

## Alimentação infantil: criança educada, adulto saudável

Assim que a família recebe a notícia de que um bebê está a caminho, todas as atenções se voltam para este momento: a escolha do nome, das roupas, do quatinho... enfim, passam a pensar em todos os detalhes para receber bem esta criança. Com o crescimento, ela descobre e aprende muitas coisas, entre elas, o sabor dos alimentos.



Sabe-se que a formação dos hábitos alimentares já começa durante a gestação e a amamentação e é mais intensificada com a introdução da alimentação complementar, que começa aos 6 meses de vida, quando o leite materno, apenas, já não é mais suficiente para suprir todas as necessidades do bebê.

Assim como outras descobertas, as crianças aprendem a se alimentar a partir do que os pais e pessoas próximas ensinam. Sendo assim, é importante que a família tenha hábitos saudáveis a fim de estimular a criança desde cedo a se alimentar de forma adequada, evitando preocupações e doenças futuras.

Então, para conscientizar melhor os pais sobre a alimentação dos pequenos, acompanhe a seguir alguns tópicos interessantes:

→ **Alimentar é cuidar:** Quando oferecemos alimentos saudáveis, estamos contribuindo para a saúde e bem estar dos pequenos.

→ **Amar é também dizer não:** Assim como todo aprendizado e disciplina, a alimentação também apresenta seus limites. Os pais têm o papel inicial de não

oferecer aquilo que não é saudável e impor limites do que a criança pode ou não comer.

→ **Não usar o alimento como recompensa:** Quando negociamos com o filho que, se ele fizer tal coisa receberá como recompensa um sorvete, estamos impondo que o fato de se comportar bem é associado a um alimento calórico, saboroso e que tem a aprovação dos pais. Na verdade o filho deve se comportar, porque essa é sua função, sem receber nada em troca.

→ **Família reunida à mesa:** É importante que pelo menos uma refeição do dia seja feita com a família reunida, fazendo deste um momento de exemplo e troca de carinho familiar. Neste momento, também é importante que aparelhos eletrônicos estejam desligados, evitando a dispersão das crianças.

→ **Será que realmente ele não gosta?** Para dizer que seu filho não gosta de determinado alimento, você deve oferecer 10 vezes e em preparações diferentes. Não desista, seu pequeno merece esse esforço.

→ **Diga não ao prato limpo:** Em primeiro lugar não abarrote o prato dele de comida. Coloque a quantidade necessária para suprir as necessidades da criança. Se a criança não quiser mais comer, não a obrigue a fazer isso, pois você estará atrapalhando os sinais de saciedade que ele está aprendendo.

→ **A palavra convence, mas o exemplo arrasta!** Cuidado com o que você come a frente dos filhos, não queira que ele coma um prato colorido e saudável se você está comendo cachorro quente com refrigerante. Você é o maior exemplo.

Para obter mais informações sobre o assunto e saber como marcar consulta com a nutricionista informe-se no CEMPS, pelo telefone (48) 3263-5757 ou compareça pessoalmente na Rua Coronel Gallotti, 780, bairro Praça.

**\*Mayara Guessier, Nutricionista CRN10 3379P**