



Alimentação - Aspectos Afetivos

Elaborado por: Silvia Cupolillo (psicóloga CRP05/36870), especialista em Psicologia Clínica com Crianças e em Psicopedagogia, psicóloga da Le Petit - Berçário e Pré Escola.

Quando falamos sobre a alimentação é interessante ressaltar que esta é a primeira forma que o bebê começa a ter contato com o mundo, conhecer sobre ele, trata-se, sobretudo, de uma relação de afeto com a mãe ou cuidador. No momento da amamentação a criança é segurada no colo e sente o carinho, o cheiro e o calor de sua mãe, além disso, percebe seu olhar, seu carinho.

Com a transição alimentar para frutinhas e papinhas de sal a criança em um primeiro momento tende a aceitar muito bem a novidade. Elas sentem a nova textura e gosto experimentados e podem até apresentar algum estranhamento inicial, mas pouco à pouco, esse estranhamento se transforma em aceitação.

Aos 2, 3 anos de idade as crianças tentam a perder o interesse pelo processo de alimentação e, principalmente, a apresentarem o que chamamos de “neofobia”, ou seja, uma resistência aos novos sabores, texturas, aparências e preparos.

Alimentar-se bem é um hábito adquirido socialmente desde muito pequenos, carregado de afeto e isso permanece até nossa fase adulta. Com certeza você oscila sua alimentação de acordo com seu estado de humor, se teve um dia mais corrido, estressante. Com certeza também tem aquela memória afetiva de uma comida que só sua avó fazia!

Para criarmos e ensinarmos os hábitos aos nossos pequenos precisamos dar o exemplo, sentar à mesa junto, conversar sobre o dia durante as refeições, desligar os eletrônicos, pois eles dificultam a percepção sobre a comida que estamos ingerindo e também sobre as noções de fome e saciedade. Quantos de nós, adultos, sabemos realmente que estamos sentindo fome? Sabemos quando estamos saciados?

Comer junto, à mesa é a oportunidade perfeita para aprender e ensinar sobre a fome, a saciedade, as substâncias comestíveis, sabores e quantidades a serem ingeridas, além da função dos alimentos para nosso organismo.

Para as crianças com 3/4 anos que vivem o período da “redução”, ou seja,

já provaram uma gama de sabores e elegeram alimentar-se apenas daquilo que gostam muito, é essencial oferecer sempre alguma coisa nova, para ser provado, junto à comida que toda a família vai comer. Aí lembrem-se: Somos os espelhos de nossas crianças e nossos hábitos refletem nos delas. Se formos capazes de não comprar as “besteiras” ou oferecê-las como alternativa a um prato de arroz, feijão e legumes já estaremos no lucro! Nossas atitudes precisam ser constantes e coerentes para que tenham efeito de aprendizagem, em longo prazo.

BIBLIOGRAFIA:

Revista CRESCER, outubro de 2015.

Milman, J. & Milman L. **A vida com crianças**: Para ler nos momentos de sossego e consultar na hora do aperto. Rio de Janeiro: Zahar, 2016.