Newsletter

Pião Mágico – Alimentação – as refeições

"Uma alimentação saudável começa a cada refeição"

Próximos Eventos

Próxima Newsletter

"Os medos do meu filho"

Uma alimentação saudável, ao contrário do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. É aquela que garante que o organismo recebe todos os nutrientes de que precisa, uma alimentação com variedade, equilíbrio e em quantidades adequadas a cada um.

Os pais têm uma influência direta nessa alimentação saudável e nos hábitos alimentares dos seus filhos, através dos seus próprios comportamentos alimentares e atitudes, uma vez que, para além de representarem para a criança um modelo a seguir, são os primeiros responsáveis pela sua alimentação:

- Através das **escolhas que fazem nas compras para casa**, nas atitudes, preferências e comportamentos face à sua alimentação;
- Através das regras que colocam em casa e das atitudes que têm face à alimentação do seu filho – **controlo alimentar**;
- Através do reconhecimento e resposta aos sinais de fome e saciedade que a criança transmite – **responsividade alimentar**.

Os pais são modelos para o comportamento alimentar da criança e podem despertar o interesse pelos alimentos e determinar as suas preferências alimentares. Essa influência vai ter um papel direto nas preferências das crianças, nos hábitos alimentares, no comportamento alimental e na relação da criança com a comida, com impacto ao longo de toda a sua vida, até a idade adulta. As refeições em família representam, então, uma excelente oportunidade para esta aprendizagem.

Escolhas alimentares da família

A disponibilidade e a acessibilidade dos alimentos podem influenciar a formação das preferências alimentares das crianças, promovendo ou impedindo uma ingestão alimentar adequada e saudável, por parte das mesmas. Quanto maior for a disponibilidade e acessibilidade aos alimentos, mais facilmente a criança irá formar preferências por esses mesmos alimentos, pois a exposição frequente aos mesmos leva a que estes se tornem familiares para elas.
Ou seja, **as crianças tendem a preferir os alimentos que lhes são familiares, em detrimento daqueles lhes são estranhos, assim como tendem a consumir e a preferir os alimentos que se encontram diariamente expostas durante as refeições familiares**.

Responsividade alimentar

A redução da capacidade para regular a sua ingestão energética e guiar-se por pistas externas pode resultar num aumento da ingestão alimentar da criança. Práticas parentais como a restrição ou a recompensa para comer estão associadas à redução desta capacidade e à ingestão alimentar menos saudável e ao excesso de peso. Desta forma, os pais podem ajudar as crianças a regular a sua ingestão e a desenvolver a capacidade de reconhecer sinais de fome e saciedade, ajudando-as a se autorregular na presença da comida, através da demonstração desses mesmos sinais e das práticas parentais utilizadas durante as refeições familiares.

Os pais devem tentar estar **atentos aos sinais de fome e saciedade apresentados pela criança, evitar forçar a alimentação ("só sais da mesa quando terminares o prato") e evitar os alimentos proibidos em casa ("não há chocolates cá em casa"; "nunca comeu açúcar")**.

Controlo alimentar

Estratégias comportamentais, utilizadas pelos pais, que influenciam a alimentação das crianças, de forma a aumentar ou diminuir a sua ingestão alimentar. Por exemplo:

- modelação de comportamentos alimentares;
- restrição de alimentos;
- pressão para comer;
- recompensa através dos alimentos;
- disponibilidade de alimentos em casa.

Quando os pais exercem práticas alimentares de forma excessiva podem influenciar negativamente ou positivamente a ingestão alimentar das crianças.

Modelação de Comportamentos

- Trata-se da aquisição de comportamento por meio da observação e duplicação do comportamento observado. Ou seja, a criança copia e repete o que observa dos pais, os bons comportamentos e os maus comportamentos, pois são as figuras de referência. **Boas práticas alimentares vão ser replicadas, mas também as más práticas**. Por exemplo, alimentação excessiva, recusa em comer certos alimentos, alimentação emocional.

Restrição de Alimentos

- Prática que os pais recorrem para tornar menos acessível um alimento ou grupo de alimentos, controlando o tipo ou a quantidade de alimentos que a criança ingere. No entanto, ao contrário do desejado, a restrição pode contribuir para que esses alimentos passem a ser mais atrativos. Ao invés de serem rejeitados pela criança, na sua presença existe um consumo excessivo causado pela privação. **É importante apresentar e permitir a presença de todos os alimentos na vida da criança, para que ela possa aprender a se autoregular e não consumir em excesso**.

Pressão para comer/Recompensa através dos alimentos

- São práticas utilizadas pelos pais para aumentar a ingestão alimentar da criança (forçando a terminar a comida do prato ou a comer alimentos saudáveis - frutas e vegetais). No entanto, isso leva à perda ou diminuição ca pacidade de reconhecer os seus sinais internos de saciedade. A criança passa e utilizar os sinais externos para comer - exemplos: comida preferida, cheiro da comida, ou as emoções como sinal de fome ou saciedade - e, consequentemente, **começa a depender de estímulos externos para iniciar, manter e terminar sua refeição**.

Disponibilidade de alimentos em casa

- A criança vai preferir e optar alimentos que lhe são familiares e que já comeu no passado. **É importante variar ao máximo os alimentos que são oferecidos às crianças**, promovendo a familiarização com o máximo de sabores e texturas, e contrariando a neofobia alimentar (aversão a novos alimentos).

A reter:

A repetição de um determinado comportamento alimentar pode influenciar na formação de hábitos adequados ou não para a saúde das crianças.

Pais que consomem alimentos saudáveis em frente dos filhos, ensinavam, sobre os benefícios e sabores dos alimentos.

Pais que aumentam a exposição aos filhos de alimentos saudáveis, aumentam o seu consumo.

O contexto familiar contribui para a criação das preferências, rejeições e comportamentos alimentares da criança – a família influencia a alimentação da criança.

É na família que se origina o padrão alimentar que pode durar toda a vida.

A criança não precisa de comer todo o conteúdo do prato para ficar satisfeita, é importante estar atento aos seus sinais de saciedade, para a ensinar, também, a conhecê-los e a respeitá-los – o tamanho das porções importa e respeitar o apetite da criança também.

"Eduque os seus filhos a apreciar a comida. Coloque-os na cozinha, mostre de onde vêm os alimentos. Ensine-os a cozinhar, a preparar as refeições e a provar sabores diferentes. Uma Criança que come bem é uma criança saudável. Uma criança saudável é uma criança feliz."

Psicóloga Raquel Martins

Horário: 4ºs feiras das 9h00 às 13h00 (quinzenalmente)

Marcação junto das educadoras e professoras, ou através do email:

raquelmartinspsicologia@gmail.com