



## O prazer de descobrir como comer

Historicamente, a alimentação mostra significados que transcendem a necessidade de satisfazer a fome. Um deles relaciona-se com a necessidade de reposição de “combustíveis” para as células produzirem e usarem energia. Quanta energia necessita uma criança em fase pré-escolar? Para uma criança de 4 a 5 anos de idade, essa necessidade é de 1800 calorias e de muita proteína. Esses significados acabaram por definir padrões de saúde, socialização e transmissão de cultura que influenciam os hábitos da criança de “comer sozinha”, não apenas para o desenvolvimento de habilidades, como dominar os talheres, a quantidade no prato e a mastigação, mas de escolher quando e o que comer.

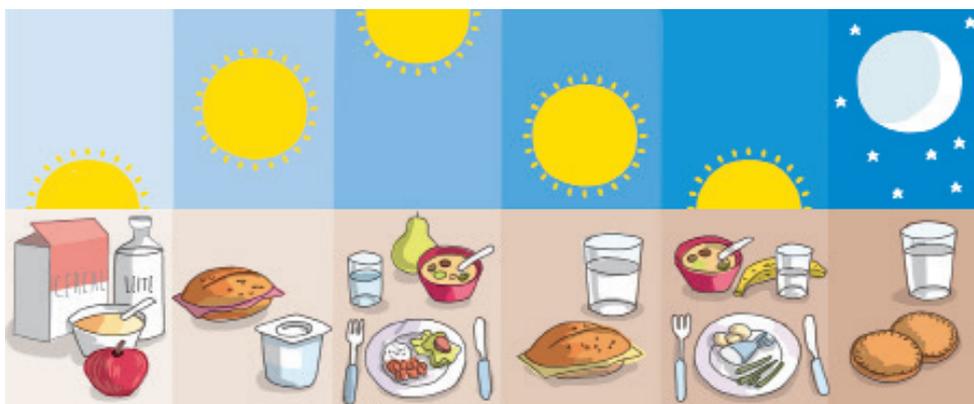


Ilustração destacando o número de refeições que uma criança deve realizar por dia e os e os principais tipos de alimentos que devem ser priorizados em cada refeição. Fonte: NUNES, E. BRENDA, J. Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Ministério da Saúde, Portugal, pg. 43.

Hoje, a humanidade tem muito mais acesso a uma diversidade de alimentos, principalmente industrializados.

Muitos destes alimentos entram nos lares por meio dos adultos; e as crianças aprendem a conviver com eles. Embora hábitos inadequados de alimentação possam ter origem em casa, na fase pré-escolar a criança começa a se deparar com refeições feitas fora de casa e lhe são apresentados alimentos que não fazem parte de sua rotina dietética.

As crianças não são dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos por causa de seu valor nutricional. Assim, seus hábitos alimentares devem ser aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação.

### Educação alimentar na pré-escola

É também na fase pré-escolar que ocorre o primeiro contato com o conhecimento e a importância da alimentação saudável, necessário para a capacidade e possibilidade de escolhas, desenvolvimento de estratégias de mudanças de hábitos e sua manutenção. Portanto, é importante:

- criar atitudes positivas em relação aos alimentos e à alimentação;
- encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;
- promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Para criar estas atitudes positivas diante dos alimentos e da modelação de comportamentos, deve-se:

- deixar a criança comer com as mãos e se lambuzar - neste momento ela descobre as diferentes texturas dos alimentos, experimenta sensações diversas e tem mais possibilidades de garantir um peso saudável, já que aprende a escolher o que quer ingerir;
- fazer um cardápio colorido e variado – as cores dos alimentos ajudam a compor a apresentação dos pratos e são ótimas para atrair a atenção e o apetite da criança, além de fornecer boa parte dos nutrientes que o organismo

precisa, de acordo com sua faixa etária;

- incluir alimentos preferidos - sempre que possível, inclua nas refeições da criança os alimentos de maior preferência. Assim, ela aceitará com mais facilidade os outros alimentos. Isso não impede que o prato contenha novas preparações e/ou alimentos previamente rejeitados, muito pelo contrário;
- explicar para a criança para que serve cada grupo alimentar. Para inferir a importância de cada grupo alimentar, permita, também, que a criança participe do preparo do alimento e da arrumação da mesa de refeições sempre que possível.