

ANGÉLICA
OZÓRIO LINHARES

RAQUEL
BARBOZA LHULLIER



QUAL A COR DO SEU PRATO

HÁBITOS
SAUDÁVEIS E
ESCOLHAS **CONSCIENTES**
NA ALIMENTAÇÃO
INFANTIL



 **SINOPSYS**
editora



QUAL A COR DO SEU PRATO

HÁBITOS
SAUDÁVEIS E
ESCOLHAS CONSCIENTES
NA ALIMENTAÇÃO
INFANTIL



© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019

Qual a cor do seu prato?: hábitos saudáveis e escolhas conscientes na alimentação infantil
Angélica Ozório Linhares, Raquel Barboza Lhullier

Ilustrações/editoração: Rodrigo Nunes

Assistente editorial: Jade Arbo

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

L755q

Linhares, Angélica Ozório

Qual a cor do seu prato?: hábitos saudáveis e escolhas conscientes na alimentação infantil / Angélica Ozório Linhares e Raquel Barboza Lhullier ; ilustrações Rodrigo Nunes. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.
16x23 ; 64p.

ISBN 978-85-9501-106-9

I. Psicologia infantil – Nutrição infantil. I. Lhullier, Raquel Barboza. II. Nunes, Rodrigo. III. Título.

CDU 159.922:613.2-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

ANGÉLICA
OZÓRIO LINHARES

RAQUEL
BARBOZA LHULLIER



QUAL A COR DO SEU PRATO

HÁBITOS
SAUDÁVEIS E
ESCOLHAS CONSCIENTES
NA ALIMENTAÇÃO
INFANTIL



ILUSTRAÇÕES: RODRIGO NUNES

SINOPSY
editora

2019

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
Para os adultos.....	8
Para as crianças.....	40
Para adultos e crianças.....	52
Referências.....	64





APRESENTAÇÃO

Este livro foi elaborado por duas profissionais da área da saúde, psicologia e nutrição, que também são mães, com a intenção de promover uma maior consciência sobre alimentação saudável dentro do ritmo e estilo de vida em que vivemos.

A integração entre os profissionais é cada vez mais necessária para atender às necessidades das crianças. É necessário ampliar a divulgação deste tema de uma maneira acessível e clara para todos os públicos que convivem, cuidam e trabalham com crianças, como forma de prevenção e ação.

Todo o conteúdo deste livro pode e deve ser lido com as crianças.

Boa leitura, boas reflexões e boas ações!

PARA OS ADULTOS

Começar a vida com uma alimentação saudável é um dos passos mais importantes para promover o bem-estar físico, mental e social das crianças. A alimentação é um dos requisitos para um crescimento e desenvolvimento saudável, e essa condição inicia na gestação e na amamentação do recém-nascido e segue na introdução dos alimentos. Ensinar bons hábitos alimentares desde o nascimento é fundamental para uma vida adulta com saúde.

Todo cuidador tem por objetivo que a criança se alimente bem, mas na maioria das vezes não há preocupação com o comportamento alimentar. Esse comportamento tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família, sustentadas pela tradição, crenças, valores e tabus que passam através de gerações e correspondem a todas as práticas relativas à alimentação; essas práticas vão influenciar os hábitos alimentares e, conseqüentemente, o estado nutricional dos indivíduos.

Para promover uma alimentação saudável desde a infância, não basta escolher os alimentos adequados, é necessário ir além, planejar como os alimentos serão oferecidos e considerar a fase de crescimento da criança.

Quando pensamos na fase de sucção, por exemplo, a maneira com que o leite do peito ou da mamadeira é oferecida será determinante para o bebê. O clima em torno dessas primeiras experiências, o afeto, o toque, o colo e o vínculo que vai sendo criado entre o bebê e o cuidador fazem parte dessa relação inicial que é estabelecida em relação ao alimento. Além da nutrição em si, existe todo um significado do que o leite representa em termos de cuidado, proteção e conforto. A importância do alimento saudável é ampliada para a maneira com que este é oferecido e recebido pela criança.

Uma alimentação saudável e prática de atividades físicas são proporcionadas pela família e o ambiente em que a criança é educada, caso contrário, por mais consciência que a criança possa vir a ter sobre o tema, ela não se organiza sozinha, precisa do modelo e da repetição de uma rotina saudável até virar um hábito. Coerência entre o que se faz e o que se fala em casa são fundamentais. Lembre-se de que você é o modelo para os seus filhos!

“A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.

No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%. No último levantamento oficial feito pelo IBGE entre 2008/2009, já percebíamos o movimento crescente da obesidade.”

(ABESO/Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica)



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: QUANDO DEVE INICIAR?

Os pais serão responsáveis pelo cuidado integral do bebê, e a alimentação é uma parte muito importante desse cuidado, portanto deve ser planejada e tratada com amor e dedicação. Mas quando os pais devem iniciar a pensar na alimentação saudável da criança?



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DESDE A GESTAÇÃO

É na gestação que tudo se inicia, inclusive os bons hábitos alimentares. Tudo o que for consumido pela gestante será transmitido para o bebê, inclusive o aroma de alguns alimentos consumidos pela gestante pode ser transmitido via líquido amniótico.



A saúde do bebê vai depender da condição nutricional pré-gestacional da mãe e de sua alimentação e hábitos de vida durante toda a gestação. Começa na gestação a responsabilidade pela vida e pela nutrição do bebê. Nutrição é vida!



Amamentação exclusiva até os 6 meses e complementar até 2 anos de idade ou mais!

