|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Reflexões sobre Alimentação** |  | |
| http://www.espacodavila.com.br/images/blank.gif |
| |  | | --- | | **Texto: Ana Paula Yazbek e Silmara Luz**  O objetivo deste texto não é questionar valores ou manifestações de afeto alimentar, mas refletir sobre nossos desejos e ansiedades sobre o que comemos e ensinamos nossas crianças a comer.  **Construindo hábitos alimentares**  Desde o nascimento, o ato de alimentar-se ou nos alimentarem representa muito mais do que a simples necessidade fisiológica de suprir o corpo com nutrientes. Daí toda nossa história, cultura, prazeres, afetos e ansiedades relacionadas ao que comemos. Quem rapidamente não se lembra de carinhos de família ao sentir o cheiro ou o gosto de alguma comida especial?  E são os adultos que devem dar os parâmetros para que a criança construa seu acervo alimentar e dê segurança de que isso faz parte das necessidades e cuidados para com ela. Dentre estes parâmetros podemos citar: comer nos horários das refeições, experimentar alimentos diferentes para construir seu léxico de paladares, prazeres e também memórias afetivas que envolvem história pessoal e familiar de cuidado, amor, ética... Parâmetros que todos construímos nos almoços em família no domingo, com os cheiros da comida da avó, com os barulhos da cozinha, com os cuidados de infância. A comida não deve representar a única forma de conforto, o que também traz problemas, mas uma relação feliz com ela deve ser construída a fim de que possamos nos alimentar com atenção e cuidado, mas também com prazer.  Assim, a participação dos pais na construção do vocabulário gastronômico da criança é o primeiro passo para que ela perceba a importância dos hábitos alimentares e desenvolva seu próprio caminho para isso. Para tanto, é fundamental que a família se predisponha a fazer algumas das refeições da semana em conjunto, e que os filhos vejam os pais se alimentando e partilhando dos mesmos alimentos. Que nestas refeições sejam oferecidos vários alimentos, mesmo aqueles que inicialmente as crianças costumam recusar. Há trabalhos científicos que citam a necessidade de se oferecer várias vezes o alimento para que a criança se habitue com ele antes de experimentá-lo/recusá-lo. Ainda é comum que as crianças exibam preferências alimentares em determinados momentos ou fases que rapidamente podem ser alterados, por isso, é importante que sempre estejam disponíveis e presentes nos hábitos da família. Na infância é sempre cedo afirmar que “fulano não gosta disso”, em especial na presença de fulano...  Mesmo variando-se o ambiente, a hora da refeição deve se apresentar de forma organizada, oferecendo indícios de seu início para a criança: mesa posta, mãos lavadas, talheres dispostos. Ao mesmo tempo, deve-se evitar o uso de subterfúgios (objetos ou brinquedos) que desprendam a atenção dela sobre o ato de alimentar-se. O que não exime a possibilidade da interação lúdica no ato de comer ou mesmo que a criança brinque com sua comida enquanto come. Ex.: A boca de dragão para comer a gororoba do Shrek (um creme de espinafre) ou ainda que as azeitonas encaixem-se em cada um dos dedinhos antes de serem ingeridas.  Outro aspecto são os sentidos da alimentação. A percepção de fome e saciedade corresponde a informações fisiológicas importantes do organismo e que são individuais. Desenvolver estas percepções depende da experiência e do respeito por estas informações que vêm da criança. Deve-se prestar atenção se as recusas iniciais têm a ver com satisfação fisiológica (se a criança já comeu) ou com outras questões (preferências, desconfortos com a ingestão, resistência e ansiedade). Para isso, é necessário observação, paciência e disponibilidade para com a história da criança.   Não podemos deixar de observar também a nossa atitude em relação à alimentação da criança. Superalimentá-la pode ser um sinal de nosso medo pelo não cuidado, ou mesmo culpa por algum outro cuidado que não foi executado da forma planejada. Daí a importância da observação e respeito à relação entre o limite de saciedade da criança e os volumes oferecidos.  Ainda no que diz respeito a nossa postura em relação alimentação da criança, é muito comum usar a comida como moeda de troca ou fazer barganhas para se comer bem. Guloseimas como premiação por comer bem, remetem a valores de que a comida por si não é boa ou ainda que as guloseimas valham mais e por isso devem ser merecidas “a duras penas”. Uma sobremesa gostosa deve vir após uma refeição gostosa. Não deve ser substituta dela e nem valer mais. As guloseimas devem fazer parte das preferências alimentares assim como os demais alimentos, pois também não podem ser afastadas em absoluto dos hábitos, uma vez que constituem como parte da cultura gastronômica de qualquer povo. Como todo alimento, consumidas com moderação podem ser fontes de prazer e também de nutrientes necessários em pequenas quantidades em nosso organismo.  A partir dessa moderação com os doces, chocolates, bolos podemos refletir sobre outra questão interessante: a dos extremos alimentares. Com todo conhecimento científico que recebemos a respeito e também a quantidade de produtos industrializados de qualidade duvidosa, podemos cair num extremo, da mesma forma, pouco saudável para a relação feliz com a comida. Ou seja, hábitos alimentares absolutamente saudáveis, como pouco sal, ausência de refinados (açúcar, farinha e arroz brancos), mas completamente fora dos hábitos culturais do nosso grupo e também dos hábitos da família podem ser a porta de entrada para outros problemas alimentares como o do exagero/obsessão pelos alimentos ou da dificuldade de partilhar/socializar o ato de comer, por exemplo.  O uso moderado de alimentos industrializados ou das guloseimas fazem e devem fazer parte do hábito alimentar de crianças uma vez que são elementos da cultura moderna e até mesmo para aprender a escalonar os valores sobre o que é saudável ou gostoso. Também permitem que não se sintam limitados a apenas um espectro do léxico.  Entretanto, sempre cabe o bom senso sobre o que e quanto é oferecido às crianças. Qualquer pessoa pode observar em parques e supermercados muitas crianças que recebem de seus pais pacotes inteiros de salgadinhos em horários completamente descabidos. Às vezes, um casal com dois filhos entrega a cada um, um pacote inteiro de salgadinho ou de biscoito recheado. Será que ninguém se questiona sobre a qualidade do que oferecem?   Mesmo chamando para a reflexão a respeito, entendemos que todos aprendemos de alguma forma a nos alimentar bem. Todos temos memórias afetivas boas em relação à comida e também construímos o desejo de uma dieta\* favorável a nossa saúde. Não complicar esse ato, assim como, optar pela comida mais simples, mas cuidada, parece ser a decisão mais sábia. Dessa forma, parece possível que as neuras e exageros não retirem um dos elementos igualmente importantes ao fisiológico e cultural em nossas refeições que é o prazer que temos quando comemos bem.  **\*** O termo dieta não é empregado aqui como restrição alimentar, mas sim o conjunto de regras de envolvem nossos hábitos alimentares, ou seja, o quê, quanto, quando, como, onde, com quem comemos.  **Silmara Luz** é professora de Educação Física com doutorado em Nutrição Humana. Trabalha com a formação destes profissionais na universidade abordando aspectos nutricionais na educação física e na educação.  **Ana Paula Yazbek** é diretora pedagógica do Espaço da Vila, formada em Pedagogia pela USP e atua também em projetos de formação de educadores. | |