

A IMPORTÂNCIA DA REFEIÇÃO FAMILIAR

Saiba que esta simples atitude cotidiana exerce uma grande influência nos hábitos alimentares das crianças em fase pré-escolar (1 a 5 anos)

PAPINHAS - ALIMENTAÇÃO INFANTIL

NOVEMBRO, 2016

VOLUME 2, nº 9

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO PRÉ-ESCOLAR

A literatura sobre nutrição infantil evidencia que o comportamento alimentar do pré-escolar é **determinado em primeira instância pela família**, da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança. Alguns estudos demonstram a importância do contexto social na alimentação, uma vez que este afeta a experiência alimentar, influencia os padrões de alimentação, o desenvolvimento sócio emocional da criança e a qualidade da relação pais-filhos. O principal foco de interação entre pais e filhos durante os primeiros anos de vida da criança é, em geral, a alimentação, iniciando-se com a amamentação. Em relação aos fatores psicossociais, a família é responsável pela transmissão da cultura alimentar. Na sua socialização, a criança aprende sobre a sensação de fome e

saciedade, e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar. Estudos sobre o condicionamento na alimentação demonstraram que as preferências alimentares são fundamentalmente formadas pela associação de três fatores: 1) percepção sensorial dos alimentos, 2) consequência pós-ingesta dos alimentos e 3) contexto social. São nestes primeiros anos que a criança começa a aprender sobre o que comer, quando comer, por que certas substâncias são comestíveis e outras não, e quais alimentos e sabores são apropriados para combinar, de acordo com a cultura do grupo social ao qual ela pertence. A criança aprende a gostar e a não gostar de alimentos, através da ingestão repetida, associando os sabores dos alimentos com a relação afetiva do contexto social e a satisfação fisiológica da

alimentação. A consequência pós-ingesta dos alimentos é um preditor da aceitação quando esta consequência é positiva, ou de aversão aos alimentos quando esta consequência é negativa.

A refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem a oportunidade de comer com os irmãos, amigos e, principalmente os pais e responsáveis, que lhe servem de modelo e que dão atenção a sua alimentação, ora elogiando-a e encorajando-a a comer, ora chamando a atenção do seu comportamento à mesa.



DICAS PARA UMA REFEIÇÃO ESTIMULANTE

As evidências sugerem que os alimentos com baixa palatabilidade, como os vegetais, são oferecidos em contexto negativo, normalmente envolvendo coação para a criança comer. Ao contrário, os alimentos ricos em açúcar, gordura e sal são oferecidos em um contexto positivo, potencializando a preferência para estes alimentos. Frequentemente são esses os alimentos utilizados em festas e celebrações, ou como recompensa para a criança comer toda a refeição, em uma interação

positiva, tornando-se assim os preferidos. Desta maneira as principais posturas dos adultos durante as refeições das crianças, são:

1. Não usar chantagens e sim informações corretas sobre os alimentos.
2. Ter paciência é um fator essencial e necessário para estimular positivamente as crianças.
3. Não forçar a criança a comer, isso só aumenta a recusa pelo alimento.

PREPARE O AMBIENTE

- Desligue a televisão, ipads, celulares ou qualquer eletrônico que forneça distrações para a criança e para os adultos
- Prepare a mesa de refeição de maneira que a criança seja inserida ao ambiente familiar
- A iluminação deve ser confortável

Bibliografia:

- CARNEIRO, H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185p.
- RAMOS M, STEIN LM. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro. 2000; 76 (Supl.3): S229-S237
- JORGE IMG. Caracterização da aceitação de Alimentos por pré-escolares e fatores associados às atitudes e práticas de alimentação exercida pelos pais e ao estado nutricional das crianças. [Tese de Doutorado em Nutrição em Saúde Pública] São Paulo. Faculdade de Saúde Pública d USP; 2011.