

Alimentação

8 problemas das crianças na hora de comer legumes e como resolvê-los

Basta ver um legume no prato que o seu filho fecha a boca? Confira respostas para algumas situações comuns do dia a dia

CÍNTIA MARCUCCI E THAIS LAZZERI. FOTOS GABRIEL RINALDI. PRODUÇÃO LYVIA SAYÃO



Por que a salada da casa dos outros é mais gostosa?

Por vários motivos: pode ser a apresentação (se eles colocam em potes e usam alimentos que dão um visual supercolorido, fica mais convidativo), porque o colega come, e ele não quer fazer diferente, porque para ele pode ser uma experiência nova (e crianças são muito curiosas), porque eles usam um tempero gostoso e até mesmo porque lá ninguém diz para ele comer, apenas coloca na mesa e espera o resultado. Tente fazer isso na sua casa.

[LEIA TAMBÉM: 4 alimentos que não podem faltar no prato do seu filho \(e você nem imagina por quê\)](#)

Não como verduras nem legumes, e minha filha já está percebendo. O que posso fazer?

É... A partir dos 2 anos vai ser mais difícil "enganá-la", e ela pode parar de comer porque você não prova. O caminho mais fácil é fazer aquele esforço e comer uma folha de alface ou uma rodela de beterraba – capriche no tempero (veja uma receita abaixo) se o gosto for terrível para você, misture ao arroz, enfim, coma e não faça cara feia. Um estudo francês, realizado com crianças de 5 a 8 anos e adultos, mostrou que os pequenos são influenciados pelas emoções dos outros à

mesa. Em outras palavras, fazer aquela cara de preconceito em frente à comida pode ter um impacto maior do que se você falar "salada é gostosa", ou "você também vai gostar". Quando você sorri depois de comer, elas ficam com mais vontade de provar. Chamar aquele coleguinha que prova de tudo funciona também, porque criança adora imitar os amigos.

Digo que couve-flor é sobremesa, e aí as crianças comem. Está errado?

Não existe uma unanimidade entre os especialistas, mas a maioria não aprova esse truque. Quando seu filho descobrir que está sendo enganado, vai parar de comer, e isso pode abalar a confiança que tem em você. Outros médicos suavizam e dizem que essa é uma mentirinha que não faz mal. De qualquer maneira, se você quiser mudar esse hábito, diga para ele que, dependendo de cada cultura, o alimento é servido de um jeito. O abacate, por exemplo, é servido salgado, e não batido com leite, em vários países.

LEIA TAMBÉM: Requeijão, cream cheese ou maionese?

O único legume que meu filho come é batata – e frita. Como diversificar?

Primeiro, deixe de fazê-la desse modo (além de ser muito calórica, a fritura ajuda a aumentar o colesterol ruim, o LDL, que pode causar problemas cardíacos no futuro, entre outros), mas não diga que é proibido. Ofereça esse mesmo legume de outras maneiras: assado, no purê, na salada, refogado, e passe a servir outras verduras e legumes de maneiras diferentes também.

Se de vez em quando eu precisar esconder algo no feijão, por exemplo, para garantir os nutrientes, faz mal?

Não, de vez em quando você pode usar esse truque e acaba valendo para toda a família ter um feijão nutritivo. Mas esse não deve ser o único meio de fazer seu filho comer legumes ou verduras. Elas devem aparecer no prato na maioria das vezes. Vale colocar também o ingrediente na mesma refeição, como na salada.

LEIA TAMBÉM: Por que reduzir o sal no prato do seu filho

Ele já cuspiu dez vezes a cenoura. Preparei de todo jeito. Devo desistir?

Depende da idade do seu filho. Para as que estão entre as papinhas iniciais e a idade pré-escolar, a dica é continuar tentando de vez em quando. Nessa fase, as crianças têm mesmo um paladar mais restrito. Mas, com cerca de 6 anos, isso pode ser uma preferência alimentar e deve ser respeitada. Há outros alimentos com os mesmos nutrientes – basta fazer a substituição – e você também pode experimentar oferecer a cenoura misturada no suco de laranja, no bolo (e contar para seu filho depois), ou como petisco, em forma de palitinhos ao longo do dia.

Meu filho só come salada em palitinho molhando no catchup ou na maionese. Posso dar também molho de salada de mercado?

Não. Nem o molho pronto, nem o catchup e a maionese devem ser consumidos frequentemente. Além de serem produtos industrializados, todos têm muito sódio e aditivos químicos.

Ele não come abobrinha e repolho, mas adora outros vegetais. Isso é um problema?

Se ele só não gosta de um tipo de verdura, um tipo de legume, ou um tipo de fruta, mas come outros, não há problema nenhum, é só uma preferência de paladar, que começa a aparecer por volta dos 5 anos. Fale com um nutricionista: o especialista pode dar a você uma lista de alimentos com os mesmos nutrientes e vitaminas dos que seu filho não gosta. Agora, se ele não come nenhum tipo de legume, não importa se ele goste de todas as frutas e verduras que existem no mundo. A alimentação balanceada precisa conter itens de todos os grupos, um não substitui o outro.

FONTES: Carolina Torres Testa, nutricionista da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo; Cláudia Lobo, nutricionista, especializada em educação infantil, autora do livro Comida de Criança - Ajude seu Filho a se Alimentar Bem Sempre (MG Editores); Cozinhar É Divertido, Ed. PubliFolha, Débora Gejer, pediatra do Hospital Sírio-Libanês (SP); Elaine Pádua, nutricionista, autora do livro O Que Tem no Prato do Seu Filho? - Um Guia Prático de Nutrição Para os Pais (Alles Trade); Fabio Ancona Lopez, pediatra nutrólogo e professor aposentado do Departamento de Pediatria e Nutrologia da Unifesp; Hellen Coelho, nutricionista, doutora em saúde pública pela USP e chefe da Divisão de Nutrição da Prefeitura de Cajamar (SP); Isa Jorge, nutricionista especializada em nutrição clínica pediátrica, da equipe das creches e pré-escolas da Coseas/USP; Larissa Cohen, nutricionista do Espaço Stella Torreão (RJ); Rita de Cássia Leite Novais, nutricionista da Consultoria Alimentar (SP); Martha Paschoa Amodio, nutricionista e fundadora da consultoria Comer e Aprender (SP); Mauro Fisberg, pediatra e nutrólogo, professor do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo; Tereza Cristina de Senna, nutricionista da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo; Virgínia Weffort, presidente do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria e professora da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (Uberaba-MG)

Fechar