

Estratégias que ajudam a acabar com as birras à mesa!



- 1) Ir com os pais ao supermercado e ajudar a escolher os alimentos;
- 2) Chegar a casa e ajudar os pais a arrumar a comida nos devidos locais;
- 3) Ver preparar os alimentos e como se confeccionam, explicando os passos que estão a ser seguidos;
- 4) A seguir à refeição, ir buscar caixas de plástico para guardar as sobras e escolher os frutos para colocar na mesa;
- 5) Utilizar a “pirâmide dos alimentos” para ajudar a introduzir conceitos básicos de boa nutrição nas crianças. As crianças pequenas percebem melhor a informação concreta.



Alimentação saudável para um crescimento feliz



- ◆ As crianças necessitam de uma dieta saudável, completa e equilibrada;
- ◆ Escolher uma variedade de alimentos de modo a garantir que as crianças tenham acesso a todos os nutrientes de que elas necessitam, para crescerem de forma saudável e felizes;
- ◆ Tudo se pode comer, desde que na devida proporção;
- ◆ Bons hábitos alimentares na infância levam a melhoras no desempenho intelectual durante a adolescência.

A alimentação e a independência!

- * Caprichos, birrinhas, recusas de determinados alimentos e muitos outros desvios na alimentação são fases inteiramente normais no desenvolvimento de uma criança, uma vez que ela precisa de afirmar a sua independência neste domínio.
- * A criança precisa de descobrir a sua identidade na família, de fazer as suas próprias opções e de testar os limites de tolerância dos pais. As refeições poderão ser muito mais agradáveis se estes reconhecerem e respeitarem isso.
- * Comer por si só é uma atividade preciosa e excitante para uma criança, e tem de constituir uma área que favoreça a sua autonomia;
- * A alimentação é uma área em que os pais e as crianças põem em prática a luta contínua entre a dependência (ser alimentado) e a independência (comer sozinho).



Hora da refeição, hora sagrada!



“Como é que hei-de conseguir manter a criança bem alimentada e ao mesmo tempo manter-me no meu juízo perfeito?!”

A experiência de alimentar um filho



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

**Tel: 231 416 085
Email: geral@cspo.pt**

**C.S.P.O. – “Aurum” - 2003/2013 –
10 ANOS DE APOIO SOCIAL**

Saber mais...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso dos pais. Editorial Bizâncio.

Em Novembro... “A criança e o sono!”

“Como é que hei-de conseguir manter a criança bem alimentada e ao mesmo tempo manter-me no meu juízo perfeito?!”

A experiência de alimentar um filho

- * A alimentação desempenha uma influência determinante no desenvolvimento emocional, social e físico das crianças;
- * O modo como a alimentação é encarada pode até influenciar o facto de a criança desenvolver uma imagem correta de si própria como completa e competente;
- * A necessidade da criança se exprimir através da alimentação é tão importante para o seu desenvolvimento, como o número de calorias que consome;
- * É importante fazer com que cada refeição seja uma experiência profundamente compensadora para a criança, para que à medida que cresça possa aprender que, alimentando-se sozinha, está a gerar esse mesmo prazer;



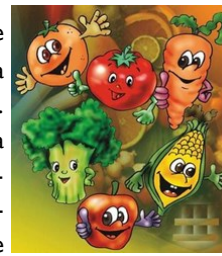
Alimentação



e fases do desenvolvimento

- * As mensagens de amor que acompanham a amamentação do filho recém-nascido, são tão importantes como o próprio leite, ou seja, a existência de comunicação afetiva deve acompanhar também as refeições;

- * Para o final do primeiro ano de vida, a criança deverá começar a comer sozinha, com os dedos. Com um ano de idade começará a cuspir a comida e a recusar determinados alimentos, estando a querer dizer que precisa de sentir que é ela quem controla as refeições e que já é capaz de decidir o que quer comer. Uma criança com cerca de um ano caracteriza-se por múltiplas recusas, negativismo e embriaguezes, para ver até onde pode ir. Ela quererá sempre comer aquilo que não tem na altura, contudo não se perturbe com isso, podendo apenas dizer “é isto que temos agora. Se queres manteiga de amendoim, dou-te na próxima refeição”;
- * O segundo ano de vida é uma fase importante de desenvolvimento do “eu” e do sentido de responsabilidade da criança, pelo que deve-se continuar a estimular a criança para se alimentar sozinha, escolhendo e recusando aquilo que vai comer, dentro dos limites do bom senso. Os hábitos e padrões alimentares dos dois primeiros anos de vida vão persistir por muitos anos...e se eles são errados, tudo estará igualmente errado para sempre;
- * Uma refeição com a duração de quinze a vinte minutos é tudo o que realisticamente se pode esperar duma criança com idade entre os dois e os cinco anos;
- * Até ao terceiro ou quarto ano as boas maneiras à mesa são raras, no entanto, estimular e estabelecer regras de comportamento civilizado é fundamental e deve ser ensinado precocemente: lavar as mãos antes e depois das refeições, comer sempre à mesa, não se levantar da mesa sem ter acabado, pedir autorização para sair da mesa e levantar os pratos para o lava loiça;
- * Os pais têm a responsabilidade de facultar à criança uma alimentação nutritiva, contudo, por vezes têm que aceitar o facto de que realmente não é possível fazer uma criança comer.



Refeições à mesa e educação das crianças

- **Cultivar o hábito das refeições em família!** A refeição “familiar” é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e/ou adultos que lhe servem de modelo e que dão atenção à sua alimentação. Os adultos devem, então, dar mais importância à realização das suas refeições junto às crianças, ter atenção ao ritmo individual de cada criança, permitir que mastiguem bem, sem pressas nem correrias. Torne as refeições agradáveis com conversas sobre assuntos interessantes e fale o mínimo possível sobre a própria refeição;
- **Hora da refeição, hora sagrada!** A hora das refeições deve ser um momento sagrado, ritualizado e partilhado, sem a “dona televisão”. Tendo em conta o ritmo de vida atual das famílias, é possível criar bons hábitos e fazer pelo menos uma refeição por dia em conjunto, com calma. Ajude a criança a saber quando é a hora de comer, uma vez que elas precisam de aprender que há determinados horários adequados para comer;
- **Respeitar o apetite da criança!** A criança terá oscilações de apetite, ou mesmo perda total de apetite, uma vez que atravessa ciclos que estão dependentes do crescimento, disposição, mudanças de tempo ou outras transições. Caso a criança deite comida fora, há que mostrar que não se é afetado por essa provocação, no entanto há princípios aos quais somos fiéis (não desperdiçar comida) e têm que ser respeitados. Quando a criança deitar comida para o chão deverá segurar num pano e ajudar a limpar, lembrando que não se deve desperdiçar, e mostrando tranquilidade e firmeza;
- **Hábitos alimentares!** Adquirir o hábito de comer apenas quando se tem fome, encorajando a criança a “ouvir” o seu corpo e a exprimir o seu apetite dizendo: “tenho fome”, “agora não tenho fome” ou “estou cheio”;

