

Alimentação! Guerra não!

É muito comum que por volta dos dois anos de idade (às vezes antes disso) a criança descobrir que tem muito poder e que as suas atitudes têm uma resposta por parte do adulto. Utiliza a hora

da alimentação para informar os pais que é ela que dirige as operações.

É importante referir que nesta idade dá-se, no desenvolvimento infantil, a chamada 1ª Adolescência. Os técnicos de educação, psicólogos e pedo-psiquiatras estão preparados para compreender esta etapa do desenvolvimento infantil mas os pais podem não estar conscientes.

Seguindo este raciocínio, o que é que um adolescente faz? Provoca, chama a atenção através das mais variadas formas.

Na creche durante a minha experiência como Educadora de Infância era muito comum nos grupos de 2 anos, a hora da refeição ser uma autêntica batalha bélica.

Deve-se alimentar a criança ou ajudar a alimentar-se não a obrigando a ingerir os alimentos. Nem deixando que este momento seja de disputa pelo comando. Deve pelo contrário ser um momento de prazer e descoberta dos vários alimentos que lhes apresentamos, podendo para isso vestir-se a criança com vestuário apropriado para que se possa sujar e aprender a ser autónomos.

Se não dermos alimentos entre as refeições, mesmo que um bebé ou uma criança coma muito mal numa delas, poderão noutra compensar ingerindo uma maior quantidade.

Houve uma Joana que me ensinou uma lição nos meus primeiros anos de prática, que nunca mais esquecerei!

Vou vos contar. A Joana adorava aquelas comidas para bebé em boions. A mãe queixava-se muito que a menina não comia nada em casa e andava preocupadíssima. O pediatra por sua vez avaliou a situação sem grandes alarmes pois a Joana não apresentava baixo peso, e estava no percentil adequado ao desenvolvimento dela. Na creche a Joana nunca comia a sopa da instituição ao almoço.

Embora ao lanche comesse dois iogurtes, ou a papa conforme a ementa estabelecida. Logo, comida de boião, iogurtes e papas eram bem aceites, sopa caseira não!

Eu comecei a ficar um pouco preocupada com o decorrer dos meses porque a Joana ganhava incessantemente as batalhas com os adultos, na escolinha as paredes ao almoço comiam mais que ela e todos nós sabemos que comida com conservantes e açúcar não é a forma mais saudável de alimentação.

Propus à mãe da criança uma reunião e traçámos juntas uma estratégia. Pedi àquela mãe que trabalhássemos em conjunto e resultou numa acção mais coesa e eficaz.

Experimentei colocar a sopa da instituição nos boiões que a Joana gostava e à segunda colherada de sopa, eles voavam com uma rapidez impressionante! A segunda estratégia foi retirar em quantidade alguma comida à hora do lanche para poder ter fome à hora do almoço. A Joana começava a ter fome e a resistir menos. Depois retirámos as pápas e durante algum tempo ela só comeu iogurtes ao lanche. Bolachas a meio da manhã ou à tarde estavam proibidas.

Ao fim de duas semanas a Joana comia a sopa da instituição até ao fim! Ela ensinou-me a não subestimar a sua força e ensinou-me também a ser mais flexível e a procurar estratégias que se adequassem ao seu caso.

Flexibilidade na hora da refeição traduz-se em não gritar ou ralhar porque a criança se recusa a comer. Mas também não a vamos premiar com doces na hora do lanche. Felizmente, pois na minha época era assim, já não se obriga as crianças a comer ao lanche o resto que ficou do seu almoço.

Mas em algumas situações estamos a perder por exagero ou excesso de zelo.

Se não estamos a lidar com casos problemáticos de saúde, de subnutrição, devemos ser firmes! A questão não é ver quem tem mais força ou quem “manda”.

Mas no interesse da criança dar-lhe a oportunidade de experimentar sabores novos. Legumes, crus ou cozidos, fruta em todas as variedades (a fruta da época é mais económica e mais saudável porque não foi congelada), pão e cereais, etc.

Sabemos que a obesidade infantil começa a ser um problema em Portugal e cabe aos pais e educadores tomar medidas!

Uma cenoura crua pode substituir a bolacha em algumas situações e é tão agradável no intervalo das refeições.

Despeço-me com um abraço,

Susana Silva