

Especialista explica como os pais podem lidar com a recusa alimentar das crianças

A hora das refeições virou um campo de batalha na sua casa? Se essa situação soa familiar, talvez seja hora de mudar a abordagem

Por Ana Carolina Leal

Você já se pegou insistindo para seu filho comer um prato saudável, enquanto ele só quer saber de salgadinhos e doces? A hora das refeições virou um campo de batalha na sua casa? Se essa situação soa familiar, talvez seja hora de mudar a abordagem e entender melhor o mecanismo natural de fome e saciedade das crianças.

“A tensão na hora das refeições é algo comum em muitas famílias, mas existe uma forma mais leve e eficaz de lidar com isso”, explica Yafit Laniado, psicóloga e hipnoterapeuta, criadora da Relacionamento, uma consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos.

Segundo a especialista, é fundamental que os pais aceitem que não podem forçar os filhos a comer. “O estômago das crianças é pequeno, e elas possuem um mecanismo natural de fome e saciedade. Nosso papel não é obrigá-las a comer, mas sim oferecer alimentos na quantidade necessária e apropriada”, destaca Yafit.

O ser humano tem a capacidade de controlar a fome, diferente dos animais que se alimentam exclusivamente por instinto. No entanto, afirma Yafit, quando os pais insistem demais para que os filhos comam, acabam assumindo uma responsabilidade que não é deles.

“A criança não come só porque a refeição está pronta. Ela só vai comer se sentir fome. Insistir, implorar, ameaçar ou fazer aviãozinho não vai mudar isso”, pontua a especialista.

Além disso, a recusa alimentar pode se tornar uma ferramenta de negociação para a criança, que aprende a usar a situação para chamar atenção ou testar limites. “É como uma dança em que um conduz e o outro segue. Quando os pais tentam controlar demais, os filhos podem resistir propositalmente”, explica Yafit.

A solução, segundo a psicóloga, é confiar no próprio organismo da criança. “Devemos permitir que elas administrem a própria fome. Se não quiserem comer na hora da refeição, tudo bem, mas isso tem consequências naturais”, afirma.

Uma dessas consequências é estabelecer limites claros sobre os horários de alimentação. “Se a criança não se alimenta na refeição principal, pode comer depois, mas algo nutritivo e em pequena quantidade, nunca um lanche ou um doce. Assim como um restaurante não fica aberto 24 horas por dia, a cozinha de casa também não pode estar sempre disponível para atender impulsos momentâneos”, conclui Yafit.

<https://liberal.com.br/mais/bem-estar/especialista-explica-como-os-pais-podem-lidar-com-a-recusa-alimentar-das-criancas-2367993/>

Veículo: Online -> Site -> Site O Liberal - Americana/SP