

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N°07 SETEMBRO DE 2023

INTERAÇÃO COM AS CRIANÇAS DURANTE AS REFEIÇÕES

A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo que cuidadores (familiares e professores) tenham atenção e paciência. A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar essa aprendizagem. Conversar com a criança durante as refeições, falar sobre o alimento que está no prato, olhar para ela e sorrir geralmente dão bons resultados.

Tanto em casa como na creche, diversas situações do dia-a-dia da criança são constituídas do desenvolvimento, inclusive o momento de alimentação. Segundo Rossetti-Ferreira a comida vai adquirindo um significado social. Cada vez mais a criança sente vontade de tocar, sentir as formas, sabores, texturas, cheirar, olhar, ou seja, explorar o alimento. Gradativamente ela vai deixando a passividade no momento da alimentação e vai se tornando mais ativa neste processo. A alimentação faz parte do processo educativo tanto no ambiente casa como na creche, e assim, uma parte importante do desenvolvimento infantil se inicia.

É desaconselhável tentar contornar situações com o uso de artifícios, como oferecer recompensas pelo consumo de alimentos de que ela não gosta. Isso pode contribuir para que a criança construa uma relação de dependência entre a comida e a recompensa.

Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento

ESTIMULE A CRIANÇA:

- Colocando-a para comer junto a família, fazendo um prato somente para ela;
- Deixando-a livre para segurar os alimentos / utensílios;
- Variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer;
- Interagindo com ela e dizendo sempre o nome dos alimentos que ela está comendo;
- Dedicando tempo e paciência aos momentos de refeição da criança;
- Parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.

A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar o aprendizado da alimentação.



SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N°07 SETEMBRO DE 2023

INTERAÇÃO COM AS CRIANÇAS DURANTE AS REFEIÇÕES

Quando a criança come utilizando distrações, por mais que pareça estar se alimentando melhor, ela come de forma automática, sem prestar atenção ao alimento, e muitas vezes, pode comer em excesso. Isso pode causar danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso.

Outro aspecto importante ligado ao uso dos equipamentos eletrônicos(ex. celular, tablet) é a exposição da criança a propagandas de alimentos ultra processados, devemos evitar a exposição ajudando a protegê-la e impedindo prejuízos na alimentação adequada e saudável.

Também é bom lembrar que o uso desses equipamentos pela pessoa que está oferecendo a comida para a criança interfere na interação e aceitação do alimento.

Cuide para que a alimentação seja prazerosa e procure separar o momento da alimentação daqueles de distração e agitação.

EVITE FRASES DO TIPO:

- " Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!"
- "Vou ficar tão triste se você não comer!"
- "Se você não comer, não vai brincar!"
- "Por favor, só mais uma colherzinha!"

EVITE ATITUDES COMO:

- Forçar a criança a comer;
- Oferecer atrativos como TV, celular, tablet enquanto a criança come; podem distrai-la, gerando desinteresse pela comida.
- Alimentar a criança enquanto ela anda e brinca;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (ex. celular, tablet)) enquanto oferece comida à criança;

É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação. A criança sempre presta atenção a tudo em sua volta. Ela tende a imitar e repetir o que as outras pessoas fazem.

Comer junto à família, faz com que a refeição seja uma experiência de todos. Isso ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e deixa as refeições mais prazerosas. Se ela percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, terá mais facilidade em aceitá-los.

