



Fabi Lima
nutricionista

10 PASSOS PARA DESENVOLVER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DESDE A INFÂNCIA



Sumário

Capítulo 1	3
Apresentação: Quem é Nutri Fabi Lima?	
Capítulo 2	6
O que pensamos e sabemos sobre hábitos alimentares?	
Capítulo 3	8
Como aprendemos a comer??	
Capítulo 4	9
O que é alimentação saudável para crianças?	
Passo 1	12
Busque orientação adequada!	
Passo 2	12
Planeje o cardápio!	
Passo 3	13
Crie uma rotina para a alimentação!	
Passo 4	14
Desenvolva um ritual de alimentação!	
Passo 5	15
Garanta o ambiente adequado para a refeição!	
Passo 6	15
Seja o modelo que seu filho possa se espelhar!	
Passo 7	16
Fique atento aos sinais de fome e saciedade da criança!	
Passo 8	17
Não force a criança a comer, nem faça chantagens!	
Passo 9	17
Evite substituir a refeição e a monotonia alimentar	
Passo 10	18
O paladar é desenvolvido pela exposição e repetição	
MENSAGEM FINAL	20
REFERÊNCIA	21

:

Capítulo 1

Apresentação: Quem é Nutri Fabi Lima?

Olá! Eu sou a Fabi Lima, Nutricionista, graduada pela UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) desde 2002. Iniciei minha atuação profissional ainda no ano da formatura, na cidade de Joinville/SC, na administração do serviço de alimentação de um restaurante industrial. Foi uma grande experiência. Recém-formada, trabalhei com uma equipe de 60 funcionários em uma cozinha onde produzíamos 5.000 refeições ao dia, ao longo de 3 turnos.

Em 2004 casei e fomos morar em outro Estado, agora no Paraná, onde iniciei minha trajetória na docência e na área clínica da nutrição.

No Paraná, tive a oportunidade de empreender e comprei a clínica de outra Nutricionista que estava deixando a cidade, onde comecei a atuar na área clínica, mais especificamente com emagrecimento.

Nesta clínica, desenvolvi uma metodologia de atendimento e suporte aos clientes, com uma equipe técnica composta por nutricionista, acupunturista e esteticistas.

Juntos conquistamos resultados incríveis!!!

Inúmeros clientes alcançando seus objetivos de emagrecimento de 10Kg, 20Kg, 30Kg... e até um resultado extraordinário, o emagrecimento de 50Kg, em um período de 12 meses, sem uso de qualquer medicamento, apenas com



mudança de comportamento alimentar, utilização de aparelhos e procedimentos estéticos e acupuntura.

Em 2007, eu e meu marido retornamos a SC, um mês antes do nascimento da nossa primeira filha. A clínica no Paraná foi vendida e logo em seguida montei um consultório em Florianópolis dentro de um espaço muito bacana, onde outras profissionais já tinham um centro de estética, stúdio de pilates e academia com atendimento personalizado.

Neste consultório fiz parcerias e amigas! Profissionais que admiro demais. Mas, meu espírito empreendedor estava afoito por voltar a ter uma clínica e trabalhar com o modelo de atendimento que havia desenvolvido. Em 2010, consegui estruturar a clínica naquele modelo.

Mas... paralelo a tudo isso, ainda lá em 2007 a vida tinha ganho outro sentido com a chegada da nossa filha e desde que a colocamos na escolinha de educação infantil, passei a trabalhar também com assessoria nutricional para a escola onde ela foi estudar.

Em 2012 tivemos o segundo filho, agora um menino, que nasceu com 4,675Kg e uma fome voraz!! E o meu interesse pela alimentação infantil passou a crescer mais e mais...

Eis que em 2015 eu estava com a clínica de emagrecimento a todo vapor, para adultos, e com a assessoria para a escola de educação infantil... e nesse momento a vida deu uma parada. STOP!! Sim, uma parada!! Tive que me afastar do trabalho para um tratamento de saúde e fiquei 40 dias off. Nesse período, passei 7 dias no hospital e o restante do tempo em casa.

O período em casa, foi muito rico!! Nos primeiros dias estava ainda acamada e quando pude retomar algumas atividades domésticas, percebi que onde eles mais sentiam minha falta, era na cozinha... sempre cozinhei para a família e com as crianças por perto. Nesse período, tive tempo para olhar para as nossas relações com a comida e algumas coisas me surpreenderam.

Então em um dia desses, nossa pequena chegou em casa e disse:

- Mãe, hoje descobri que nunca vou fazer dieta!!!

A fala dela me soou estranho... em segundos passou na minha cabeça que ela ouvira tanto falar em alimentação saudável e dieta que deveria estar com uma certa aversão a isso... com um certo receio perguntei:

- Por quê filha, você está falando isso??

Ela muito sapeca e expressiva, prontamente respondeu:

- Ah, sabe né mãe?... hoje, enquanto eu esperava o papai me buscar na escola, estava ouvindo duas mães de alunos conversarem e elas estavam falando sobre dieta... Sobre a dieta que estavam fazendo. E eu percebi, que o que elas estavam fazendo de dieta, é o que eu já como todos os dias!!! Então, nunca precisarei fazer dieta!!

Esse raciocínio dela enrolou meus pensamentos por uns segundos... mas no instante seguinte compreendi que comer alimentos saudáveis diariamente, sem se sentir em restrição, porque é isso que você conhece e gosta é sem dúvida a melhor forma de relação com a alimentação, isso é saudável!!!

Essa fala me fez perceber que a minha melhor atuação como nutricionista, na verdade, se dava naturalmente dentro de casa.

E daí em diante bateu uma vontade enorme de compartilhar com outras famílias esse caminho para criar filhos com bons hábitos alimentares e uma relação equilibrada com a comida. De ajudar mães e famílias que têm dificuldades com a alimentação das crianças. E acima de tudo, de ajudar essa nova geração, para que não sofram tanto na vida adulta como vejo meus pacientes adultos sofrendo porque agora têm que mudar hábitos estabelecidos ao longo de uma vida, para tentar resgatar a saúde.

E foi aí que quando voltei as atividades, resolvi fechar a clínica, me especializar no atendimento materno infantil e trabalhar ensinando adultos e crianças a desenvolver hábitos alimentares saudáveis!!

Capítulo 2

O que pensamos e sabemos sobre hábitos alimentares?

Sei que você pode estar se perguntando:

Por que tanta preocupação em desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde a infância? Talvez você tenha aquela ideia de que gerações anteriores comiam de tudo sem preocupação e estamos aqui, vivos. Que criança pode comer doces e o que mais quiserem porque gastam tudo correndo e brincando. Ou ainda, eu também não comia coisas saudáveis quando era criança e passei a comer depois de adulto...

Enfim, eu sei que essas crenças são muito presentes ainda e até eu já acreditei que o único problema do açúcar, por exemplo, eram as calorias e as cáries... Mas a medida que fui estudando sobre o desenvolvimento de paladar, que novos estudos foram sendo realizados e nos sinalizando os perigos e consequências de maus hábitos alimentares na infância e principalmente, como os bebês aprendem a comer e a relação desse aprendizado com o comportamento alimentar do indivíduo pelo resto da vida, passei a enxergar essa fase do desenvolvimento do ser humano como a fase mais importante em relação ao comportamento alimentar.

Isto porque, hoje sabemos que:

- as fases iniciais do desenvolvimento humano são influenciadas por fatores nutricionais levando a efeitos de longo prazo na programação metabólica da saúde na vida adulta.

- a primeira e segunda infância (até por volta dos 5 anos) é o período de maior capacidade do ser humano em registrar memórias de sabores, cores, experiências sensoriais e texturas, sendo que essas memórias irão influenciar o padrão alimentar desse indivíduo por toda a vida.

- que o alimento também sofreu inúmeras alterações e hoje somos imensamente mais expostos a químicos ou xenobióticos*,

que não existiam ou eram pouco utilizados há três décadas atrás.

- o comportamento alimentar é aprendido! Sabemos que o fator genético influencia em apenas 20% das características comportamentais de um indivíduo. Os outros 80% se devem aos fatores ambientais. E mais, sabe a introdução da alimentação complementar, lá por volta dos 6 meses do bebê? É nessa fase que esse aprendizado todo se inicia, através das experiências sensoriais e da imitação. Mas esse assunto demanda um capítulo só pra ele. Então vamos lá!!

*De acordo com a FAO/OMS, xenobióticos são compostos estranhos a um organismo ou a um sistema biológico. É a denominação dada ao conjunto de produtos estranhos à composição normal da água ou de algum alimento, como antibióticos, aditivos sintéticos utilizados em alimentos e embalagens, praguicidas, hormônios promotores de crescimento de animais, metais pesados, como chumbo, cádmio e mercúrio entre outros.

Essas substâncias estranhas ao organismo, são capazes de se acumular em nosso corpo e altera-lo, aumentando a inflamação, alterando a produção de hormônios e liberando mais radicais livres, que por sua vez, possuem potencial de gerar toxicidade genética. Além dos agrotóxicos, pesticidas, plásticos, metais pesados, todo alimento muito processado também é considerado xenobiótico, como as farinhas brancas, o açúcar refinado, os enlatados, as frituras em geral, as margarinas... coisas comuns do nosso dia a dia, não é mesmo?!

Capítulo 3

Como aprendemos a comer??

Se pensarmos no bebê que logo após o nascimento vai para o peito da mãe e ali se aconchega, se aquece, se alimenta, se acalma... podemos de cara entender que o comer não é só um ato de engolir a comida, mas que envolve o biológico, o afetivo, o psíquico, o social e o cultural.

Assim podemos dizer que a alimentação é construída e aprendida dentro das nossas relações sociais. (Rotemberg e Vargas, 2004).

Nessa faixa etária até por volta dos 5 anos de vida, as escolhas alimentares da criança sofrem intensas influências dos hábitos alimentares da família. É nessa fase que aprendem o que, quando e quanto comer, com base na transmissão de crenças, atitudes e práticas culturais e familiares em torno da comida e da alimentação.

Podemos dizer que aprendemos a comer:

Através das experiências sensoriais de exposição aos alimentos e descobertas de cor, forma, textura, cheiro e sabor;

Da repetição das experiências relacionadas ao ato de comer;

E por imitação dos modelos de referência de cada criança, que podem ser a família, cuidadores, professores, colegas com quem convive.

Então, comer é uma necessidade biológica do ser humano, pois precisamos de alimento para manter o organismo em funcionamento e desenvolver. Porém, a forma de comer é aprendida através das nossas experiências sensoriais, da exposição aos alimentos, da repetição de práticas alimentares e por imitação dos nossos modelos.

Sendo que o papel dos cuidadores neste processo é proporcionar à criança as condições necessárias para que ela possa desenvolver práticas alimentares adequadas a sua fase de desenvolvimento, que atendam suas necessidades nutricionais e promovam sua saúde, respeitando suas individualidades.

Capítulo 4

O que é alimentação saudável para crianças?

Para finalizar a base de conhecimentos que fundamentam os 10 passos para desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde a infância, vamos falar rapidamente sobre o que é alimentação saudável para crianças.

Como você já sabe, o organismo necessita de nutrientes para crescer e desenvolver todas as suas funções.

Tudo que compõe e acontece em nosso corpo é formado e comandado pelos nutrientes.

Assim, as proteínas são responsáveis principalmente pela parte estrutural, juntamente com os lipídeos (gorduras) e alguns minerais, eles compõem as células, tecidos e órgãos do nosso corpo. As proteínas são os “tijolinhos” que formam nossa pele, músculos, ossos, cabelos e unhas...

Já os carboidratos e as gorduras, são fontes de energia, o combustível principal realização de todas as funções do corpo.

As vitaminas e os minerais comandam todos os acontecimentos. Eles são os co-fatores, que regulam processos. Sua presença no organismo é fundamental para que aconteça a produção de células de defesa, transporte de oxigênio, contração muscular, batimentos cardíacos, produção hormônios, ... e tudo mais que acontece.

Esses nutrientes podem ser encontrados em alimentos naturais, os quais devem compor a maior parte das refeições da criança no dia a dia, evitando os alimentos industrializados e os xenobióticos que interferem no bom funcionamento do organismo.

Da introdução da alimentação complementar por volta dos 6 meses até 1 ano de idade, o leite materno ou fórmula

lática (quando por algum motivo não é possível amamentar) é o principal alimento do bebê.

A medida que esse bebê vai introduzindo novos alimentos e passa a fazer quatro refeições entre lanches, almoço e jantar com alimentos variados, fontes de diferentes nutrientes, essas refeições vão suprindo cada vez mais as necessidades nutricionais da criança, ao ponto de que quando completa um ano de idade, essa relação de importância se inverte e o leite materno ou fórmula passa a ser complementar, sendo através das refeições que a criança recebe a maior parte dos nutrientes que necessita.

É importante lembrar ainda que cada fase do desenvolvimento infantil, tem suas demandas específicas e algumas diretrizes gerais como:

- até 1 ano de idade não deve-se acrescentar sal na alimentação do bebê; nem oferecer produtos lácteos que não sejam o leite materno ou fórmula específica para a idade;
- até os 2 anos de idade, o açúcar não deve fazer parte da alimentação da criança, ou produtos adoçados como biscoitos, iogurtes com sabor, doces em geral.

Para compor refeições nutritivas e saudáveis é necessário utilizar alimentos variados e naturais distribuídos ao longo do dia.

Já entendemos que cada grupo de alimentos tem função diferente no organismo e podemos classifica-los de acordo com essa função em: energéticos (fontes de carboidratos e gorduras), construtores (fontes de proteínas) e reguladores (fontes de vitaminas e minerais).

Uma regra básica geral para compor refeições nutritivas é incluir em cada refeição alimentos representantes dos construtores, energéticos e reguladores.

Veja no quadro a seguir exemplos de alimentos distribuídos por grupo alimentares:

Carboidratos	Verduras e legumes	Proteínas	Leguminosas e oleaginosas	Frutas
Arroz, aveia, batata inglesa, batata doce, inhame, aipim, farinhas, pães, massas, milho, polenta...	Couve, espinafre, brócolis, repolho, couve-flor, abóbora, chuchu, tomate, abobrinha, alface, berinjela, rúcula, agrião...	Leite e derivados; Carne bovina; Frango; Peixe; Ovos; Vísceras (miúdos)...	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico Amendoim, castanhas, nozes, amêndoas...	Banana, laranja, mamão, abacate, melancia, melão, caqui, kiwi, morango, manga, abacaxi...

Em resumo, alimentação saudável e nutritiva, possui variedade de alimentos, distribuídos em refeições ao longo do dia. Prioriza alimentos naturais e pouco processados. Evita o excesso de açúcar, refinados, gorduras processadas e aditivos químicos.

OK! E agora, cientes da importância de se estabelecer bons hábitos alimentares desde cedo e conhecendo os conceitos base para se estabelecer essa relação vamos aos:

10 Passos Para Desenvolver Hábitos Alimentares Saudáveis desde a Infância!

Passo 1:

Busque orientação adequada!

Quando temos clareza do que e como fazer, tudo fica mais fácil! Então, se seu filho vai iniciar a introdução da alimentação complementar ou já é crescidinho, mas você sente que precisa implementar mudanças para ajudá-lo a construir uma relação tranquila e saudável com a alimentação, busque o auxílio de um nutricionista materno infantil atualizado.

Este profissional poderá te orientar especificamente sobre a melhor conduta alimentar para o seu filho, trabalhar com vocês opções de cardápio e receitas que melhor se adequem a sua realidade.

Passo 2:

Planeje o cardápio!

No passo 1 falei que “quando temos clareza do que e como fazer, tudo fica mais fácil”, não é mesmo?!

Então imagine que você quer introduzir mais verduras nas refeições na sua casa. Para que efetivamente isso aconteça, você terá que planejar quais verduras irá preparar, para então montar uma lista de compras e ter tudo a mão na hora do preparo. Ou ainda, vocês almoçam em restaurante, mas quer preparar um jantar ao invés de lanches. Ou é o lanche que vai na lancheira do seu filho, que você quer melhorar... enfim, um planejamento de cardápio semanal, seja ele montado a partir daquilo que você já tem em casa, ou afim de montar a lista de compras, ajuda muito!

Você pode ter um planner semanal onde monta o cardápio base. A partir dele, fará as substituições semanalmente. Por

exemplo, se planejar um cardápio de lanche escolar que todos os dias terá: uma porção de fruta, uma opção de carboidrato e outra de proteína. Você pode planejar o cardápio base conforme o exemplo a seguir e semanalmente mudar o recheio do sanduíche, o tipo de pão, o sabor do bolo, o tipo de salgado... e terá sempre um cardápio variado e equilibrado.

Exemplo de cardápio base semanal para o lanche escolar:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sanduíche	iogurte natural com mel	Bolo caseiro	Salgado assado	Torradas
Suco natural ou água	Granola	Chá natural	Suco natural ou água	Patê caseiro
	Água			Palitinho de legumes (cenoura e pepino)

Assim, você não precisa mais pensar no que vai mandar de lanche na segunda-feira... e sim em comprar o pão, escolher o recheio (frango, atum, queijo, etc) e isso já facilita muito.

Passo 3:

Crie uma rotina para a alimentação!

No capítulo 3, falamos sobre como aprendemos a comer. E você já sabe que comer é um ato aprendido, que se inicia na fase de introdução de alimentos, porém não se encerra nesta fase. Continuamos aprendendo muitas coisas ao longo da vida, inclusive

sobre o ato de comer.

A rotina é fundamental para desenvolvermos o hábito!

Quando oferecemos rotineiramente uma fruta para o bebê em introdução da alimentação complementar no meio da manhã, fica mais fácil para ele entender que naquele horário não é mais o leite materno e aderir a nova rotina.

Da mesma forma acontece com as crianças maiores. Se em um dia você oferece lanche na hora do almoço é bem provável que ela peça lanche novamente em outros dias... porém se ela se habitua a almoçar sempre verduras, arroz, feijão, carne... talvez ela nem pense em pedir outra coisa, porque ela aprendeu que nesse horário é esse tipo de comida.

Ter rotina e disciplina com horários ajuda a criança a crescer mais confiante e independente.

Saber o que vai acontecer durante o dia e a repetição desses acontecimentos cria para ela um ambiente saudável, fazendo com que se sinta mais confortável e segura.

Passo 4:

Desenvolva um ritual de alimentação!

Eu sei que muitas vezes nossa rotina diária é bem “puxada” e nem sempre temos o tempo que gostaríamos para as refeições com as crianças.

Uma das queixas bem comum das famílias que recebo em consultório é que a criança demora pra comer e se distrai durante a refeição.

Então vejamos, o bebê ou a criança que ainda está aprendendo a comer precisa de estímulos para entender que agora é hora da refeição.

Além da rotina de horários que já falamos, ter um ritual de lavar as mãos, auxiliar a colocar os pratos na mesa, ou colocar o bebê no cadeirão de alimentação, cantar uma música da hora de

comer, fazer um agradecimento pelo alimento... são rituais que levam a criança para o momento presente, sabendo o que vem a seguir.

Estudos que avaliaram crianças em idade escolar, identificaram que ao soar do sinal para a hora do recreio onde as crianças realizavam o lanche, aumentava a produção de saliva e enzimas digestivas, mostrando o condicionamento fisiológico do organismo preparando se para comer.

Além disso, se a criança está envolvida em uma brincadeira ou atividade e chega a hora da refeição é importante não retirá-la abruptamente. Para isso, é necessário realizar uma atividade de transição, que pode inclusive ser uma atividade ritual, para que ela entenda que a hora de comer chegou.

O ritual prepara a criança para o momento da refeição.

Passo 5:

Garanta o ambiente adequado para a refeição!

Na hora de comer a atenção deve ser direcionada à refeição.

Para evitar as distrações, prepare a mesa, desligue a TV e faça um combinado de que na hora da refeição do dia a dia, não entra tablets, celulares ou qualquer coisa que possa ser motivo de distração.

Lembre-se que lugar de comer é à mesa e aproveite esse momento para reunir a família e fortalecer a relação entre pais e filhos.

Passo 6:

Seja o modelo que seu filho possa se espelhar!

Os pais e cuidadores são os principais modelos, referências para as crianças.

E você já ouviu falar dos neurônios espelhos? Eles são os responsáveis por permitir que bebês possam identificar nossas

expressões faciais e corporais e reproduzi las, ou seja, permitem o aprendizado através da imitação.

Se você come assistindo televisão, usando o celular, sentada no sofá, seu filho vai entender que isso é natural, que é um comportamento que ele deve ter também.

Com distrações, a criança não presta atenção no que está comendo, perde o foco e não aprende a comer.

Seja o exemplo para seu filho!

O hábito alimentar e estilo de vida saudáveis devem ser praticados por toda a família.

Passo 7:

Fique atento aos sinais de fome e saciedade da criança!

Identificar e respeitar os sinais de fome e saciedade é a base para o desenvolvimento da autonomia na alimentação da criança.

O comer deve ser algo agradável e do interesse dela. Porém se desconsideramos as habilidades da fase de desenvolvimento da criança na expectativa de alimentá-la, não observamos as variações na fome por motivos fisiológicos ou alterações pontuais e queremos impor uma quantidade de alimento que achamos ser o necessário para a criança, estamos desconsiderando sua capacidade de auto-regulação e dificultando seu aprendizado e prazer em comer.

A fome não é uma constante!

Pequenas alterações na rotina, se a criança está doentinha, dentes nascendo, sono na hora da refeição, são muitas as variáveis que podem influenciar a fome.

Variações no ritmo de crescimento, também podem interferir na fome. Em épocas de crescimento acelerado como no primeiro ano de vida, onde a criança pode dobrar de comprimento e até triplicar de peso, é comum que ela tenha mais fome. Por volta de um ano de idade esse ritmo se estabiliza e é comum que a fome

diminua.

Nessa hora, se a família não estiver orientada, provavelmente vai perceber uma diminuição no volume da alimentação e pode achar que a criança está comendo pouco ou que não está querendo comer, quando na realidade ela só está ajustando a quantidade as suas necessidades (auto-regulação).

Passo 8:

Não force a criança a comer, nem faça chantagens!

Procure identificar o que pode estar interferindo na fome da criança.

Em relação a saúde e nutrição, é mais importante que ela coma pequenas quantidades de alimentos variados, do que comer poucos alimentos em grande quantidade.

Não force a criança a comer nem faça chantagem!

Lembre se que comer é uma necessidade biológica. A criança não tem que comer pra deixar “a mamãe” feliz ou por qualquer outro motivo que não seja inerente a ela. E sim, porque tem fome! Sendo que nosso papel como cuidadores é de promover que “coma quando tiver fome e que pare de comer quando estiver satisfeita” estimulando a habilidade de auto-regulação da fome e saciedade desde o início da vida.

Se tiver alguma dificuldade procure o quanto antes ajuda especializada para evitar entrar no ciclo da recusa alimentar ou outros distúrbios, por estar aprendendo que deve comer mesmo sem fome.

Passo 9:

Evite substituir a refeição e a monotonia alimentar

Você já sabe que é mais importante comer variedade de alimentos do que quantidade.

E que estar bem alimentado é diferente de estar bem nutrido! Então não se assuste com as variações de volume de alimentação e com as possíveis recusas que em algum momento vão acontecer. Siga firme no seu propósito de oferecer alimentação variada e saudável para toda a família e não substitua a refeição por outros alimentos da preferência da criança.

Se a criança entender que ela recusa o almoço, por exemplo, e ganha biscoitos, leite ou qualquer outro alimento de sua preferência, certamente tentará manter esse padrão que agrada mais o seu paladar.

Manter-se firme no padrão de alimentação saudável, sem substituições de refeições e monotonia alimentar, oferecendo apenas o que a criança gosta e aceita bem, é a melhor forma de lidar com as birras e fases de recusa alimentar.

Enquanto que, as substituições e monotonia na dieta, contribui para a seletividade e futuros problemas decorrentes da falta de nutrientes e excesso de calorias, muitas vezes pela alta ingestão de açúcar e alimentos refinados, da preferência da criança.

Passo 10:

O paladar é desenvolvido pela exposição e repetição

Sempre digo que não tem como gostar de algo que a gente não conhece. Com os alimentos não é diferente.

É preciso desenvolver o paladar! É através da utilização dos quatro sentidos (visão, audição, tato e olfato) que passamos a conhecer o alimento e a partir daí sentir-se seguro para experimentá-lo.

É normal que a criança demonstre resistência para comer alimentos novos. Isso não significa que ela não goste ou não aceite aquele alimento de forma definitiva.

Um estudo de 2012, demonstrou que as crianças até dois anos de idade geralmente necessitam de 5 a 10 exposições,

enquanto as crianças entre três e quatro anos podem precisar de 15 exposições até aceitarem um novo alimento.

Apesar de sabermos que os registros de paladar armazenados em nosso cérebro até os 5 anos de idade podem nortear boa parte de nossas escolhas alimentares por toda vida, porque permanecerão lá armazenados, essa capacidade de desenvolver o paladar por alimentos novos permanece também por toda a vida.

Um exemplo disso é o crescente consumo de comida japonesa a base de peixes crus, que observamos em várias regiões do nosso país. Provavelmente muitos de nós adultos hoje, não crescemos consumido sushi, mas pela crescente exposição fomos nos familiarizando com essas texturas e sabores.

Como o desenvolvimento do paladar passa pela familiaridade com o alimento, o conhecer através dos quatro sentidos, não é só o provar... mas envolver as crianças na compra, no preparo e até em brincadeiras com os alimentos, pode ser o caminho para estimular a experimentação e trabalhar a neofobia (medo de experimentar alimentos novos).

Além disso, essas vivências das crianças junto a cozinha, no cuidado e preparo daquilo que vamos comer, promovem uma mistura de experiências sensoriais e afetivas na memória e no coração dos nossos pequenos.

Que juntamente com a experiência da família a mesa, pode transformar a relação com a alimentação, em algo mais consciente, saudável e prazeroso.

Lembre-se que a receita do sucesso no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis tem como ingredientes: uma colherada de conhecimento, uma xícara de paciência, duas xícaras de persistência e o fermento do AMOR, que deve ser utilizado a gosto e faz tudo crescer e acontecer!!

MENSAGEM FINAL

Queridas famílias, fiz esse material para compartilhar com vocês um pouco do conhecimento e experiências que desenvolvi ao longo de anos de estudo e muito trabalho.

Espero sinceramente que tenham encontrado aqui, aquela frase, aquela dica, aquele exemplo... que faz todo sentido pra vocês e que vai lhes ajudar a dar mais alguns passos em direção a consciência alimentar, ao desenvolvimento de hábitos alimentares que propiciem a saúde física e emocional desta e das novas gerações. E tudo isso com muito afeto e prazer!!

Desejo que esse material se espalhe e possa auxiliar mais e mais famílias, muito além do meu consultório.

Nossos filhos são nossos tesouros, nosso bem maior!!

Contem comigo!!

Com amor, Nutri Fabi Lima



REFERÊNCIAS:

Cooke, L. The importance of exposure for healthing eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2007; 20(4): 294-301. 2.

Howard A, Mallan K, Byrne R, Margarey A, Daniels L. Toddlers' food preferences: the impact of novel food exposure, maternal preferences and food neophobia. *Appetite*. 2012; 59(3):818-825.

ROTENBERG, Sheila & DEVARGAS, Sonia. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* [online]. 2004, vol.4, n.1, pp.85-94. ISSN 1519-3829.

Quer saber mais?

Siga-me nas redes sociais e acompanhe as novidades.

www.nutrifabilima.com/

@nutrifabilima