

De olho em



Nutrição na infância:

Uma receita para hábitos alimentares saudáveis



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development

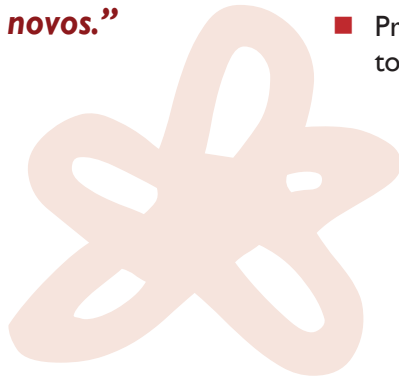
PAIS



“Se lhe for oferecida uma grande variedade de alimentos nutritivos, a criança tende a gostar mais de alimentos novos.”

O que sabemos?

- Ao nascer, o bebê depende inteiramente dos adultos para sua nutrição; depois, à medida que se desenvolvem seus sistemas motores, aprende gradualmente a alimentar-se sozinho.
- Se lhe for oferecida uma grande variedade de alimentos nutritivos, a criança tende a gostar mais de alimentos novos.
- Crianças que comem frequentemente em restaurantes “fast-food” correm risco de obesidade e de desenvolver deficiências nutricionais.
- Muitas crianças pequenas sofrem de problemas relacionados à alimentação.
- Em sua maioria, os problemas comportamentais relacionados à alimentação são temporários e não exigem nenhuma intervenção específica.
- Os problemas alimentares mais generalizados são desnutrição, comer em excesso, e consumir alimentos com alto teor de gorduras e de açúcar refinado.
- As crianças aceitam ou rejeitam os alimentos com base em sua textura, sabor, aroma, temperatura e apresentação.
- Quando os filhos recusam sistematicamente alimentos nutritivos, as relações pais-filho podem tornar-se tensas, e as refeições podem transformar-se em uma fonte importante de estresse.
- Pressionar muito a criança para que coma mais ou menos certos alimentos pode ser prejudicial e contraproducente.



Prestando atenção em...

O que pode ser feito?

... permitir que as crianças desenvolvam suas preferências alimentares com base em opções saudáveis.

- Adotar hábitos saudáveis e apresentar modelos aos filhos – por exemplo, comendo frutas e vegetais/legumes diante deles.

... garantir que as crianças associem a hora da refeição a experiências positivas.

- Minimizar as fontes de estresse que geram ansiedade na criança – por exemplo, evitar argumentações prolongadas quando ela se recusa a comer.
- Reservar tempo suficiente para as refeições (mais de 10 minutos), mas não exigir que a criança permaneça à mesa de refeições por mais de 30 minutos.
- Estimular conversas agradáveis entre os membros da família.
- Evitar fatores de distração, tais como televisão ou jogos durante a refeição.
- Dar à criança utensílios pequenos, fáceis de usar.

... recusa persistente da criança a comer alimentos nutritivos.

- Consultar um profissional de saúde.



Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para públicos variados, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre práticas parentais, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site www.encyclopedia-crianca.com.

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência são financiados pela Public Health Agency (Agência de Saúde Pública) do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon por sua contribuição financeira para a produção deste folheto informativo.

Coordenação:

Lucie Beaupré

Colaboração:

Isabelle Vinet (CPEQ)

Simone Lemieux

Edição:

Lana Crossman

Sandra Braun

Projeto Gráfico:

DesJardins Conception Graphique inc.

Tradução para o Português sob

os auspícios do CONASS

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal
P.O. Box 6128, Succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Telefone: 514-343-6111, r. 2576
Fax: 514-343-6962
e-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca
site: www.excellence-earlychildhood.ca

