

Alimentação saudável desde a Infância

De acordo com pesquisas, nossos hábitos alimentares são formados por meio de alguns pilares: herança genética, a forma como os alimentos foram introduzidos na infância e os hábitos familiares de alimentação. Vivemos em uma época em que os distúrbios alimentares são cada vez mais frequentes na infância, prejudicando muito a saúde delas, situação que pode ser de difícil reversão na fase adulta:

“O padrão de sua alimentação envolve a participação efetiva dos pais como educadores nutricionais, bem como as estratégias adotadas por eles na hora da refeição, desempenhando um papel importante no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil”. (p.2)

Além disso, temos que ter cuidado para que a criança não seja neofobia, isto é, que desenvolva a síndrome do medo de experimentar novos alimentos. É na infância que devemos investir em uma educação alimentar saudável. Portanto, alimentar-se bem e praticar atividades físicas são requisitos mínimos para que as crianças se desenvolvam bem.

A criança desde pequena precisa sentir como são os alimentos: manuseá-los, cheirá-los, degustá-los e ser acompanhando por um adulto à cozinha, para ter logo o contato com a comida. Assim, ela desenvolverá a sensibilidade perante a mesma, e terá maior chance de manter os vínculos com a alimentação saudável na adolescência e na fase adulta.

Ir à cozinha: estar em um ambiente imerso na educação nutricional/culinária pode ser uma brincadeira para as crianças, aumentando o caráter positivo que ela terá sobre os alimentos. Cozinha não é apenas um local que deva ser frequentado apenas por adultos. Com a supervisão de uma pessoa experiente, as crianças podem aprender muito nesse local: observando os alimentos; sentindo as texturas e odores.

Sendo assim, é preciso que pais e escolas estejam juntos na missão do combate à obesidade infantil, oferecendo uma melhor qualidade de vida, incentivando as crianças a serem mais participativas em atividades relacionadas à alimentação.