

Desafios com Alimentação de Crianças

Temos hoje, à nossa disposição, uma profusão de informações e opiniões sobre todos os temas que dizem respeito à alimentação. É um desafio conseguir passar um dia sem ler uma reportagem ou um artigo em jornais, em revistas ou na internet ou sem assistir a algum programa de TV que trate, de alguma forma, do assunto.

Qualquer tipo de preocupação ou interesse que envolva a alimentação encontra eco nos meios de comunicação: nutrição, educação ou reeducação alimentar, dietas emagrecedoras de todos os tipos, gastronomia e culinária, fast food e seu contrário, tabelas diversas para nortear a organização de refeições balanceadas, dietas preventivas e curativas, alimentos funcionais, transgênicos e orgânicos etc. O assunto parece não se esgotar nunca.

Considerando-se essa ampla divulgação, a conclusão mais óbvia a que poderíamos chegar seria a de que, com tanto conhecimento e assessoria especializada no assunto que o mundo adulto tem, nossas crianças e jovens só se beneficiariam disso, certo? Errado.

Nunca antes, também, tivemos tantas crianças e jovens com distúrbios alimentares ou problemas de saúde resultantes de alimentação inadequada. Crianças e jovens com alta taxa de colesterol, obesos, desnutridos, bulímicos e anoréxicos freqüentam os consultórios de médicos e de nutricionistas. E isso sem falar dos que dão baile em casa na hora de comer. A pergunta que nos resta fazer é: o que temos feito com toda essa informação e esse conhecimento quando educamos os mais novos? Temos feito, no mínimo, muitas confusões, agido como se não soubéssemos o que sabemos e tratando a alimentação como se não fosse uma questão educativa.

Alimentar-se bem significa ter cuidado com a própria saúde, tratar-se bem. Mas, para chegar a esse ponto, é preciso educar as crianças para o auto-cuidado, o que implica cuidar bem delas para que, quando atingirem a independência, possam escolher como cuidar de si. Quais escolhas temos apresentado a elas?

O mercado oferece impositivamente os alimentos práticos e sedutores, principalmente para crianças: salgadinhos e doces industrializados, os tentadores lanches de redes que sempre vêm acompanhados de frituras, produtos lácteos de muitos tipos, refrigerantes etc. E muitos pais sucumbem aos apelos dos filhos e abastecem a casa dessas guloseimas. Só que não conseguem limitar o consumo e permitem que os filhos comam e bebam tudo à vontade, inclusive como substituição às principais refeições. A lógica é ingênua, no mínimo: acham melhor o filho comer guloseimas do que não comer nada. Depois, reclamam que criança que pede para comer brócolis só existe em peça publicitária. Pode?

Não é preciso banir tais alimentos de casa para ensinar os filhos a comer bem; basta usar o bom senso e ter persistência no ato educativo. Mas, para pais que têm enormes dificuldades de desagradar os filhos, esse feito se transforma em uma missão impossível. A criança sabe muito bem do que gosta e o que quer, mas são os pais que devem saber o que faz bem aos filhos e o que não faz.

Um fator complicador nessa história é uma associação equivocada que muitos pais fazem. O afeto dos pais pelos filhos é expresso em forma de doces, chocolates, chicletes e lanches. Não é preciso que os pais façam essa identificação. Aliás, muitas vezes é preciso considerar o pedido do filho em sua complexidade. Assim, diante de pedidos insistentes de um doce, de um chocolate ou de uma pipoca, um beijo ou um agrado carinhoso atendem bem melhor.

Aprender a comer pode ser uma experiência rica e instigante para a criança, que pode, na experimentação, descobrir os sabores, as texturas e os coloridos diversos dos alimentos e ampliar seu universo alimentar. Assim, ela poderá descobrir do que gosta mais, do que gosta menos e do que, definitivamente, não gosta. Para isso, ela depende da atitude dos pais.