

## Alimentação saudável desde a Infância

De acordo com pesquisas, nossos hábitos alimentares são formados por meio de alguns pilares: herança genética, a forma como os alimentos foram introduzidos na infância e os hábitos familiares de alimentação. Vivemos em uma época em que os distúrbios alimentares são cada vez mais frequentes na infância, prejudicando muito a saúde delas, situação que pode ser de difícil reversão na fase adulta:

*“O padrão de sua alimentação envolve a participação efetiva dos pais como educadores nutricionais, bem como as estratégias adotadas por eles na hora da refeição, desempenhando um papel importante no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil”. (p.2)*

Além disso, temos que ter cuidado para que a criança não seja neofobia, isto é, que desenvolva a síndrome do medo de experimentar novos alimentos. É na infância que devemos investir em uma educação alimentar saudável. Portanto, alimentar-se bem e praticar atividades físicas são requisitos mínimos para que as crianças se desenvolvam bem.

A criança desde pequena precisa sentir como são os alimentos: manuseá-los, cheirá-los, degustá-los e ser acompanhando por um adulto à cozinha, para ter logo o contato com a comida. Assim, ela desenvolverá a sensibilidade perante a mesma, e terá maior chance de manter os vínculos com a alimentação saudável na adolescência e na fase adulta.

Ir à cozinha: estar em um ambiente imerso na educação nutricional/culinária pode ser uma brincadeira para as crianças, aumentando o caráter positivo que ela terá sobre os alimentos. Cozinha não é apenas um local que deva ser frequentado apenas por adultos. Com a supervisão de uma pessoa experiente, as crianças podem aprender muito nesse local: observando os alimentos; sentindo as texturas e odores.

Sendo assim, é preciso que pais e escolas estejam juntos na missão do combate à obesidade infantil, oferecendo uma melhor qualidade de vida, incentivando as crianças a serem mais participativas em atividades relacionadas à alimentação.