



Mensagens à mesa que criam “esquisitos com a comida”

“Só mais umas garfadas.” Nas refeições familiares, frases como esta são o prato do dia. Mas estas mensagens refletem práticas que podem contribuir para uma alimentação exigente e apresentar risco para a saúde das crianças

Ana Filipa Santos

Apesar de ser comum na infância, com uma prevalência em idade pré-escolar que varia de 14% a 50%, a alimentação exigente ou “*picky eating*”, como é designada nos estudos científicos, está associada a diversos problemas alimentares. Os “*picky eaters*” ou comedores exigentes (ou os chamados “esquisitos com a comida”) demonstram consistentemente uma relutância em experimentar novos alimentos ou fortes preferências por certos alimentos ou grupos específicos de alimentos, bem como por métodos de preparação e apresentação dos mesmos. Vários estudos demonstram que estas crianças apresentam uma variedade limitada na dieta, sobretudo de alimentos ricos em micronutrientes, como frutas e vegetais. Este tipo de comportamentos alimentares poderá levar, assim, a deficiências nutricionais a curto e longo prazo, sendo prejudicial para o crescimento da criança.

Durante a infância e no contexto das refeições familiares, os pais transmitem importantes lições que ajudam as crianças a estabelecer hábitos saudáveis que permanecem para o resto da vida. Deste modo, as práticas parentais alimentares – i.e., as estratégias que os pais utilizam para controlar o que quando e quanto as crianças comem – possuem um papel crucial no desenvolvimento dos comportamentos alimentares das mesmas e, consequentemente, na sua saúde. Neste sentido, existem algumas práticas alimentares que podem contribuir para que a criança se torne um comedor exigente. Estas práticas caracterizam-se pela coerção e pelo controlo excessivo e são muitas vezes acompanhadas por frases que nos são familiares:

Pressão para comer: “Não fica nada no prato.” Apesar das boas intenções dos cuidadores, incentivar a criança a “limpar” o prato e a comer todas as frutas e vegetais poderá ter um efeito contraproducente. Os estudos explicam que pressionar a criança a comer determinados alimentos poderá diminuir o seu prazer no consumo dos mesmos. Deste

modo, uma abordagem alternativa poderá ser dar a escolher à criança entre duas opções saudáveis. Por exemplo: “Queres comer feijão-verde ou cenoura?” Além disso, tentar controlar a quantidade de comida que a criança ingere poderá levar a excessos ou lutas de poder. Muitas vezes, as crianças não sentem fome à hora das refeições, principalmente se fizeram vários lanches ao longo do dia ou ingeriram leite ou sumo entre refeições. Assim, se a criança não está com fome e é pressionada para comer, sentir-se-á obrigada a agir. Neste sentido, é necessário certificar-se de que é oferecida à criança apenas água até à próxima refeição ou lanche programado.

ção ou lanche programado.

Comida como recompensa: “Se comeres os legumes, dou-te um chocolate.” Não é segredo que as crianças naturalmente preferem doces a vegetais. Prometer um doce à criança em troca do consumo de

vegetais parece ser uma solução fácil. No entanto, utilizar alimentos açucarados como isco para que a criança coma alimentos saudáveis poderá estar apenas a acentuar ainda mais o seu gosto por doces, continuando a deixar os vegetais de lado. Uma alternativa poderá consistir na combinação de atenção positiva com a ingestão de alimentos saudáveis; quando a criança provar um pouco de um alimento saudável, os pais podem mostrar o seu orgulho através de um abraço ou de um beijo. Outra estratégia poderá ser envolver a criança na preparação dos alimentos; as crianças apresentam maior probabilidade de provar algo que ajudaram a preparar, incluindo frutas e legumes.

Preparar refeições especiais:

“Não queres isto? Vou fazer-te outra coisa.” Se a criança sabe que pode ter uma alternativa especial, porque comerá o mesmo que o resto da família? Se os pais prepararem refeições personalizadas para a criança quando esta se recusa a comer algo, esta poderá tornar-se mais exigente e não aprender a gostar dos alimentos ingeridos pelo resto da família. Além disso, o tempo despendido pelos pais a preparar refeições diferentes poderá consistir numa fonte de stress. É, assim, importante que os pais sejam modelos de hábitos saudáveis. As crianças gostam de copiar aquilo que observam outros a fazer. Assim, se os pais ingerirem alimentos saudáveis, a criança apresentará uma maior disposição para experimentar-los.

Muitas vezes, as crianças não sentem fome à hora das refeições

Em vez de seguirmos as pisadas de gerações passadas, temos a oportunidade de impactar positivamente a relação dos nossos filhos com a comida e trocar provérbios desatualizados por mensagens inteligentes, que ajudam a ter hábitos saudáveis.

Doutoranda; William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário

