**Meu filho não quer comer. O que devo fazer?**



Fazer do horário da refeição um momento tranquilo e de prazer.

Variar os alimentos e procurar oferecer preparações saborosas.

Colocar diversos alimentos no prato para proporcionar mais opções.

Montar um prato com apresentação atraente para que a criança se sinta motivada a comer.

Oferecer a comida da criança no mesmo horário da refeição da família.



Na hora de ofertar a comida, conversar com a criança e manter tranquilidade, não deixando transparecer preocupação.

Não obrigar a criança a comer e não insistir para que ela raspe o prato. Parar de alimentá-la quando perceber que ela está satisfeita.

Não oferecer recompensas, como doce, brinquedo, televisão, para fazer com que a criança coma mais.

Se houver rejeição frequente de determinados alimentos, não deixar de oferecê-los: apresente-os de forma diferente.

Se a criança recusar a refeição, não a substituir por lanches/merendas ou algum alimento preferido pela criança. O ideal é esperar um tempo e, se perceber que a criança está com fome, preparar um novo prato com a comida que foi oferecida na refeição recusada; ou então esperar o próximo horário de refeição.

Não oferecer outros alimentos, em horário muito próximo das refeições.



**Fonte: https://saudebrasil.saude.gov.br**