

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 05 JUNHO DE 2023

POR QUE MASTIGAR?

A mastigação é uma função muito importante para o desenvolvimento facial (e geral) da criança. Ela é uma função aprendida e desenvolvida ao longo de toda a vida, responsável por quebrar os alimentos em pedaços menores para facilitar a digestão e absorção dos nutrientes.

O aleitamento materno é o alicerce para uma mastigação saudável e desenvolvimento da face e da boca.

Por volta dos 6 meses, a criança já apresenta maturidade fisiológica e neurológica para receber alimentos em novas consistências, além da líquida.

No começo, algumas reações assustam e costumam levar a interpretações errôneas. É comum, nas primeiras tentativas de comer algo sólido, o bebê colocar a língua para fora e empurra o conteúdo da colher. Ou talvez ele sugue o talher assim como faz com o peito.

Calma, a mastigação precisa ser apreendida.

É fundamental oferecer alimentos em novas consistências até os 10 meses de vida, visto que a introdução tardia parece estar associada com pior aceitação e maior dificuldade mastigatória.

Se uma criança aprende a sentir os sabores com calma desde o berço, dificilmente se tornará um adulto que engole tudo sem se dar conta.



SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N°05 JUNHO DE 2023

POR QUE MASTIGAR?

Se uma criança aprende a sentir os sabores com calma desde o berço, dificilmente se tornará um adulto que engole tudo tudo sem se dar conta. Existe, inclusive, a associação entre mastigar mal e ganhar peso.

O contato dos ingredientes com toda cavidade oral facilita o envio de sinais à área do cérebro que controla a fome.

Assim, podemos afirmar que as diferentes texturas dos alimentos promovem o estímulo e o “treino” gradativo do aprendizado da mastigação, que estimula os músculos e os movimentos de lateralidade da mandíbula, para promover o crescimento ósseo da face. Esses estímulos dependem principalmente dos volumes do bolo alimentar, de sua textura, dos níveis salivares, da força de mastigação e do refinamento dos contatos entre os dentes.



Esse é um período de adaptação da criança à oferta de alimentos em novas texturas, sabores, odores e cores e exige muita dedicação e participação da família.

