgadinhos e chocolate? É sempre aquela luta para comer uma banana, um tomatinho cereja, uma florzinha de brócolis ou outro alimento saudável? Se essas questões dizem muito sobre o que você tem enfrentado com seus filhos, que tal pensar diferente e mudar de estratégia?

“A tensão na hora das refeições é uma realidade vivida em muitos lares. Contudo, há um jeito de conduzir a situação de uma forma menos dolorosa e sem cobranças”, destaca a psicóloga e hipnoterapeuta Yafit Laniado, criadora da Relacionamento, consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos.

“Respire fundo e aceite que você não tem como obrigar seus filhos a comer. É fundamental entender como funciona o pequeno estômago deles”, ressalta Yafit.

Partimos do princípio de que a sensação de fome afeta os seres vivos quando o corpo precisa de energia para seguir funcionando. Assim, saciar a fome é uma necessidade básica. Contudo, os humanos são capazes de controlar essa necessidade, diferentemente do que acontece com os animais. “A partir daí, podemos entender que toda criança tem um mecanismo natural de fome e saciedade, e nosso trabalho, como pais, é fornecer a ela alimentos na quantidade necessária e que consideramos apropriados. É claro que o assunto é mais abrangente e não queremos enveredar pelas questões específicas que envolvem distúrbios alimentares devidamente diagnosticados. Vamos nos ater ao dia a dia de pais e filhos que duelam na hora das refeições”, afirma a psicóloga.

A partir desse entendimento, a especialista afirma que pode obrigá-los a comer é uma batalha perdida. “Pensar que o papel dos pais é oferecer comida e o da criança é comer, não ajuda. Ela não vai comer só porque preparamos a refeição, mas apenas e tão somente se tiver vontade. Aí, não adianta tentar convencer, implorar, fazer aviãozinho, ameaçar e fechar a cara enquanto por dentro estamos preocupados, estressados, irritados, tristes e angustiados nessa verdadeira luta com o filho”, segue Yafit.

“Estamos tentando assumir um papel que não é nosso: a responsabilidade de comer”, diz. “Todas essas tentativas e estratégias buscam assumir o controle do mecanismo natural de fome e saciedade dos nossos filhos. Trata-se de uma obrigação elementar e indivisível da criança. E se os pais assumirem essa tarefa, os filhos não assumirão.”

Assim como os adultos, as crianças também conseguem controlar a sensação de fome quando ela quer ou mesmo inconscientemente, se lhe for útil, inclusive até como estratégia para “dançar o tango” com os pais, ou seja, usando a recusa da comida para criar a possibilidade de, assim como no estilo musical argentino, travar uma relação de condutor e conduzido.

“A melhor maneira de evitar essa dança dramática é permitir que a criança administre sua sensação de fome sozinha. Temos que confiar que ela conhece melhor seu próprio corpo do que nós”, detalha Yafit.

Vale lembrar que toda escolha envolve consequências. “É preciso deixar claro que a consequência de não se alimentar nas horas das refeições é comer quando tiver fome algo nutritivo, mas não uma refeição completa. Muito menos um salgadinho, um chocolate ou uma fatia de bolo. Nossos filhos têm que entender que, assim como um restaurante não está aberto 24 horas por dia, a cozinha de casa também não está à disposição da repentina vontade de comer”, explica a especialista.

<https://www.em.com.br/saude/2025/03/7082349-meu-filho-nao-come-nada-como-lidar-com-o-problema.html>

Veículo: Online -> Site -> Site Estado de Minas - Belo Horizonte/MG