



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 21

**Como melhorar os  
períodos das refeições?**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**Alimentar as crianças, pelo menos em algumas fases das suas vidas, poderá ser uma tarefa muito desafiante para os cuidadores. Por vezes, as crianças demoram nas refeições ou rejeitam alimentos por decréscimo de necessidades nutricionais, pelo sabor, pela textura, por distração porque querem continuar a explorar o mundo, continuar a falar, rir,... ou porque veem adultos que também rejeitam alguns alimentos.**

**Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral. Um padrão alimentar saudável deve ser equilibrado, completo, variado e agradável ao gosto de cada um, ao paladar e à vista, porque “os olhos também comem”.**



Bibliografia de base:

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Ajude as crianças a experimentar o prazer das refeições e dos convívios durante as mesmas. Esteja relaxado/a e evite conflitos.**

**Evite também ambientes muito barulhentos e com muitos estímulos.**

**Tente não reagir de forma demasiado emotiva e não faça dos momentos de refeição “campos de batalha”.**

**Lembre-se de que as crianças não ficarão subnutridas se num dia não comerem tudo o que “planeou”, nem estão a desvalorizar o seu esforço em fazer uma refeição agradável.**

**Em caso de necessidade, há suplementos que podem ser prescritos em algumas alturas mais difíceis (e temporárias).**



**Bibliografia de base:**

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Lembre-se, ainda, que a maioria das crianças necessita de quatro a cinco refeições por dia e pode não ter o mesmo nível de apetite que os adultos.**

**Para além disso, têm dificuldade em permanecer à mesa com e como os adultos.**

**Deixe-os “esticar as pernas”.**

**Estabeleça um limite temporal para a refeição.**

**Se a criança não se alimentar nesse período (com ou sem ajuda), termine a refeição. Neste caso, resista a oferecer outro tipo de alimento entre refeições.**

**Poderá, quando muito, antecipar um pouco a refeição seguinte.**



**Bibliografia de base:**

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Introduza alimentos novos e estimule a sua experimentação. Seja também um modelo neste sentido.**

**A maior parte das vezes, haver comida no chão, na mesa, nas mãos e... no cabelo é o mais natural na fase da experimentação dos alimentos.**

**Para além de resultar da experimentação da textura, este aspeto está relacionado com a dificuldade em comer com talheres.**

**Isto é uma coisa boa, não se preocupe e dê tempo ao tempo, vai passar.**

**As possibilidades de exploração da criança são muito mais importantes do que uma casa imaculada em que parece que ninguém lá vive.**



**Permita que a criança faça escolhas de alimentos e, em algumas situações, a respetiva quantidade, entre duas opções indicadas por si.**

**Este aspeto vai aumentar a sua capacidade de tomar decisões, a flexibilidade na relação e aumentar a probabilidade de que a criança se alimente.**

**Sirva quantidades pequenas, para que as crianças possam pedir mais alimentos, regular-se e aumentar a perceção de atingirem os objetivos.**

**Sirva, no conjunto, quantidades adequadas à idade e às necessidades nutritivas das crianças.**

**Aconselhe-se com o/a seu/sua médico/a ou pediatra.**



**Bibliografia de base:**

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Reforce as crianças sempre que comerem bem, experimentarem alimentos novos e tiverem um comportamento adequado (no final e ao longo da refeição).**

**Ignore maus comportamentos e evite constantes reprimendas e ameaças do género “Se não comeres, não vais crescer”.**

**Não associe a comida a recompensas e punições.**



Bibliografia de base:

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Uma boa alimentação garante que as crianças tenham toda a energia necessária ao seu bom desenvolvimento, aprendizagem e também para que possam brincar muito.**

**Sem energia não há força e sem força, as brincadeiras, correrias e interações com os amigos não são saudáveis.**

**Vá reforçando este conceito junto do/a seu/sua filho/a.**

**Este pode ser o incentivo que precisam de ouvir: “se não comeres, não vais ter energia suficiente para brincarees”.**



Bibliografia de base:

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Em alguns casos, as dificuldades sentidas e os desafios podem ser verdadeiramente angustiantes para os pais/cuidadores e podem efetivamente ser sinal de que alguma coisa pode ser um pouco mais preocupante do que o normal.**

**Nesse caso, será importante consultar um médico.**



Bibliografia de base:

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Cada criança é, de facto, única.**

**Há crianças que podem petiscar e não perdem o apetite.**

**Há crianças que precisam de dar uma voltinha rápida mas voltam e comem a refeição normalmente após isso.**

**Conheça cada criança e ajuste cada momento, para que tudo flua mais naturalmente.**



Bibliografia de base:

Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança (14ª ed). Lisboa: Editorial Presença.  
Cordeiro, Mário (2011). O grande livro dos medos e das birras. Lisboa: A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:

