

Health & Nutrition Sciences

Um outro olhar para a nutrição das crianças: como o nutricionista pode apoiar as famílias considerando a parentalidade consciente?

As crianças brasileiras estão apresentando hábitos alimentares desafiadores:



Mais de 340 mil crianças brasileiras, de 5 a 10 anos, apresentam obesidade¹



Estima-se que 6,4 milhões de crianças menores de 10 anos apresentem excesso de peso, no Brasil²



20 a 60% das crianças têm neofobia ou seletividade alimentar³



1 em cada 5 crianças sofre de transtorno alimentar³

Para reverter esse cenário, são necessárias mudanças que vão muito além da alimentação! É essencial considerar o desenvolvimento físico, social e emocional das crianças, entendendo o ambiente em que estão inseridas, assim como o contexto de toda a família que está presente em sua rotina. Por isso, a importância do atendimento nutricional sempre se estender além da criança, incluindo a abordagem também para os pais e cuidadores.^{4,5}



Relação criança, família e alimentação

Frequentemente, os pais e/ou cuidadores têm a percepção de que a criança não está se alimentando suficientemente ou que é muito seletiva. Com isso, considerando seu histórico pessoal e cultural, pode ser que ocorram comportamentos punitivos, por se frustrarem com a alimentação dos filhos, gerando ciclos viciosos de expectativa, frustração e punição.⁴

Como nutricionista, é importante entender que estes ciclos devem ser quebrados, ao mesmo tempo em que é necessário ter empatia e compreensão pelo esforço dos pais, colaborando para não aumentar ainda mais o sentimento de culpa e frustração entre a família e, principalmente, entre as mães³:



50% das mães brasileiras são mães solo³



A mãe é responsável pelo cuidado em 92% das famílias³



89% das mães brasileiras se sentem tristes ou cansadas³



Para auxiliar as mães, e a família como um todo, um dos principais focos deve ser o acolhimento da família, considerando sua rotina e dinâmica. Além disso, é importante ressaltar que a criança precisa ser enxergada como um ser humano capaz de fazer escolhas e que está construindo sua autonomia.³ Assim, o nutricionista tem o papel essencial de guiar a família para tais mudanças, atuando no elo entre pais, crianças e alimentação e estimulando a boa relação dos pais e dos filhos com o alimento.^{3,4}

Ao invés de:

Praticar:

Responder com “parabéns!” ao término da refeição

Prometer a sobremesa se a criança comer toda a refeição/ salada/ legumes

Intitular as comidas como boas ou más

Estimular o consumo da refeição por completo

Fazer comparações, por exemplo: “seu irmão está comendo direito, você deveria aprender”

Brincar de “olha o aviãozinho”

Fonte: De Mãe em Mãe (Gilliane Belarmino)

Responder com “você estava com fome, então?” ou “você comeu até ficar satisfeito(a)?”

Explicar que, geralmente, a sobremesa é consumida após a refeição (focando na ordem em que habitualmente se consome os alimentos e não na dicotomia de “primeiro o que faz bem e depois o doce”). E, no caso de frutas, por que não também a criança comê-la junto com a refeição?

Explicar que existem alimentos que têm mais nutrientes positivos, e outros que têm menos. Por isso, devemos equilibrar o consumo entre ambos, pois, considerando um contexto alimentar saudável, todos podem fazer parte de uma alimentação balanceada.

Estimular o consumo da refeição até atingir a saciedade

Não inferiorizar a criança, mas sim, mostrar que ela também pode experimentar comidas novas

Não transformar a refeição em brincadeira, e sim, incentivar a criança a perceber os sabores e texturas

A partir dessas pequenas mudanças, é possível quebrar os ciclos de falas autoritárias, de reforços positivos e de comportamentos punitivos, auxiliando pais e cuidadores a se empoderarem perante a educação e alimentação dos filhos e fortalecendo a autonomia e individualidade das crianças.³

Por fim, é importante ressaltar que em um atendimento materno-infantil, pode ser necessário um processo de transição dos hábitos aos poucos, que a família e a criança possam conquistar e celebrar pouco a pouco, aumentando as chances de sucesso.³

Acolher a família, ter empatia e individualizar a conduta são os pontos chave para o sucesso da intervenção nutricional à longo prazo.

Referências:

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>
3. DE MÃE EM MÃE. 7 frases que não devemos falar para crianças. 2021. Disponível em: <https://demaememae.com.br/7-frases-que-nao-devemos-falar-para-criancas/>
4. DOS SANTOS, Marle Alvarenga. Nutrição Comportamental. 2ª ed. rev. e atual. São Paulo: Manole, 2017.
5. Siegel, D. J.; Bryson, T. P. The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Nova Iorque, 2011.