

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

A idade pré-escolar (2 a 6 anos) é considerada uma fase de extrema importância, onde a criança começa a criar sua independência e a formar seus hábitos alimentares para toda a vida.

Na escola, a criança tem o seu primeiro contato com refeições fora de casa. Esse contato pode expor a criança a alimentos que, até então, não faziam parte de suas refeições diárias.

Sabe-se que as necessidades nutricionais infantis e dos adolescentes são, em termos relativos, maiores que as do adulto por estes encontrarem-se em fase de crescimento e desenvolvimento.

O período pré-escolar caracteriza-se por diminuição na velocidade de crescimento e, portanto, diminuição do apetite. Associa-se a esses aspectos a atenção desviada para outras atividades, como andar e mexer em objetos espalhados pela casa.

A maior socialização e independência, características da fase escolar promovem melhor aceitação de preparações alimentares diferentes e mais sofisticadas. Entretanto, é nessa fase que se inicia o comportamento sedentário, às vezes origem social ou cultural, como videogame, computador, televisão ou celular.

O comportamento alimentar da criança de 02 a 06 anos é completamente imprevisível! Um alimento adorado em um dia, pode ser rejeitado no dia seguinte e posteriormente voltar a ser aceito. Há também importante variabilidade/oscilação na quantidade aceita.

Porções aceitas em geral são pequenas. Para se ter uma melhor aceitação, melhor servir quantidade menor que a criança encara mais fácil, e se quiser repete (a criança aprecia a autonomia/poder de decidir repetir) do que servir uma grande quantidade (prato cheio) que assusta e desanima já inicialmente a criança. O tamanho da porção deve ser apropriado para idade e a criança não ser obrigada a "raspar o prato".

Nessa fase a criança desenvolve a Neofobia - "Medo de alimentos novos". É um comportamento caracterizado pela rejeição ou recusa de alimentos não familiares. Trata-se de uma resistência individual em comer e/ou experimentar "novos" alimentos, ou seja, alimentos diferentes do padrão habitual de consumo. Pode muitas vezes ser superada pela alteração da forma de apresentação do mesmo alimento.

No cenário da seletividade observa-se que a exposição frequente do mesmo preparo não melhora aceitação. Alimentos devem ser oferecidos separadamente, e não "escondidos", ou tudo misturado, mas pode-se mudar o tempero para ver se isso aumenta a aceitação. Ter em mente que deve-se realizar 08 a 10 exposições para reconhecimento e aceitação de um novo alimento. Respeitar o tempo de adaptação a novos alimentos. Evitar punição física e mesmo "recompensas" para aceitação de um alimento.

Para ajudar na aceitação do comportamento alimentar, a ideia de mudar o visual da comida (enfeite, desenho, separar a comida).

É importante, quando a criança estiver perto do horário da refeição, ela seja desacelerada. Pois assim, tem grande probabilidade do momento ser calmo e prazeroso com grande aceitação da alimentação.

A criança já cria rotina em seus horários. Já passa a sentir fome nos horários já pré-estabelecidos. É importante respeitar esses horários de café da manhã, almoço, lanche e jantar.

A união Escola / Família é muito importante para que a criança tenha um desenvolvimento saudável, produtivo, alegre e positivo.

Aline Kanaan
Nutricionista