

Seu filho come devagar?!

Há crianças que comem toda a comida do prato em cinco minutos, enquanto outras demoram uma eternidade. Não existem pesquisas que estabeleçam o tempo exato. Porém, estudos afirmam que, entre o início da refeição, o estímulo da mastigação, e o envio de sinais de saciedade ao sistema nervoso central são necessários de 20 a 40 minutos. Portanto, considera-se que o tempo mínimo de uma refeição seja de 20 minutos, para garantir esse estímulo à saciedade.



Como em algumas fases da vida da criança é comum que sofra alterações de apetite, é fundamental horários regulares para as refeições. Caso ela demore muito para comer, não a force. Apenas informe que retirará o prato e que isso não é uma punição, pois poderá, depois,

consumir a mesma refeição, se desejar. Não substitua as refeições por lanches ou guloseimas, porque a criança pode entender que, caso não queira o alimento que lhe é oferecido, receberá numa próxima ocasião aquele que gosta mais.



Agora se seu filho come rápido, fique atento, já que o alimento bem mastigado, tem o processo de digestão facilitado, evitando assim alguns desconfortos como o refluxo.

Vale alertar que não existe uma regra para o número de mastigadas, vai depender da consistência de cada alimento. O importante é não apressar seu filho para comer. Isso faz com que ele mastigue pouco e conseqüentemente ele perderá a sensação de saciedade.



Seu filho come devagar?!

A supervisão dos pais para verificar o volume de cada garfada também é fundamental. Muitas vezes o volume colocado na boca é muito, o que impede da criança mastigar bem. Atenção também para a quantidade de líquido ingerido durante as refeições. O líquido é um facilitador para a criança engolir. Fazendo que ela não mastigue bem e acaba usando o líquido para “empurrar” o alimento.

Outra dica é orientar seu filho a repousar os talheres sobre a mesa enquanto mastiga e só volte a pegá-los depois de engolir.

Sempre que possível, acompanhe a alimentação do seu filho!

