



Treinamento alimentação Educação Infantil - 2022



Objetivos da Alimentação no Período Escolar

- Garantir o crescimento e desenvolvimento adequados;
- Encorajar a formação de hábitos alimentares saudáveis;
- Prevenir doenças crônicas (obesidade, dislipidemia, desnutrição);
- Promover a saúde.

Cuidados ao Servir a Alimentação

- Higienizar as mãos;
- Usar luva, máscara e touca ao manipular os alimentos;
- Não conversar sobre os alimentos;
- Verificar a existência de alunos com dietas diferenciadas;
- Porcionar, apenas, o que será utilizado evitando desperdícios;
- Servir, primeiramente, a fruta, depois o lanche e o suco;
- Servir pequenas porções e, se necessário, cortar pães e frutas para que não ocorram desperdícios;
- Oferecer o alimento mais de uma vez.

Aceitação x Preferência alimentar

- As crianças tendem a preferir os alimentos a que estão rotineiramente expostas;
- As preferências alimentares mudam em consequência de experiências e aprendizados;
- As crianças estão atentas à oferta dos alimentos que gostam e aqueles que recusam. Elas exercem poder sobre os cuidadores durante as refeições;
- Um estudo com pré-escolares, mostrou que a ingestão de frutas e verduras é mais elevada quando os alimentos estão disponíveis em locais acessíveis e em porções prontas para consumo.

te-se bem e tenha uma vida saudável!

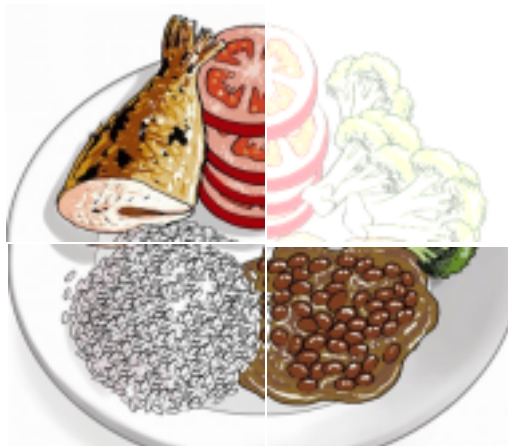
Comensalidade



No Momento da Refeição

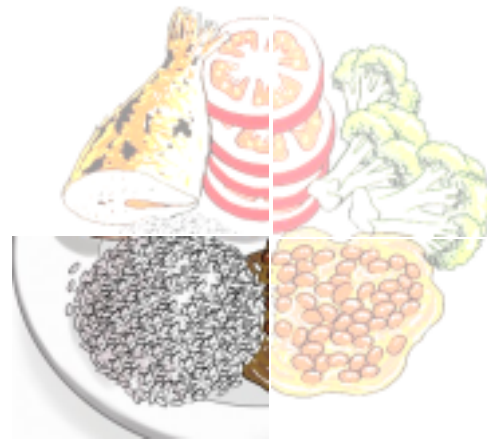
- Permitir que a criança controle seu consumo alimentar, especialmente no que diz respeito à quantidade da refeição, sabendo interferir com inteligência e, principalmente, GENTILEZA quando necessário;
- Controlar a ingestão de água/suco durante o almoço como forma de evitar a sensação de saciedade precoce e, conseqüentemente, a diminuição da ingestão de alimentos;
- Não oferecer sobremesa como recompensa ou retirá-la como punição, para evitar a supervalorização deste tipo de alimento;
- **NÃO FORÇAR** a criança no caso de recusa alimentar. É melhor deixar que a criança não coma do que tornar a ocasião um momento de desentendimento e insatisfação para a criança e o cuidador;
- O horário da refeição deve ser agradável;
- Educar os alunos durante a refeição;
- Incentivar a deixar o local limpo e organizado, ao término.

Padrão alimentar



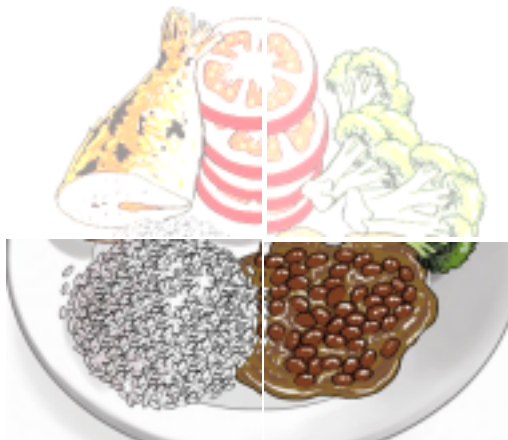
ÓTIMO :

Maior que 75%
ou até 100% do
volume total do
prato.



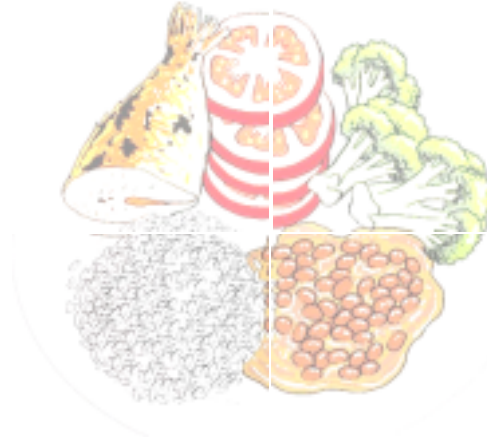
POUCO :

25% ou até
menor que 50%
do volume total
do prato.



BOM :

50% ou até
menor que 75%
do volume total
do prato.



RECUSOU:

0% ou até menor
que 25% do
volume total do
prato.



Alfabetização do Paladar



Desenvolvimento Para o Comer

- É gradual, constante e deve ser diário;
- Olhar com sensibilidade;
- Estabelecer pensamentos positivos ao menor avanço;
- Conversar e estabelecer um **vínculo** para dar apoio;
- Tenha paciência, seja gentil e firme!

ETAPAS DO COMER



Toomey, Kay A. "When children won't eat:
The SOS approach to feeding, 2002

Tipos de Alimentação



Alimentação

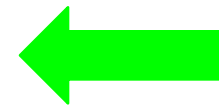
- Alimentação Tradicional: cuidador decide o quê, quando, como, quanto, se, velocidade da alimentação da criança;
- BLW: Criança decide quando começa e termina; tem autonomia, iniciativa e liberdade; auto-alimentação e auto-regulação.
- Alimentação ParticipATIVA: cuidador decide onde, quando, como e o quê, e a criança decide o quê, QUANTO, SE E VELOCIDADE.

Alimentação

Imposição



Incentivo



- Incentivar: estimular a descoberta de novos alimentos, melhorar a ingestão alimentar e vencer obstáculos e barreiras alimentares, sem causar desconforto à criança.



Faça das refeições
um momento de
prazer e
aprendizado.

