



Como educar para uma alimentação saudável

O guia prático para pais e educadores formarem hábitos para a vida.

O Quê

(O alimento)



O Como

(O ambiente)



Não é apenas o que a criança come, mas como a alimentação é abordada.

Os primeiros anos de vida programam as preferências futuras. A forma como o adulto interage à mesa dita a relação da criança com a comida para o resto da vida.





O objetivo não é o adulto controlar, mas sim ensinar a criança a identificar, de forma autónoma, quando tem fome e quando está saciada, sem depender de emoções externas ou ecrãs.

Práticas Responsivas

- Reconhece e respeita os sinais de fome e saciedade.
- Atribui à criança um papel ativo.
- Ambiente calmo, agradável, sem distrações.

Práticas Não Responsivas

- Ignora ou desvaloriza a saciedade (ex: obriga a limpar o prato).
- Criança tem um papel passivo.
- Ambiente de conflito, pressões e distrações.



Em vez de...

Tens de comer tudo o que tens no prato.

Se não comeres a sopa toda, não comes sobremesa.

Pediste, agora tens de comer tudo!

Experimente dizer...

Não queres comer mais porque sentes a tua barriga cheia?

A sopa tem vitaminas que te ajudam a crescer forte. Se não quiseses mais não há problema, mas ficará para outro dia.

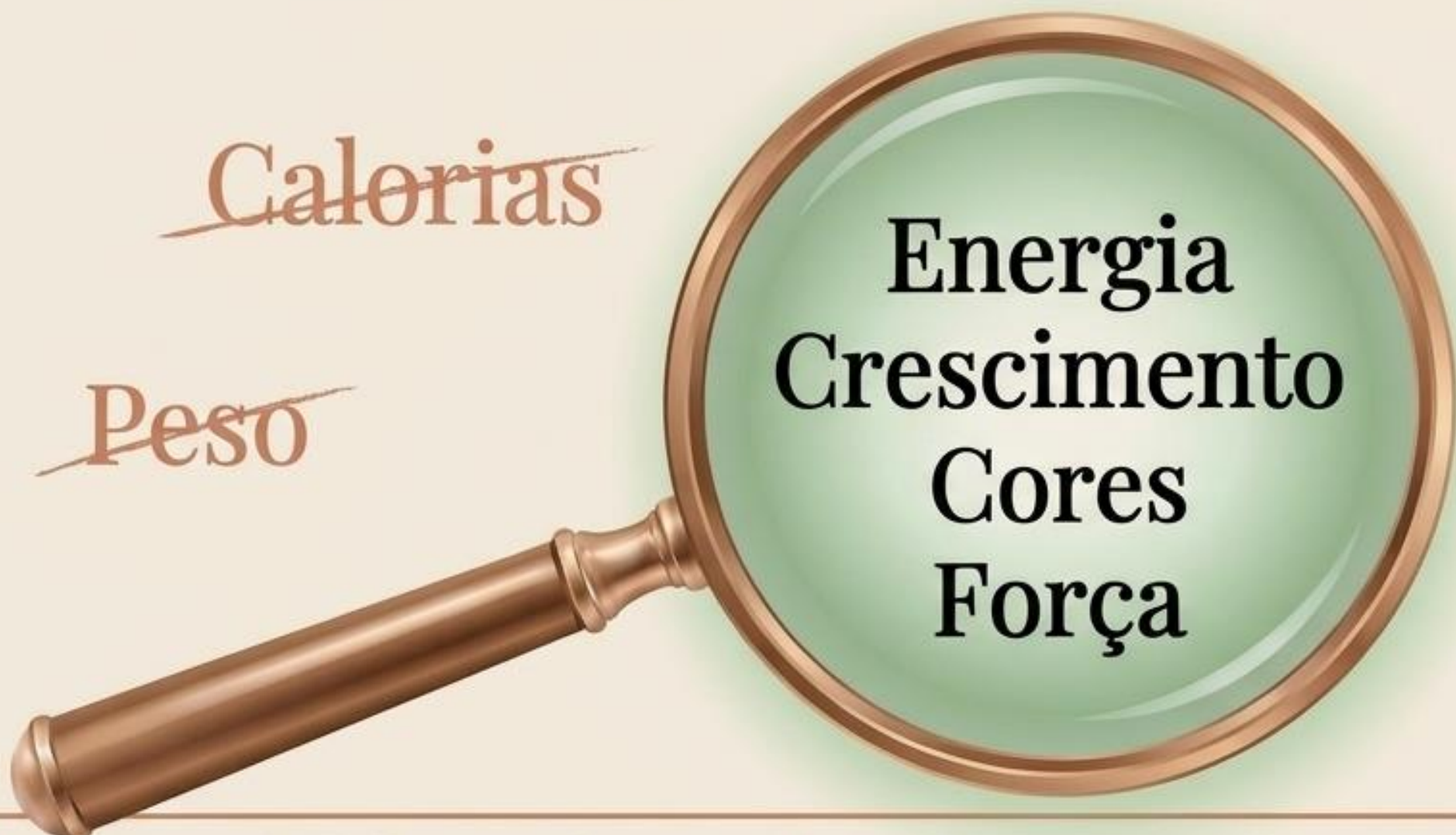
Não há problema não teres gostado, podemos voltar a experimentar num outro dia, cozinhado de outra forma.

Reenquadrar a Conversa

~~Calorias~~

~~Corpo~~

~~Peso~~



Energia
Crescimento
Cores
Força

~~Alimentos
Proibidos~~

Quando falamos de comida, o foco nunca deve ser o peso ou a imagem corporal. Destaque os benefícios de uma alimentação colorida para o crescimento, a energia para brincar e a saúde oral. Não demonize alimentos chamando-lhes proibidos, mas garanta que não estão frequentemente disponíveis.

1

Zona Livre de Ecrãs

Sem telemóveis, tablets ou TV. O foco é a comida e a família.

2

Um Prato Para Todos

Sirva a mesma refeição a toda a família. A modelação é essencial: se quer que a criança coma sopa, o adulto também tem de comer.

3

Diálogo Fluído

Faça perguntas abertas. O que foi mais divertido hoje na escola?



A Escola: A Rotina Supera o Evento



✗ O workshop isolado



✓ A prática diária

A educação alimentar não é um workshop isolado. É uma prática contínua e permanente. Os hábitos saudáveis só se adquirem quando há repetição do comportamento e quando estão perfeitamente integrados na rotina e dinâmica diária do jardim-de-infância e escola.

Repensar as Celebrações Escolares

Numa turma de 20 crianças, os dias de festa multiplicam-se. Se celebrarmos sempre com açúcar, criamos uma associação emocional perigosa de que a festa exige comida não saudável.



Halloween: Fazer sopa de abóbora.



Natal: Decorar postais festivos.



Páscoa: Caça aos ovos (pintados à mão) ao ar livre.

O Playbook da Alimentação

1



Seja Responsivo.

O ambiente molda o paladar. Respeite os sinais de fome e saciedade; o objetivo é a autorregulação, não o controle.

2



Mude o Diálogo.

Substitua as ameaças e subornos (se comeres, dou-te um gelado) por escuta ativa e foco nos benefícios de crescer forte.

3



Envolva na Ação.

As mãos que amassam o pão são as bocas que provam o novo. Traga a criança para a cozinha e torne a alimentação uma prática prática, não teórica.

Conteúdo adaptado do Guia de Boas Práticas para Pais e Educadores: Como educar para uma alimentação saudável.



Direção-Geral da Saúde (DGS). Portugal.