

Estabelecer Limites e Negociar com os Mais Novos



Vários estudos têm demonstrado que os hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a perdurar no tempo, mantendo-se durante a vida adulta e contribuindo para a determinação do estado de saúde do indivíduo. É no seio da família que a criança encontra os modelos mais importantes de influência na formação da sua personalidade, pelo que esta tem um papel fundamental na modulação do comportamento alimentar, no sentido da aquisição precoce de hábitos saudáveis. Neste contexto, deixamos algumas pistas aos encarregados de educação sobre a educação alimentar em casa.

1. Ser modelo de boas práticas

Antes de mais, os pais devem constituir modelos de boas práticas. A título de exemplo, a mãe que obriga o filho a comer a sopa quando ela própria não o faz ou pai que insiste para que o filho beba água enquanto ele está a beber um refrigerante são, em última análise, situações que põem em causa a autoridade do adulto e que podem levar a criança a questionar as normas e regras familiares.

2. Disponibilizar um ambiente saudável em casa

O fenómeno, essencialmente urbano, da aceleração dos ritmos de vida, leva a que muitas famílias optem por refeições rápidas em detrimento das tradicionais, que envolvem mais tempo e, por vezes, mais dinheiro.



De facto, pode parecer apelativo encomendar uma pizza e partilhá-la em frente à televisão ou comprar sumos e croissants embalados, que até duram a semana inteira, para as merendas. Ao mesmo tempo, as casas ricas em aparelhos tecnológicos diversos, muitas vezes com várias televisões e computadores, combinam a curiosidade típica dos mais novos com uma oferta alargada de programas e jogos, promovendo actividades que podem resultar em posterior consumo.

É responsabilidade dos pais proporcionar uma alimentação saudável em casa e criar rotinas de verdadeiras refeições em família, o que pode implicar ter de insistir para que a criança coma a sopa, para que se habitue a gostar de vegetais, ou para que não saia de casa sem tomar o pequeno-almoço. A introdução de novos alimentos e a criatividade também ajudam, pois fazem com que a criança conheça e prove novos alimentos, ou que consuma os mesmos, mas sob diversas formas. Convém não esquecer que “os olhos também comem”: uma rodela de tomate com duas ervilhas a lembrar uns olhos, uma fatia de cenoura a fazer de nariz e um feijão a simular uma boca sorridente podem fazer a diferença entre a criança ingerir ou não a rodela de tomate. De igual forma, deverão evitar-se as televisões e computadores no quarto, bem como a utilização destes e dos telemóveis durante as refeições.

3. Minimizar as pressões do marketing

A maioria das campanhas de marketing direccionadas para os mais jovens apresenta produtos cuja composição nutricional é desadequada, contribuindo para um balanço energético positivo e potenciando o aumento de peso e a obesidade infantil. As crianças mais novas não distinguem a publicidade da programação normal na televisão e, portanto, consideram-na uma referência tão válida como um programa educativo infantil.



Passe
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

Além de encorajar padrões alimentares pouco saudáveis, este tipo de actividade (ver televisão, estar no computador) reduz o metabolismo a níveis próximos do sono, constituindo assim uma medida indirecta de quantificação de estilos de vida inactivos e solitários.

Para minimizar esta influência negativa nas preferências alimentares das crianças, os pais devem limitar o tempo de exposição ao marketing: evitar que crianças menores de 2 anos vejam televisão ou utilizem o computador, não lhes recorrendo como se tratassem de uma “ama electrónica”; limitar o tempo despendido em frente a um ecrã até um máximo de 1-2 horas por dia; encorajar a utilização criteriosa do computador e de consolas de videojogos, bem como a selecção de programas televisivos.

4. E na hora de ir às compras?

Envolver os filhos nas compras é uma opção que requer responsabilidade. Muitas famílias referem preferir fazer compras quando os filhos estão na escola ou em casa de amigos, para evitar os pedidos constantes e as birras. No entanto, levar os filhos às compras pode ser uma experiência educativa a valorizar, desde que se tomem atempadamente algumas precauções.



Em primeiro lugar, comer antes de sair de casa para que não se vá às compras “com a barriga vazia” é um conselho tanto para crianças como para adultos, uma vez que a fome origina quase sempre compras excessivas e compulsivas. Fazer uma lista de compras em que a criança pode participar e chegar a um acordo antes de sair de casa, são também medidas úteis no sentido de evitar posteriores conflitos no supermercado. A título de exemplo, se numa saída às compras se concede à criança o direito de escolher uma guloseima, faz-se uma negociação em que está autorizada a comprar esse produto e que, em troca, não pode pedir mais nada nessa ida às compras.



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

E aproveita-se para esclarecer que não terá direito a uma guloseima sempre que for às compras, pelo que esta é uma situação excepcional. Já no local, ainda há armadilhas a evitar, tais como promoções, brindes e áreas destinadas ao público infantil, normalmente muito apelativas. No regresso a casa, a criança poderá ainda ajudar na arrumação das compras, aprendendo a distinguir os alimentos que necessitam de refrigeração dos que impõem congelação e dos que permanecem à temperatura ambiente. Finalmente, aquando da preparação da refeição, pais e filhos podem desfrutar de um ambiente de partilha, cozinhando em conjunto.

Este momento pode mesmo ser aproveitado para fazer com que a criança prepare determinados alimentos de que não gosta, pois, muito provavelmente, quererá provar o que preparou. Uma salada de vegetais é um prato simples e, normalmente, preterido pelos mais novos, pelo que pode ser uma boa escolha.

5. Partilhar actividades

Os pais devem ser modelos de boas práticas para os filhos, não só no que concerne à alimentação, mas também ao nível de hábitos de uma maneira geral. Escovar os dentes após as refeições, ter uma boa higiene do sono e praticar exercício físico são exemplos de actividades que podem ser integradas num estilo de vida saudável e que a criança vai aprendendo por imitação.

A partilha de actividades em família tem um papel fundamental na educação e formação dos mais novos: desde hábitos de leitura e co-visionamento de programas televisivos e discussão dos respectivos conteúdos até passeios ao ar livre e à prática de desporto, há um conjunto vasto de alternativas para ocupar o tempo que a criança despendia solitariamente em actividades sedentárias (como estar frente ao televisor, consola ou televisão).



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

6. Educar

No fundo, o papel dos pais é proporcionar a melhor educação possível aos filhos, o que requer tempo, paciência e disponibilidade. As crianças são, de uma maneira geral, curiosas e sedentas de informação, pelo que se deve explicar e esclarecer as dúvidas, filtrar e decodificar as mensagens veiculadas pelo marketing, ensinar a distinguir os dias festivos em que o consumo alimentar é mais permissivo dos outros dias, ajudar a lidar com as pressões dos pares, bem como incutir noções de cidadania ligadas aos défices, excessos e desperdícios.

A família constitui a primeira linha de defesa ao consumismo e cabe aos pais, em primeira instância, a tarefa de transmitir conhecimentos e competências, nomeadamente no que concerne à formação de consumidores conscientes.

