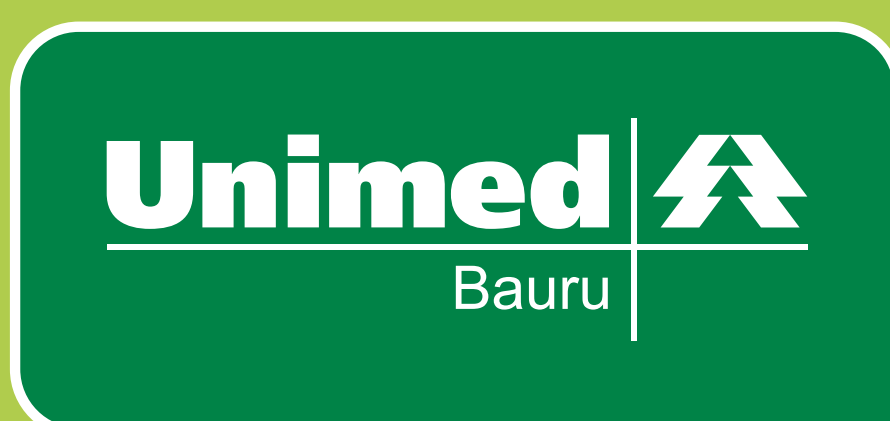


— CARTILHA —

COMPORTAMENTO  
**ALIMENTAR**  
NA INFÂNCIA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





Alimentação saudável é um assunto que está em alta, mas por que nós sofremos tanto quando nos referimos a ela? Por que por vezes não conseguimos, porque falhamos?

Podemos perceber que, atualmente, estamos entendendo a alimentação saudável como ingerir apenas alimentos saudáveis, cortando os não saudáveis, certo? Ou seja, partindo do ponto de vista apenas nutricional dos alimentos.



## Qual é o problema **desse conceito?**

- » Esquecemos que comida não é só nutriente
- » Os alimentos são reduzidos apenas a “**bons**” e “**ruins**”

## O que isso pode gerar **com o tempo?**

- » Alterar nosso relacionamento com a comida
- » Levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares
- » Levar ao desenvolvimento de sobrepeso e obesidade
- » Aumentar a valorização dos alimentos “proibidos”
- » Formar sentimentos negativos em relação à alimentação
- » Afetar a auto estima

Sabemos que uma das fases mais importantes na construção de um comportamento alimentar saudável, indo além dessa simplificação perigosa, é a infância.

Por isso, seguem algumas **dicas** para apoiar o relacionamento positivo da criança com a comida!

» **Reveja seu relacionamento com a comida e com o corpo.**

Este é o primeiro ponto a ser trabalhado! As crianças têm um grande aprendizado por observação e absorvem a forma como nos sentimos. Dessa forma, se você deseja que seu filho tenha uma boa autoestima e um bom relacionamento com a comida, procure isto para você também!

» **Faça refeições em família.**

Transforme as refeições em momentos agradáveis e prazerosos! Que a criança entenda continuamente que a alimentação é algo positivo em nossas vidas. Para isso, é uma ótima ideia ficar longe da televisão!

» **Deixe a ansiedade fora da mesa.**

Evite, no momento das refeições, ficar muito ansioso para que seu filho coma. As crianças percebem e podem reagir negativamente a isso.

» **Ofereça alimentos nutritivos para seu filho.**

Que a base das suas refeições sejam alimentos nutritivos e mais naturais – tanto durante a fase de introdução alimentar quanto durante toda a infância.

» **Varie bastante os alimentos e as preparações oferecidas nas refeições.**

Foque sempre em refeições prazerosas e atraentes! Além disso, oferecer todos os dias o mesmo alimento pode provocar um processo de habituação, no qual passamos a nos desinteressar por aquele alimento.

» **Permita que a criança prepare seu prato, sob sua supervisão.**

Incentive-a a observar seu nível de fome e se servir de acordo com ele.

## » **Respeite a autonomia da criança.**

Dê ao seu filho a sua autonomia alimentar para que escolha o quanto e o que ele gostaria de comer a partir das opções ofertadas em cada refeição. Admire e respeite a capacidade de auto-regulação do seu filho, e permita que ele pare quando achar necessário.

## » **Não tome a recusa alimentar como algo pessoal.**

Se seu filho recusar um alimento, não insista para que o coma. Isso não quer dizer que ele não gosta deste alimento, mas simplesmente que ele não está com vontade daquilo, e isso também é uma comunicação do corpo. Procure oferecer este alimento novamente, em outro momento.

## » **Oriente a criança a degustar.**

Durante as refeições, incentive-a a degustar cada mordida, observando qual é o cheiro, a textura, o sabor, a temperatura...

## » **Promova o contato com a comida.**

Leve seu filho às feiras e ao supermercado, e permita que ele tenha esse contato com os alimentos. Envolvê-lo no preparo de receitas e no ato de cozinhar também é uma ótima forma de promover um relacionamento positivo com a comida.

## » **Não moralize a comida**

(ruim ou bom – saudável ou não saudável). Explique que alguns alimentos oferecem mais nutrientes e outros menos, mas que todos podem fazer parte da sua alimentação.

## » **Não utilize chantagens ou recompensas na hora da alimentação.**

Não faça chantagens como "se não comer os brócolis, não ganha o sorvete". Isso automaticamente será interpretado como "brócolis é ruim, e serei recompensado com o sorvete, que é bom", o que é justamente o inverso do que você estava esperando.

## » **Tome cuidado com as proibições e restrições alimentares.**

Elas podem ter consequências bastante sérias. A proibição leva à valorização do alimento, que pode levar a comportamentos disfuncionais em relação à comida, como comer escondido ou comer excessivamente quando se tem oportunidade. Assim, se a criança quiser provar algum alimento, deixe-a provar, sem comentários. Você verá que, se não for do hábito alimentar dela, ela provavelmente nem comerá muito deste alimento! Comerá apenas o necessário para sua fome e vontade. A permissão de comer é a chave para não criar relacionamentos disfuncionais com os alimentos.

## » **Ajude-a a entender quais são suas motivações para comer.**

Explorem juntos como a criança se sente quando ela pede por comida: é fome? É medo? É tédio? Lembrando de sempre respeitar as escolhas do seu filho.



» **Ajude seu filho a dar nome aos seus sentimentos.**

Muitas vezes, temos o costume de oferecer doces ou outros alimentos quando a criança chora, e isso pode fazer a criança criar um vínculo emocional com o alimento. Assim, é importante que a ajudemos a identificar seus sentimentos e a dar nome a eles, aprendendo a lidar com eles, tendo a consciência de que o alimento não vai resolvê-los.



**LEMBRE-SE:**

PROIBIÇÕES E RESTRIÇÕES ALIMENTARES NA INFÂNCIA NÃO SÃO O MELHOR CAMINHO PARA A MUDANÇA!

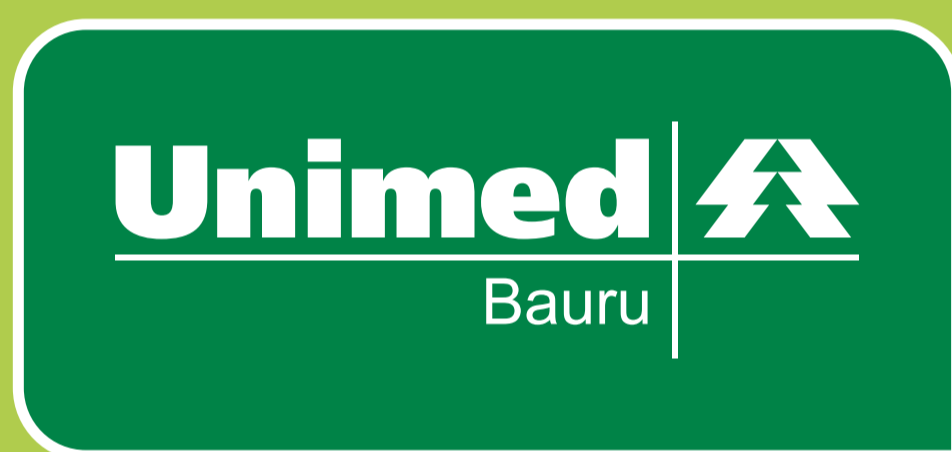
DESDE QUE NASCEMOS, NÓS DESENVOLVEMOS UM VÍNCULO MUITO ESPECIAL COM A COMIDA. DESCOBRIMOS QUE O COMER NOS DÁ MUITO MAIS DO QUE FORÇA, DISPOSIÇÃO E SAÚDE. COMER É AMAR, SE DIVERTIR, ESTAR JUNTO, DAR AMOR, CELEBRAR, RECORDAR; É VIVER.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de atenção a Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 edição. Brasília, Ministério da Saúde, 2014.

RAMOS M.: STEIN L.M. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. J pediatr. (Rio J.). 2000.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[unimedbauru.com.br](http://unimedbauru.com.br)

**ANS Nº 36965-9**