

Sumário

Parte I

Big Bang – O começo	11
Acho que já vi esse filme!	13
Era uma vez... ..	16
Ao trabalho!	20
Espelho	22

Parte II

... E fez-se a luz!	27
Preenchendo o vácuo	29
Nutrientes	31
<i>Ti voglio bene</i> , carboidrato!	33
Proteínas	38
Gorduras	40
O mundo maravilhoso das cores	46
Água	51
Fibras	54
Adoro brócolis!	56
Barriga para dentro, peito para fora	59
Eu me remexo muito, eu me remexo muito, eu me remexo... ..	60
Solzinho bom!	61
“Há mais coisas entre o céu e a terra...”	62
Porções	64
Montando um cardápio	68
Organize-se	70

Parte III

A peregrinação	73
Arrume a mesa	75
Preciso lhe dizer uma coisa... ..	77
Água para refogar?	78

Gorduras boas e gorduras más	79
Atenção!	81
Lanches	82
Comida de criança?	86
Coração mole	89
As coisas verdes	90
Quanto trabalho!	98
Lazer <i>versus</i> comer	99
“Meu filho não come nada!”	102
A lista de compras	105
A saúde do bolso	115
Você sabe ler o rótulo dos alimentos?	117
Dicas de ouro	118
Boicotes	122

Parte IV

A Terra Prometida	125
...E, aos campeões, a glória!	127

Parte V

Receitinhas de comida de criança	129
--	-----

Anexos

.....	167
Anexo A - Tabela de porcionamento com medidas caseiras	169
Anexo B - Porcionamentos	187
Anexo C - Disfarçando os alimentos	202
Anexo D - Decoração de pratos	206
Anexo E - Dicas para quem não tem tempo	217
Anexo F - Tabela de vitaminas e minerais	225

Referências bibliográficas	243
---	-----

Big Bang - O começo

Parte I

Acho que já vi esse filme!

“Eu não gosto de salada!
Não vou comer isso aqui, não!
Não tô com fome, mãe!
Detesto esse negócio verde aqui no meu prato!
Já falei que eu não gosto disso aqui, mamãe!
Ah, manhê, por que eu tenho que comer isso?
Não gosto...
Não quero...
Não vou comer...
Tira esse troço do meu prato!
Cadê a batata frita?”

Essas frases fazem que você se lembre de alguma coisa?

Pois é. Todo mundo que eu conheço está, esteve ou conhece alguém desesperado porque o filho só quer comer fora de hora, gosta do que não deve, pede a mesma comida todo santo dia (batata frita, macarrão instantâneo e salsicha) e, ainda por cima, só tem apetite quando quer e para aquilo de que gosta.

É o prelúdio do inferno no paraíso doméstico!

Você fala e seu filho finge que não escuta, você briga e ele fica emburrado, você ameaça e ele faz birra, você cede e cria um pequeno ditador, você barganha e cria um tirano, você grita e ele chora, você desiste e ele vence. É quase sempre assim. Brigas entre pais e filhos por causa de comida inadequada acontecem todos os dias na maioria das casas. E na sua casa a culpa por isso... é totalmente sua!

Sim, desculpe-me, mas essa é a pura verdade: você é responsável pela qualidade e quantidade do alimento que seu filho come.

Calma! Sei que neste momento, se ainda estiver lendo este livro, você deve estar gritando comigo: “Eu, culpada? Você nem me conhece! Sabe, por acaso, quanto me esforço para meu filho comer direito? Sabe quantos livros, como este seu, eu já li para tentar solucionar o problema? Sabe quanto gasto no supermercado com o que ele deveria comer e não come? Não imagina como é difícil lidar com ele! Eu já tentei de tudo, até ao médico já o levei. Nada adianta, ele não me escuta. Aliás, ele não escuta ninguém, só faz o que quer. O pior é que ninguém me ajuda, todo mundo só faz o que ele quer e...”

Com exceção do endereço e nome dos envolvidos no processo, a história é sempre a mesma. Sei como você se sente porque também sou mãe, tenho duas



crianças pequenas, sofro as mesmas coisas que você. Já briguei muito com meus filhos, já barganhei, ameacei, chorei, castiguei e até dei prêmios. Ainda sofro com os boicotes alimentares do resto da família; também já tentei de tudo!

Mas, por favor, antes de fechar este livro, dê-me uma chance de explicar-me. Por favor, pense comigo. Ou melhor: pegue uma folha de papel, um lápis e responda às questões a seguir (alguém me disse certa vez que tudo que é importante deve ser escrito, e isto é muito importante):

- ✦ Como é a sua alimentação?
- ✦ Quais são seus horários de alimentação?
- ✦ O que você come todos os dias?
- ✦ O que você come de vez em quando?
- ✦ O que você come aos finais de semana?
- ✦ Quanta água você bebe por dia?
- ✦ Como você mastiga? (Não, não é o caso de dizer se com a boca aberta ou fechada.) Quantas vezes mastiga cada porção de alimento? Quanto tempo demora para terminar cada refeição?

Escreva tudo de que se lembrar — de bom e de ruim — sobre sua alimentação, com honestidade, por favor. Ninguém além de você verá o que está escrito nessa folha.

Dobre-a e guarde-a bem guardada. Em outra folha de papel, responda às questões:

- ✦ Que exemplos de vida saudável você tem dado a seu filho?
- ✦ Como você lida com o estresse? Descreva os exercícios físicos que pratica e cite os dias e horários em que os realiza.
- ✦ Qual seu *hobby* preferido? Quanto tempo você dedica a ele?
- ✦ O que você faz nos momentos de lazer?
- ✦ Fuma? Bebe? Com que frequência? Faz isso em casa?
- ✦ A que tipo de programa assiste na TV? Durante quantas horas por dia?
- ✦ O que e quanto lê?
- ✦ Quanto tempo você dedica ao computador quando está em casa?

Em uma nova folha, anote como você cuida de seu filho:

- ✦ Quanto tempo por dia você dedica a conversas e brincadeiras com seu filho?
- ✦ Quantas vezes você aguenta repetir as mesmas histórias que ele adora ouvir?
- ✦ Onde você o leva para passear? Com que frequência?



- ✦ Que músicas ouvem juntos? A que programas de TV assistem juntos?
- ✦ Como você lida com as angústias diárias dele? O que faz para ajudá-lo a lidar com o estresse?
- ✦ Como e com que frequência você expressa seus sentimentos de amor, carinho e respeito por ele?
- ✦ O que e quanto você cobra de seu filho?
- ✦ Como você ensina a ele o que faz bem à saúde e o que não faz?
- ✦ Como você o orienta quanto à higiene pessoal (banho, limpeza dos dentes, das mãos e do cabelo, corte das unhas etc.)? Deixa por conta dele, ajuda-o verbalmente, demonstra como se faz ou faz você mesma?
- ✦ Como você o orienta na hora da alimentação?
- ✦ Que responsabilidades e decisões importantes você transfere para sua pequena e imatura criança?

Está se sentindo péssima? Por quê? Fiz você pensar em coisas que não gosta de admitir nem para você mesma? Minha intenção, na verdade, foi mostrar que os seus hábitos de vida e sua maneira de lidar com as diversas situações do dia a dia repercutem na formação de seu filho, inclusive em sua alimentação.

É muito bom que você veja o que muitas vezes passa despercebido na correria diária, como a falta de tempo para se exercitar; quão pouca água você toma por dia; quantos alimentos pouco nutritivos e muito calóricos você come com frequência; quão carente de sua presença e de seus cuidados diários seu filho está; quantas responsabilidades são transferidas para sua criança, sem que ela tenha maturidade ou conhecimentos suficientes para enfrentá-las. Enfim, é terapêutico saber. Saber para poder mudar.

Lembre-se: conhecimento é poder! Você pode mudar se souber o que deve ser mudado.

Bem... De qualquer forma, não foi para receber uma lição de moral ou para ouvir – ou melhor, ler – uma lista de seus hábitos ruins que você adquiriu este livro. Antes de tratar de soluções para conseguir que seu filho se alimente melhor, deixe-me apenas lhe contar uma história – provavelmente você já a conheça – que é ótima para ilustrar o que virá a seguir.



Era uma vez...

... uma linda menina, meiga e muito simpática.

Sempre sorridente e engraçada, ela era a alegria de toda a família, o centro das atenções. Era muito amada, bem cuidada, sempre limpa e arrumada.

Era tão cativante que ninguém conseguia lhe dizer “não”, para o que quer que fosse. Quando alguém tentava, ela fazia beicinho e enchia os olhos de lágrimas.

Como toda criança pequena, a menina era cheia de vontades, e por isso aprendeu a comer errado desde cedo.

A princesinha comia de tudo. Sim, comia de tudo que queria, quanto e quando queria. Era uma pequena tirana.

Era também extremamente difícil convencê-la a comer algo diferente — como uma cenoura, por exemplo. Era um tal de “Num goto” pra cá, “Num queijo” pra lá, até que um dia todo mundo parou de insistir. “Fazer o quê? Criança é assim mesmo!”

A mãe, sempre muito bem-intencionada e solícita, oferecia as comidinhas preferidas da filha: leitinho com chocolate bem docinho, salgadinhos, pudinzinhos, franguinho frito (com crianças pequenas é assim: tudo no diminutivo!), salsicha com purê de batata, macarrãozinho instantâneo, bolachinhas, doces e balinhas.

A menininha cresceu e foi para a escola, mas continuou comendo errado, assim como todos os seus amiguinhos. Dizia sempre “não” às saladas. Legumes cozidos? Nem pensar! Frutas, só de vez em quando. Macarrão instantâneo, salsicha, batata frita, salgadinho e bolacha recheada eram seus alimentos preferidos e ninguém a questionava, pois faziam (e ainda fazem) parte do que se tornou conhecido por todos como “comida de criança”.

A mãe se preocupava, é claro, e tentava manter um bom padrão na alimentação da filha, mas a menina recusava qualquer alimento diferente e exigia sempre suas comidas preferidas. A mãe sabia que não era correto ceder, é óbvio, mas... “Coitadinha, ela é só uma criança, dá dó! Deixem-na comer enquanto ainda pode, depois, quando precisar, ela aprende” (?)

Quando essa criança chegou à adolescência, sua alimentação piorou um pouquinho. Não gostava de nada que a mãe preparava em casa, preferia comer “na rua” com e como seus amigos. Hambúrguer com muita batata frita e *ketchup*, chocolates, brigadeiros, sorvetes, *milk-shakes*, pizzas, salgadinhos, muito refrigerante.

Nessa fase, a mãe começou a se preocupar de verdade. Pedia, cobrava, insistia, brigava, gritava, castigava; enfim, culpava a menina: “Eu lavo as minhas mãos! Ela sabe que não deve comer essas porcarias, mas não me escuta. Já contei sobre o avô que morreu cedo porque ficou com as artérias entupidas de tanta co-



Receitinhas de comida de criança

Parte V

Nome da receita**Página**

Arroz Princesa Bia	153
Batata assada recheada	152
Bolinho de legumes	144
Bolo de beterraba	141
Bolo de chocolate cremoso	139
Bolo Dois	134
Carne ao molho moreno	154
Cereal matinal	138
Coquetel da manhã	136
Enroladinho de presunto	146
Espetinhos de fruta	143
Farofa de linhaça	133
Feijão King Kong	154
Feixes de legumes	158
Frapê de mamão	134
Frutas com queijo	140
Galinhada	151
Hambúrguer de atum	152
Legumes com queijo	147
Leite cremoso	135
Melão com gelatina	145
Milho cozido	141
Mingau com fruta	135
Mix de castanhas	142
Mix de grãos	156
Molho à bolonhesa vegetariano	150

Nome da receita**Página**

Molho rico ao sugo	150
Ninho de passarinho	153
Panquelete	151
<i>Pink lemonade</i>	148
Pipoca na panela	147
Quibe escondido recheado	149
Salada da roça	155
Salada de repolho	158
Salada Dez	157
Salada diferente	155
Salada Japão	157
Salada napolitana	156
Salada quente	159
Salada refrescante	140
Saladinha	142
Sanduíche de maçã	159
Sopa de frutas	140
Suco calmante	148
Suco de melão com laranja	136
Suco de milho	137
Sucrilho caseiro	138
<i>Takoyakids</i>	144
<i>Takoyakids</i> surpresa	145
Torradinhas com patê	143
Vitamina de maçã	137
<i>Wrap</i>	146

Café da manhã

Farofa de linhaça

100g de sementes de linhaça escura ou dourada
50g de sementes de gergelim com casca
7 castanhas-do-pará
1 pitada de sal

Distribuir em uma assadeira as sementes de linhaça e gergelim inteiras e levá-las ao forno até que estejam torradas. Enquanto as sementes esfriam, bater as castanhas no liquidificador até triturá-las. Colocar aos poucos as sementes torradas no liquidificador e pulsar. Misturar tudo e acrescentar uma pitada de sal.

Guardar na geladeira em recipiente escuro e tampado por até três dias.

Pode ser usada sobre torradas, frutas, em bolos, pães, panquecas, omeletes, iogurtes, leite ou coalhada.



Sugestão: Vitamina de mamão e banana com torrada de pão integral com margarina *light* e farofa de linhaça.



Frapê de mamão



¾ de xícara de chá de leite semidesnatado
gelado

6 biscoitos doces tipo rosquinha sabor baunilha

1 fatia de mamão formosa

1 colher de chá de açúcar

Bater todos os ingredientes no liquidificador e
beber em seguida.

rendimento
1
porção

Esta bebida equivale a um café da manhã completo.

Bolo Dois



2 ovos inteiros

2 colheres de chá de margarina *light* com sal

2 xícaras de chá de leite semidesnatado

2 xícaras de chá de açúcar

2 xícaras de chá de farinha de trigo

2 colheres de café de fermento em pó
essência de baunilha a gosto

Bater no liquidificador os ovos, a margarina, o
leite e o açúcar até ficar bem homogêneo. Acres-
centar a farinha de trigo aos poucos até formar
uma massa cremosa. Por último, adicionar o fer-
mento e a essência de baunilha, batendo por mais
10 segundos. Despejar a massa em forma untada
e enfarinhada e assar em forno médio preaque-
cido por 40 minutos – ou até que ao espetar o
bolo com um palito de dentes este saia limpo.

rendimento
+10
de
porções

Sugestão: Servir uma fatia média do bolo com uma gostosa vitamina
de salada de frutas.

