

Dr. Carlos González: "Seu filho não come? Não é preciso insistir, prometer, enganar, nem meter-lhe a colher na boca"

Já notou como as crianças levam absolutamente tudo à boca? Por que será então que, na hora das refeições, recusam tantos alimentos? Veja a explicação do Dr. Carlos González

É incrível a frequência com que a alimentação das crianças se transforma em briga.

Os pais me procuram frequentemente por esse motivo. “Ele não come nada. Assim que vê a colher, já começa a chorar”. Justo uma criança que coloca tudo na boca! Uma criança que chupa o controle remoto e as chaves do carro, as quinas dos móveis e o dedo do avô. Uma criança da qual, uma vez, tivemos de tirar da boca um pedaço de papel amolecido, e que já tentou experimentar a terra dos vasos e a comida do cachorro. Como será possível que a única coisa que ela não queira colocar na boca seja uma colher? Qual terá sido a experiência que essa criança teve com a bendita para ter chegado a esse ponto?



Não tem nada mais fácil do que dar comida a um bebê. Só é preciso colocá-lo sentado em nosso colo enquanto comemos – e ele tentará agarrar algo do nosso prato. Ou colocá-lo no cadeirão diante de alguns pedaços da nossa comida. Sim, comida normal, que todos nós comemos, sem amassar, cortada em pedaços de tamanho adequado, naturalmente sem espinhas, ossos e peles. Só é preciso deixar que a criança agarre com as mãos o que quiser, e mesmo que no começo jogue quase tudo no chão, ao longo de alguns dias vai começar a tascar na boca alguns bocados.

Normalmente, os bebês comem de tudo. Alguns em pouquíssima quantidade, mas de tudo. Se tentam comer até papel de jornal, por que não comeriam verduras?

Mas, a partir de 1 ano e meio, costumam começar a eliminar alguns alimentos de sua dieta. Não quero peixe, não quero verdura, não quero...

E é assim que as crianças vão limitando suas preferências até chegar ao “menu infantil”. Vejamos: se um restaurante oferece menu infantil, o que será que ele tem? Acelga e merluza?

Não que seja preciso dar-lhe macarrão todos os dias. Mas você sabe que, no dia do macarrão, a criança come contente, e no dia da lentilha ou do peixe, come menos e fica com uma cara emburrada. Não é preciso dizer nada, não é preciso insistir, nem prometer, nem distrair, nem enganar, nem meter-lhe a colher na boca. Deixe que coma o que quiser, ou que não coma, se não quiser. Uns dias comerá mais, em outros, menos. Como todo mundo.

Mais adiante, logo após a adolescência, voltará a comer “de tudo”. São os jovens de 20 a 35 anos que frequentam restaurantes exóticos, japoneses ou vietnamitas, dispostos a provar qualquer coisa com entusiasmo. Os mais velhos, em compensação, tendem a rejeitar essas novidades. Querem comida “normal”. Quer dizer, aquela que as mães preparavam quando eles eram pequenos. São variações normais ao longo da nossa vida. Já pensou nisso?