

A Aventura dos Alimentos



1 ano 5 anos

A Aventura dos Alimentos

1 aos 5 anos

Texto

Carmo Faria
Ricardo Oliveira
Teresa Esmeraldo
Teresa São Marcos

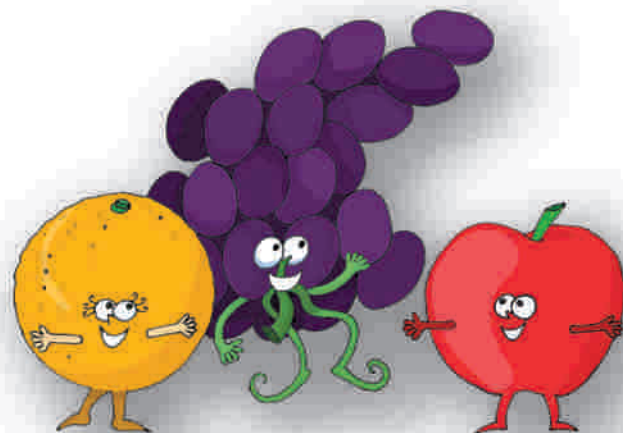
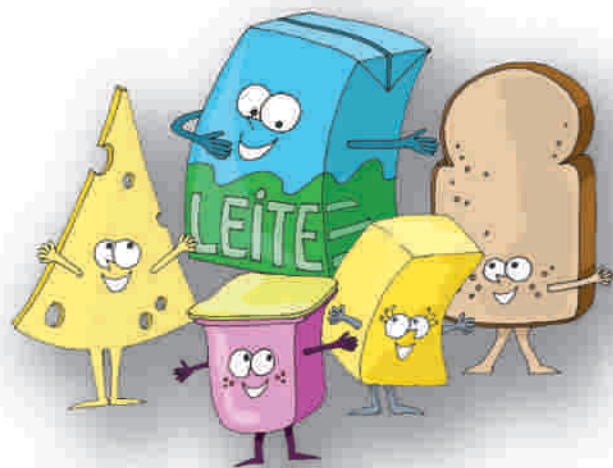
Ilustração

Raúl Pestana

Paginação

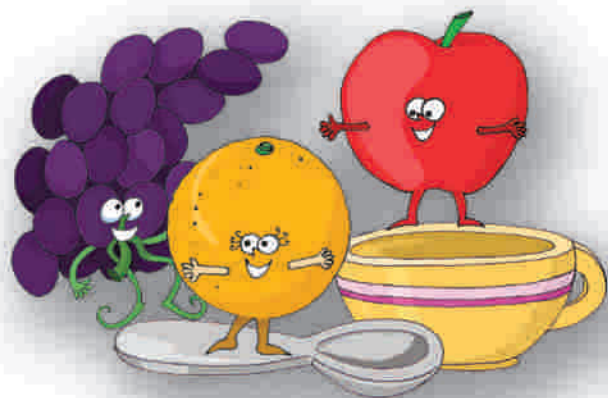
Nelson Henriques

A vida era alegre e divertida para o leite, todos os outros alimentos gostavam da sua companhia, e era o alimento preferido do Luís.



Até que um dia chegou à cozinha do Luís, a fruta, que pensava ser o alimento ideal para ajudar os meninos a crescerem saudáveis.

Não demorou muito tempo, a fruta começou a aparecer em todas as refeições. Todos os alimentos começaram a gostar das belas cores e sabores que a fruta oferecia aos pratos e lanches do Luís.

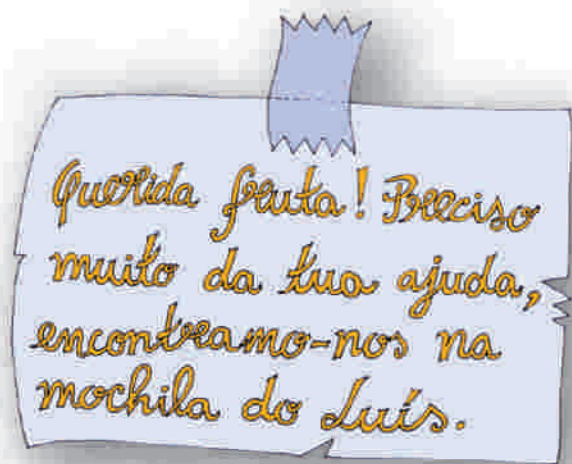


O Luís gostou muito da fruta, e percebeu que podia comê-la com os cereais ao pequeno almoço, a meio da manhã com o iogurte, ao almoço com o prato, à tarde com o pão, e por vezes à noite, no jantar com a sopa.

O leite começou a ficar triste porque já não era o alimento preferido do Luís.



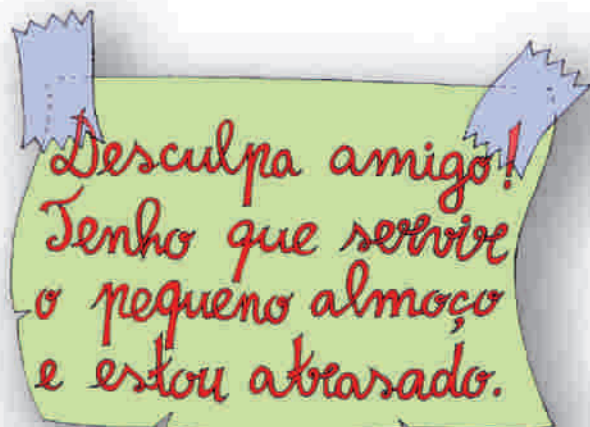
Um belo dia, quando os alimentos se preparavam para o pequeno almoço, o leite deixou um bilhete à fruta que dizia:



Querida fruta! Preciso
muito da tua ajuda,
encontremo-nos na
mochila do Luís.

E assim foi, quando a fruta chegou ao pequeno almoço leu o bilhete e foi a correr para ajudar o leite.

Saltou para a mochila e encontrou outro bilhete que dizia:



Desculpa amigo!
Tenho que servir
o pequeno almoço
e estou atrasado.

A fruta tentou sair da mochila, mas esta estava cheia de livros e era funda.

O Luís chegou à mesa ainda com sono a esfregar os olhos e perguntou:

- Onde está a minha fruta ?!

Foi então que apareceu o leite, todo vaidoso, pronto para o pequeno almoço.

O Luís continuou a procurar a fruta, no frigorífico, no mesão, na fruteira e nada...



A hora adiantava-se...

Num fechar de olhos, o Luís agarrou o leite e meteu-o na mochila enquanto mastigava um pão com tomate, alface e queijo.

O Luís sabia que não podia sair de casa sem comer o pequeno almoço.



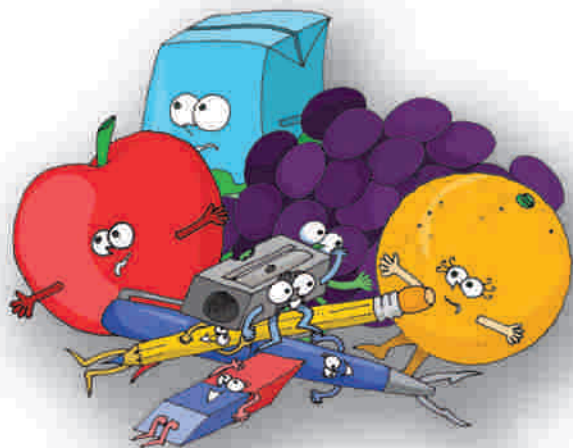
Dentro da mochila a fruta ouviu um som estranho:

- És tu leite? - perguntou a fruta contente por ver que era um amigo.

- Desculpa fruta! Eu não queria meter-te em confusões.

- Não faz mal leite, nós havemos de arranjar maneira de sair da mochila.

- Mas o Luís só abre a mochila quando chegar à escola - disse o leite preocupado.



No intervalo da manhã por volta das 10 horas, a mão do Luís entrou na mochila à procura do leite.

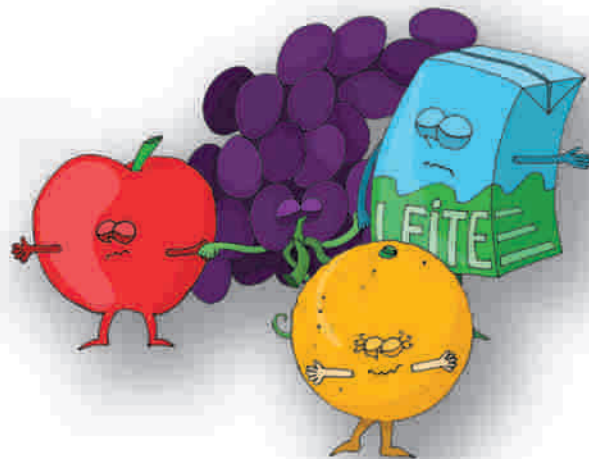
- Olha a fruta! - exclamou o Luís admirado



Ao ver tanto açúcar e tanta gordura juntos, o leite e a fruta ficaram com medo. Deram as mãos e fecharam os olhos.



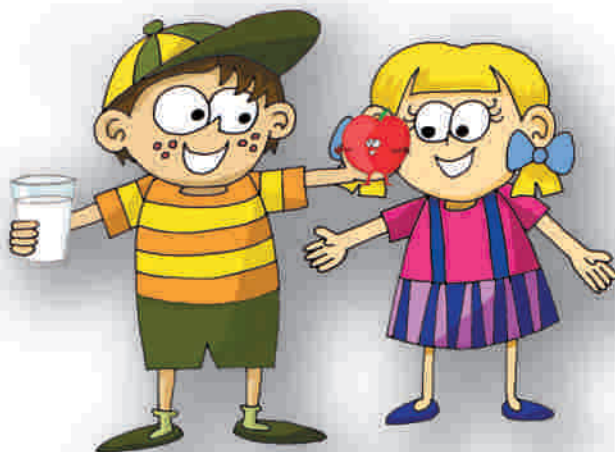
Ao colocar o leite e a fruta sobre a mesa, os dois apanharam um grande susto com a quantidade de bolos, batatas fritas e refrigerantes trazidos pelos amigos do Luís.



Mas qual não foi a surpresa quando abriram os olhos e viram que ao lado do Luís sentava-se uma menina com um lindo sorriso.

Era a Ana, a amiga do Luís.

- Esqueci-me de trazer a merenda da manhã - disse a Ana que preferia partilhar esta refeição com o Luís, pois sabia que as guloseimas não serviam de lanche.

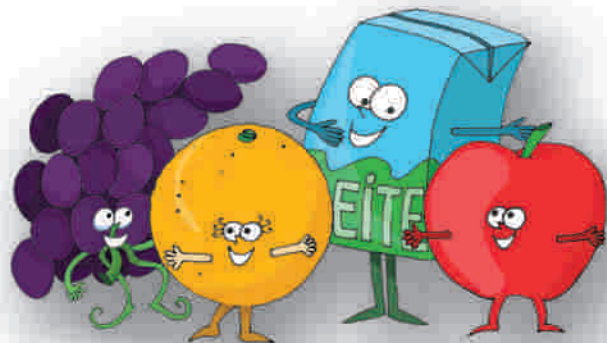


O Luís pegou na fruta e no leite:

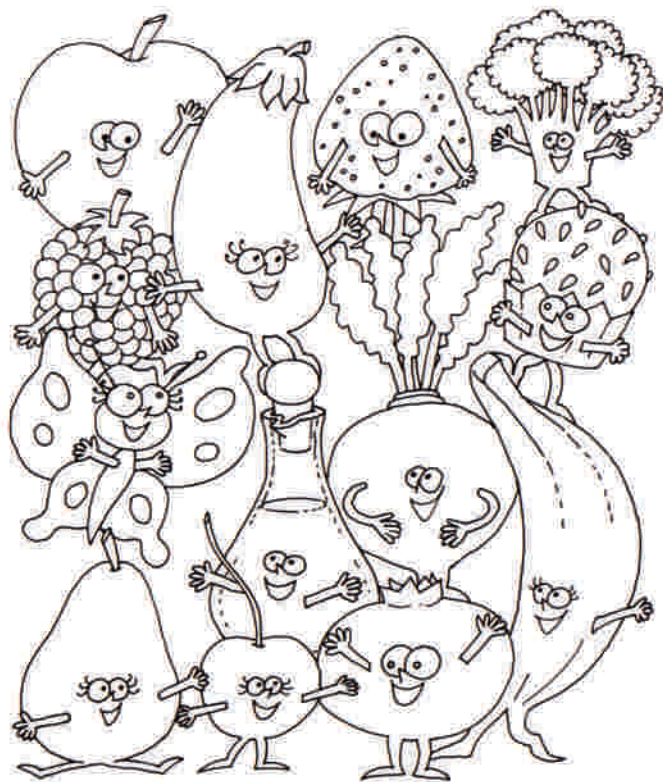
- Eu gosto tanto da fruta como do leite, ajudam-me a crescer. Podes escolher qualquer um deles.

- Que pena não podermos fazer um batido de leite com fruta!...

PINTA APENAS A FRUTA, COM LÁPIS DE PAU.



A partir desse dia o leite e a fruta tornaram-se os melhores amigos. O leite entendeu que era diferente de muitos outros alimentos e que sozinho não era capaz de fazer crescer o Luís com saúde. Eram precisos mais alimentos...



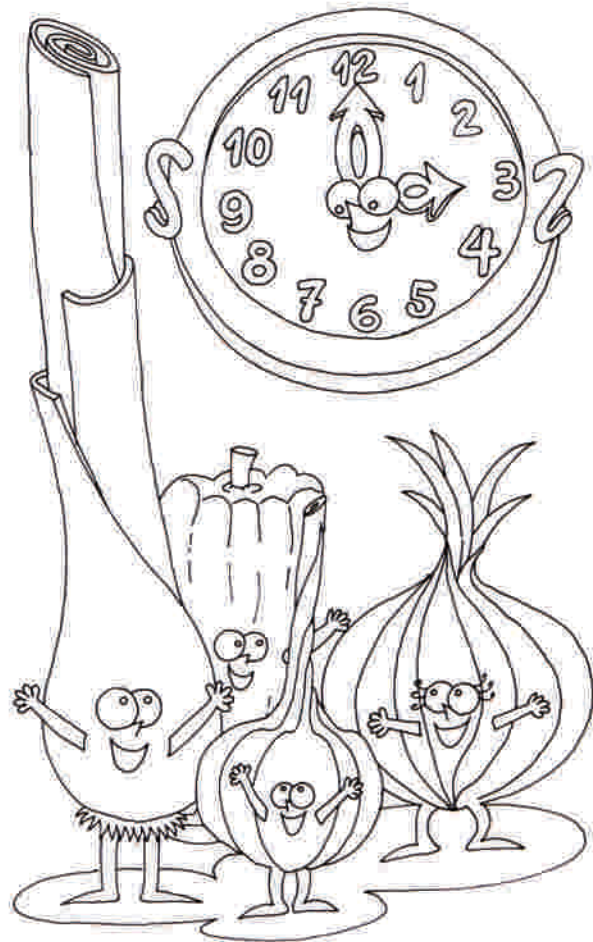
SOLUÇÃO: amora; banana; cereja; maçã; morango; pera; romã.

DESCOBRE 7 DIFERENÇAS ENTRE OS DOIS DESENHOS.



SOLUÇÃO: nuvem; topo da banana; palmeira no olho da Ana; cabelo do Luís; bone do Luís; cabelo da Ana; dedo da laranja!

PINTA COM LÁPIS DE PAU



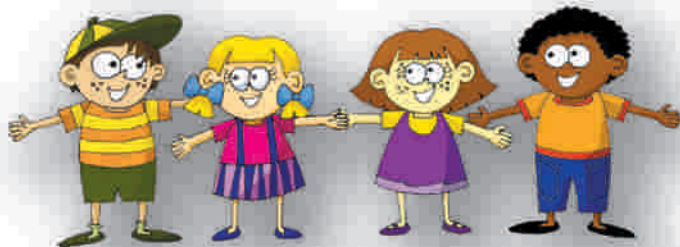
PINTA COM LÁPIS DE PAU



Recomendações aos pais

A criança passa por diferentes fases de crescimento e desenvolvimento. No primeiro ano de vida o crescimento é rápido e acentuado, o peso da criança chega a triplicar. Durante os 5 anos seguintes o ritmo de crescimento é mais lento, o que explica a diminuição do apetite da criança na idade pré-escolar.

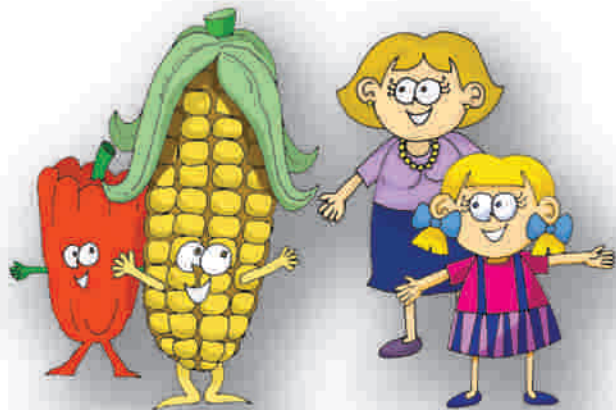
Neste período, as variações de crescimento e consequentemente do apetite, são também influenciadas pela fase da negação (utilização frequente do "não"), e pelo medo do que é novo (neofobia). Este período é também caracterizado por infecções frequentes e maior interesse pelo ambiente que a rodeia (distrai-se mais facilmente às refeições).



"Aprender a comer"

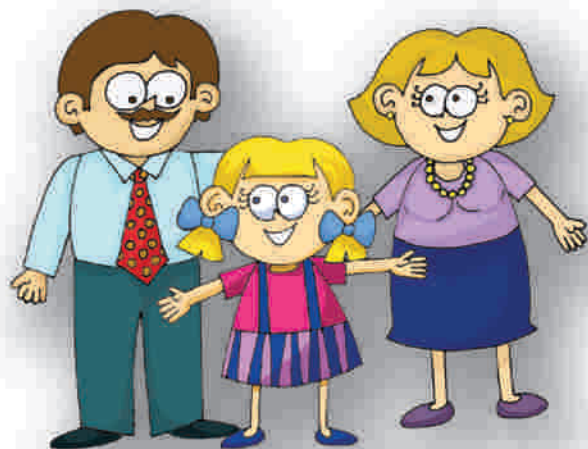
O comportamento alimentar tem por base, uma forte relação entre a criança e o adulto que a alimenta. Esta relação deteriora-se quando é gerida de forma desequilibrada (recompensa, chantagem, obrigação, etc.) e pode fomentar o aparecimento de problemas alimentares na criança.

Conhecer as diferentes fases de crescimento e desenvolvimento da criança pode condicionar a forma como os pais reagem às variações do seu apetite ou não aceitação dos alimentos.



Dar de comer não se limita apenas ao valor nutricional dos alimentos mas também a todo o contexto que envolve a refeição, pelo que os pais devem dar o exemplo à mesa, com bons hábitos alimentares e saber agir quando um alimento não é bem aceite pela criança, sem mostrar preocupação, ansiedade ou frustração.

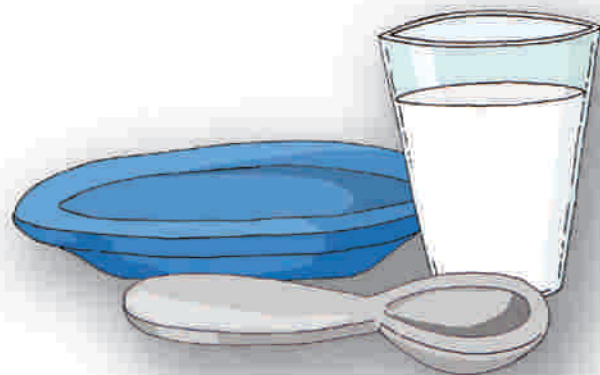
Pais sensibilizados estarão mais motivados para criar novas oportunidades e respeitar a individualidade da criança de acordo com o seu apetite.



Como agir perante os problemas alimentares

A introdução de um novo alimento pode levar o seu filho a recusar ou mostrar resistência. Não insista, mas também não desista. Volte a tentar uns dias depois apresentando o alimento de forma diferente, em pequena quantidade ou acompanhado de outro alimento que ele goste muito, de preferência no início da refeição, enquanto ele tem fome.

A obrigação de comer sob o pretexto que está a crescer e a utilização de bolos, chocolates, batatas fritas como forma de recompensa e/ou chantagem, pode levar a criança a comer além do necessário e contribuir para a perda do controlo do apetite e saciedade.

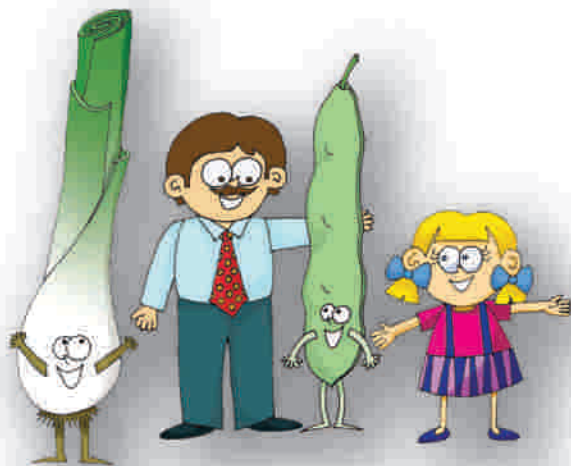


O desejo de comer sozinho (com as próprias mãos), é uma manifestação de autonomia e independência da criança. Prepare alimentos de fácil manipulação (carne e legumes cortados) proporcione as condições adequadas (cadeira, talher, copo e prato) e um ambiente calmo durante as refeições da criança.

A refeição em família é o primeiro acto social da criança, sendo vantajosa para o desenvolvimento sócio-afectivo da criança e para a educação/partilha de novos sabores, cores, cheiros e texturas. Partilhe a hora das refeições e incentive o seu filho a colaborar em tarefas simples. Lembre-se que comer é um prazer que aumenta quando estamos com quem gostamos.

A partir dos 2 anos a criança tem tendência para rejeitar alguns alimentos que prova pela primeira vez.

Experimente a maior variedade de alimentos saudáveis até esta idade, pois mais tarde a criança tem dificuldade na aceitação de novos alimentos.

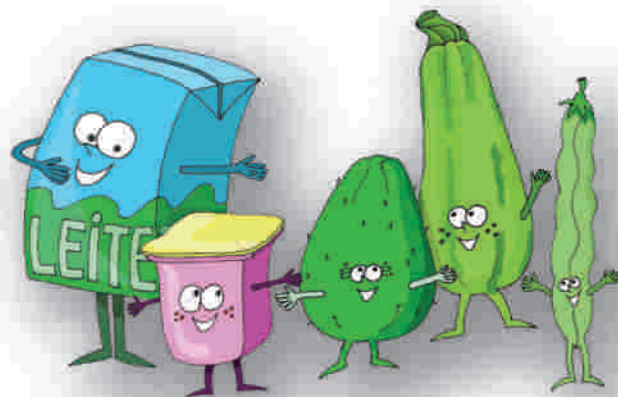


Sugestões práticas

Recomendações para os pais

Procure substituir o alimento recusado temporariamente por outros nutricionalmente equivalentes. Observe com atenção os grupos de alimentos nas figuras que se seguem. Dentro de cada grupo os alimentos são nutricionalmente equivalentes, o que significa que podem ser trocados entre si fornecendo as mesmas substâncias.

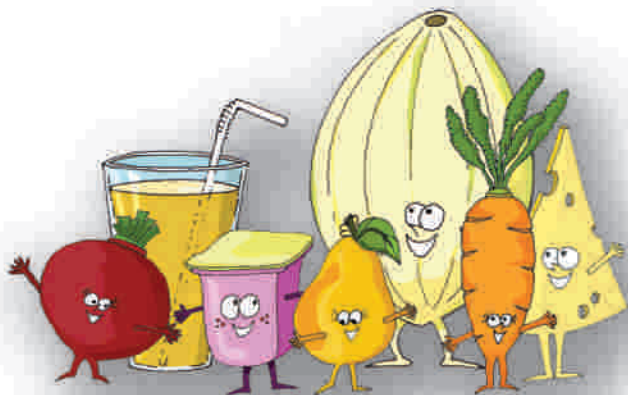
(leite = iogurte; pimentela = abobrinha = feijão verde)



Quando o seu filho recusa um alimento ou os seus equivalentes alimentares, tente camuflá-los ou dá-los em outras preparações culinárias que o seu filho gosta, por exemplo, juntar os legumes no empadão, nas massas, no puré de batata, na omelete...pode fazer sumos de fruta com legumes, juntar iogurte à fruta, adicionar o queijo a inúmeras preparações culinárias.

A criança gosta de alimentos coloridos, de pratos, toalhas e guardanapos de cores vivas. Prefere sabores suaves (alimentos frescos, pouco temperados, isentos de partes queimadas) e alimentos de fácil manipulação.

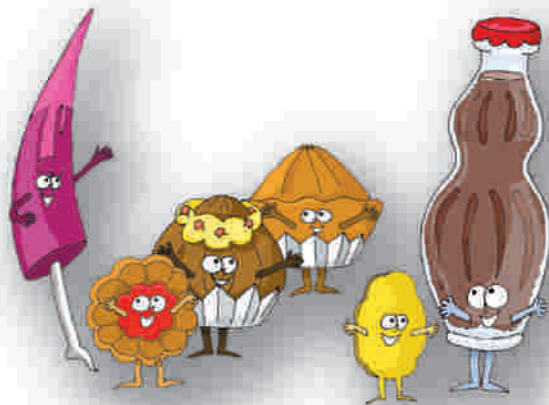
Opte por diferentes apresentações dos alimentos recusados, utilize um prato diferente, um copo mais pequeno, uma palhinha ou novos talheres.



Cuidados a ter com os alimentos menos saudáveis (doces, salgados, refrigerantes)

De uma forma geral a criança tem preferência inata por alimentos doces (bolos, chocolates, bolachas com creme) e salgados (batatas fritas de pacote e aperitivos). Ao ter em casa estes alimentos está a facilitar o consumo desorganizado e abusivo de produtos nutricionalmente desequilibrados.

Refrigerantes com edulcorantes (adoçante) são desaconselhados a crianças com menos de 5 anos e as colas produzem efeitos excitantes, uma vez que contêm cafeína, pelo que também estão desaconselhadas.



Não se esqueça que a sede se mata com água, natural ou sob a forma de infusões sem cafeína (erva doce, tília, camomila, limão...).

Para um bom equilíbrio nutricional na criança é necessário comer a horas certas. O "petiscar de coisas", quase sempre ricas em açúcar e gordura, diminui o apetite nas refeições principais.



Sugestões

Nunca obrigue as crianças a comê-los, nem insista em oferecê-los;

Fale com os familiares mais próximos (irmãos, avós, tios) para que estes também não os ofereçam às crianças;

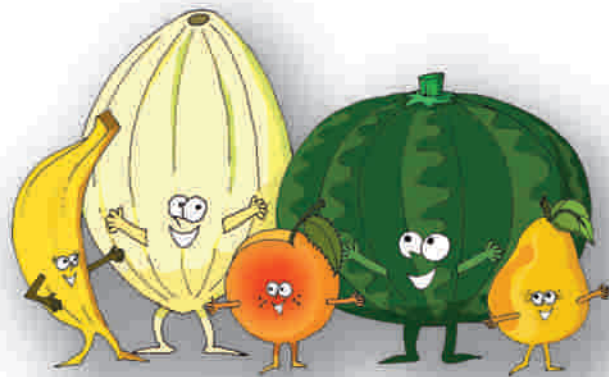
Defina as situações em que a criança pode comê-los e a quantidade limite;

Diminua gradualmente as sobremesas doces e substitua por fruta;

Não tenha alimentos menos saudáveis em casa, pois a acessibilidade aumenta o desejo/procura;

Evite dar estes alimentos nos intervalos das refeições;

Não dê aos alimentos menos saudáveis um valor emotivo (recompensa, consolação).



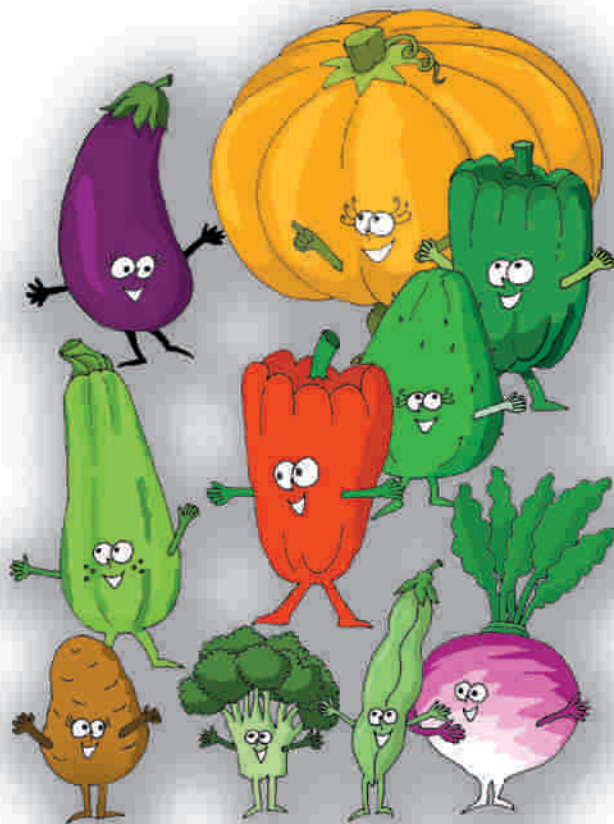
SUGESTÕES PARA OS PAIS E EDUCADORES

1. Brinque com a sua criança, ensinando-a os locais nos quais armazena ou guarda os seguintes alimentos:

Possíveis respostas (congelador, frigorífico, armário, fruteira, despensa, açucareiro, etc.)

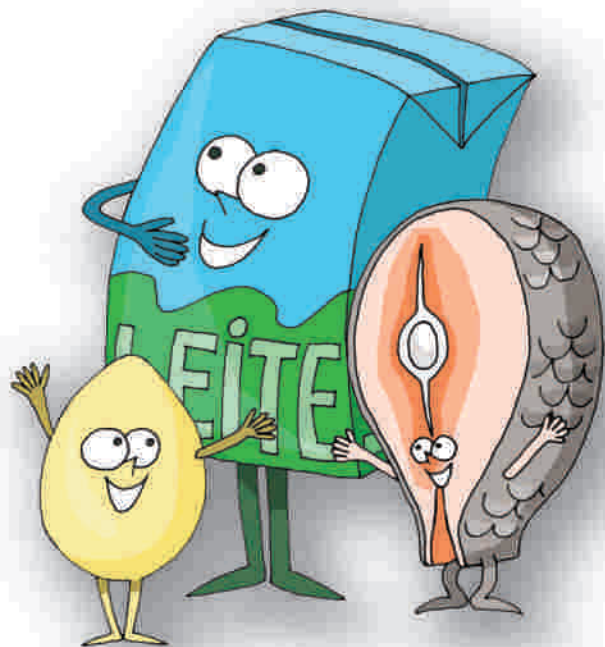
Pacote de leite
Iogurte
Queijo
Carne
Peixe
Ovo
Grão-de-bico
Feijão em lata
Ervilha
Batata
Massa
Pão
Bolacha
Abóbora
Couve
Cenoura
Tomate
Laranja
Maçã

Banana
Uva
Azeite
Manteiga
Água
Café
Sal
Gelado



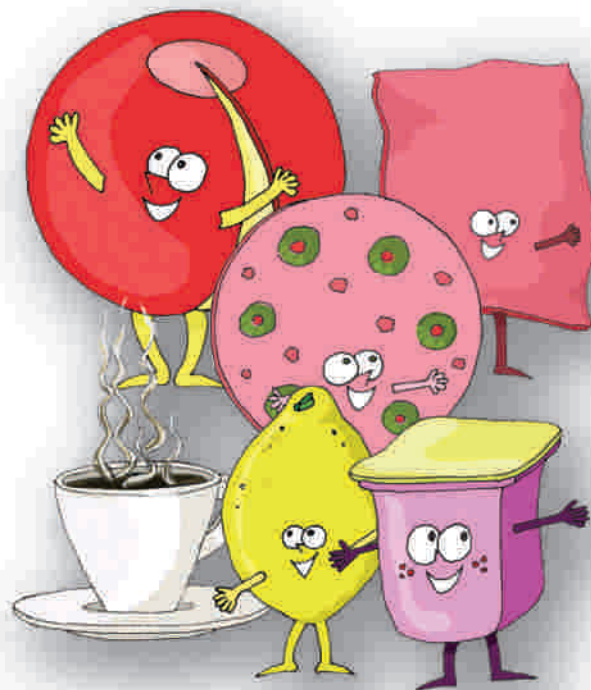
2. Fale acerca da origem dos alimentos.

De onde vem o leite?
De onde vêm os ovos?
De onde vem o peixe?



3. Fale acerca do gosto dos alimentos.

Amargo (cevada, café) / doce/ ácido (limão, iogurte) / salgado (fiambre, queijo)
E da textura dos alimentos (macio, rugoso, áspero)



4. **Podemos esconder um alimento e pedir ao seu filho que encontre** (uma fruta por exemplo).



