Refeições felizes e tranquilas

A alimentação de bebés e de crianças mais pequenas é um momento muito especial e que influencia o seu crescimento e desenvolvimento. Estas experiências iniciais às refeições influenciam os comportamentos associados à mesma nos anos posteriores da infância e na vida adulta.

Texto **Cátia Miranda**

Nutricionista - 2100N | ***Facebook:*** *catiamiranda.nutricionista;* ***Site:*** *catiamiranda.pt;* ***Mail:*** *katia.nutricm@gmail.com*

Os primeiros anos de vida constituem um desafio especial, uma vez que as competências ligadas à alimentação se modificam a par do desenvolvimento motor, cognitivo e social.

No 1.º estágio de autorregulação e organização - do nascimento até os três meses de idade - a criança integra as experiências de fome e de saciedade, desenvolvendo padrões alimentares regulares.

No 2.º estágio - dos três aos sete meses - o bebé e o cuidador criam um apego que lhes permite comunicar um com o outro, e o bebé desenvolve comportamentos de confiança e autoapaziguamento.

No 3.º estágio - dos seis meses aos três anos - a criança vai, aos poucos, efetuando um processo de separação emocional do cuidador e descobre um sentido de autonomia. A partir deste momento, a criança passa a utilizar as competências motoras e linguísticas emergentes para controlar o ambiente e estabelecer a alimentação independente.

A autonomia na hora da refeição transcende o ato de a criança se alimentar, pois engloba um conjunto de competências motoras (segurar os talheres, levar a comida à boca, mastigar) e comportamentais (saber as regras de estar à mesa, conhecer os alimentos e ter noção do que gosta/não gosta). Como em qualquer processo de autonomização, o objetivo é que a criança seja cada vez mais capaz de fazer coisas por si própria, e, quando realizadas na hora certa, estas aprendizagens são fonte de grande prazer para a criança.

Muitas vezes, não é dada a devida importância a esta rotina, pois as pessoas pensam que o mais importante é que a criança coma. No entanto, estas aprendizagens de autonomia na hora da refeição terão que ser realizadas logo a partir do primeiro ano de vida, quando a criança está naturalmente predisposta para as aprender, depois será mais desafiante para ela e para os pais.

Como em qualquer aprendizagem, há um período de experimentação, seguido de um tempo em que a criança treina várias vezes até dominar as competências necessárias para ser totalmente autónoma. Os adultos devem apoiar a conversação, exploração e a repetição na hora

Algumas dicas mais comuns de promoção da autonomia na rotina da alimentação da criança

- Deixar a criança mexer na comida com as mãos e levá-la à boca (favorecimento da coordenação olho-mão).
- Quando a criança começa a querer pegar na colher, deve-se deixar; se for preciso ajudar, utilizar duas colheres, uma para o adulto e outra para a criança.
- Deixar a criança sujar-se, pois ela tem de treinar e praticar até ser capaz de levar a comida à boca sem entornar.
- Começar a deixar a criança comer sozinha os alimentos sólidos, porque os líquidos (como a sopa) são mais difíceis.
- Dar pouca quantidade de comida e água de cada vez, para que a criança vá sentindo que é capaz, o que vai reforçar a sua confiança em si mesma.
- Um prato colorido e variado não só é mais saudável e nutritivo, como mais atrativo aos olhos da criança, promovendo a sua vontade de comer pela própria mão.
- Evitar distrações à hora da refeição, como brinquedos, televisão ou tablets, que vão fazer com que o foco da criança deixe de ser a refeição.
- Dar tempo e respeitar o ritmo individual de aprendizagem da criança.
- Evite oferecer doces à criança para que ela sinta motivação para procurar alimentos mais saudáveis.

da alimentação, dando espaço à prática e respeitando o tempo de cada criança.

Há crianças "boas de garfo". Nem é necessário pedir, por norma comem tudo. Há outras em que comer é um verdadeiro desafio. O segredo é a paciência, temos que ser pacientes e perceber que têm diferentes ritmos de adaptação e não é convencer-se de que está com paciência, é ser paciente de "alma e coração". As crianças sentem as nossas emoções e a falta de paciência só "alimenta" mais a energia à volta.

Deixe o seu filho experimentar a comida em todos os sentidos: agarrar, amassar, "esborrachar"... se cair deixe. Claro que tudo tem um limite, mas deixá-lo sentir a comida ajuda bastante na hora da aceitação dos alimentos e na perceção que a comida é para alimentar e não para brincar.

Deixar que a criança coma sozinha se ela demonstrar essa necessidade. Desta forma cria-se uma relação positiva e agradável com a comida e todo o processo se torna agradável.

Já sabem, variem os alimentos e persistam, o facto de não gostarem nas primeiras tentativas não significa que até à décima quinta não apreciem! Seja paciente e vai ver que eles crescem tão rápido que vale a pena ver a diferença mais tarde.

Sejam e façam os vossos bebés felizes nutrindo o seu corpo e alma.