

Filipa Gomes
Keila Hayashi Nakamura
Kelly Vitória

Desafios na Alimentação na visão da Educação Positiva

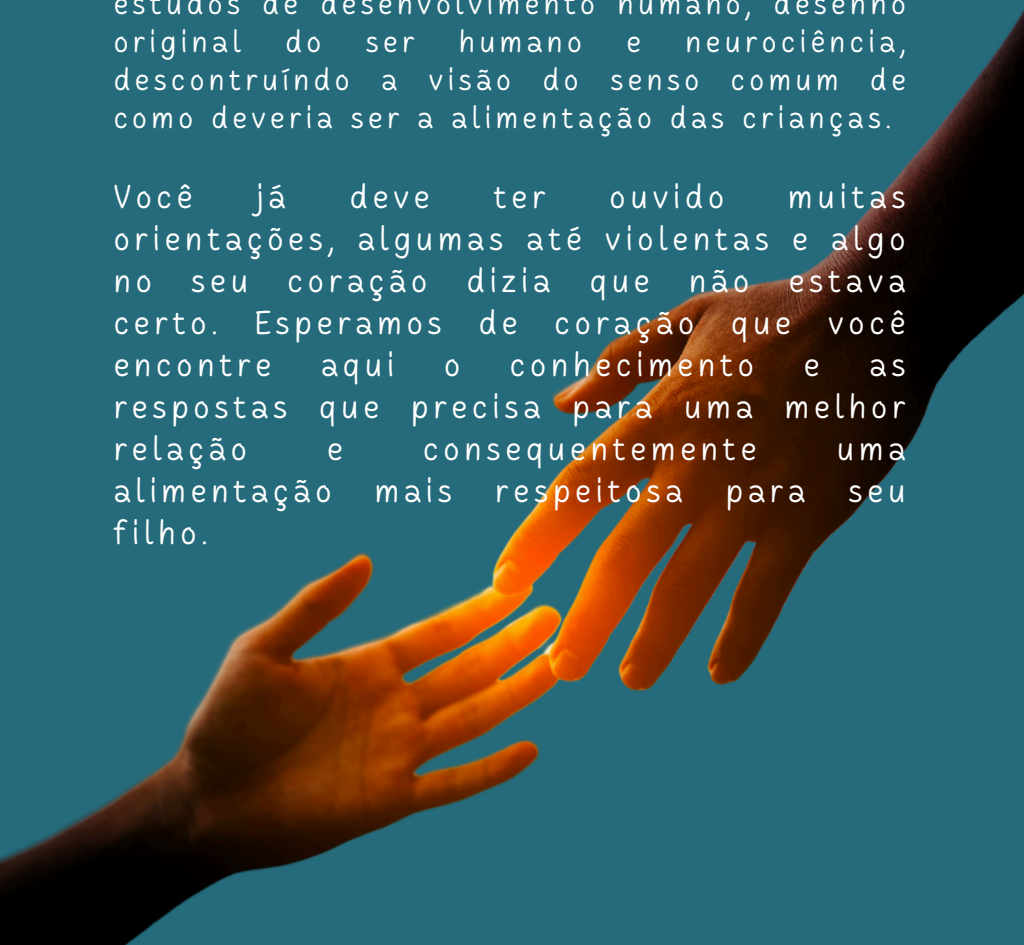


Querido leitor,

Se você tem um filho que não quer comer, não quer comer o que você ou o pediatra acha que ele deveria comer, come demais, não quer sentar à mesa para comer ou qualquer outro desafio que você esteja tendo na alimentação do seu filho, este ebook é para você.

Ele foi elaborado com embasamento em estudos de desenvolvimento humano, desenho original do ser humano e neurociência, desconstruindo a visão do senso comum de como deveria ser a alimentação das crianças.

Você já deve ter ouvido muitas orientações, algumas até violentas e algo no seu coração dizia que não estava certo. Esperamos de coração que você encontre aqui o conhecimento e as respostas que precisa para uma melhor relação e consequentemente uma alimentação mais respeitosa para seu filho.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
DESENHO ORIGINAL DO SER HUMANO	4
TUDO O COMPORTAMENTO É COMUNICAÇÃO	6
A ALIMENTAÇÃO COMO EXPERIÊNCIA EMOCIONAL	7
FOME NUTRICIONAL X FOME EMOCIONAL	8
OLHAR PARA DENTRO	10
E COMO COLOCAR EM PRÁTICA	11
CONCLUSÃO	13
QUEM SOMOS?	14
BIBLIOGRAFIA	15



INTRODUÇÃO

DESENHO ORIGINAL DO SER HUMANO

Na visão da Educação Positiva, a alimentação é um dos ritmos biológicos. O que isso quer dizer? Que comer é biológico, natural, já nascemos programados para isso. Assim, ter fome ou estar saciado é biológico. Desde que nasce, o bebê sabe exatamente quando tem fome ou está saciado, não é algo que precisamos ensinar para a criança.

E quanto mais conseguimos respeitar os ritmos biológicos, mais conservamos a autoestima da criança.

Alimentar com amor e respeito é uma das bases do apego seguro.

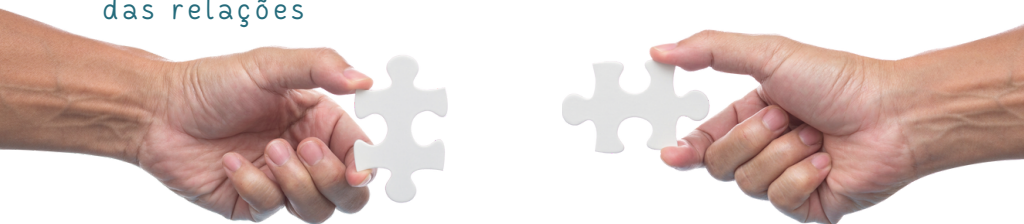
Já durante a amamentação vivenciamos várias quebras de expectativas quando as coisas não saem como planejadas, o bebê mama demais, mama com intervalo muito curto, não dorme porque não mama direito. E desde o começo desse processo de alimentar começamos a intervir (é manha, não está na hora de mamar, acorda para mamar...) e assim, começamos a afastar nossos filhos do desenho original do ser humano.

A maneira como os pais apresentam a comida durante o período dos primeiros 1000 dias de vida, irá desenhar a relação da criança com o alimento pelo resto da vida. Nesse período, a criança descobre que pode comunicar seus gostos e quando está com fome ou satisfeito. Os pais aprendem a interpretar gestos, a "mímica", as palavras soltas e agir com assertividade. Quando isso é feito de forma assertiva e respeitosa, a criança aprende a diferenciar fome nutricional da fome emocional.

E como disse Jesper Juul:

“A alimentação em família será sempre uma síntese genuína de todos os outros aspectos familiares, porque o alimento representa a forma como se relacionam com o cuidado, atenção pelo outro e relações interpessoais”

ou seja, a hora da refeição reflete a qualidade das relações



A alimentação que as crianças precisam não é apenas física e nutritiva, mas também emocional. A nutrição física para a prevenção de doenças orgânicas é importante, mas o vínculo com o alimento e com o cuidador é muito mais importante. Quem alimenta a criança, qual a história de alimentação desse cuidador e qual a relação dela com o alimento?

Um estudo feito em macacos por Harlow, mostrou que mais do que o alimento, o macaquinho vai preferir o afeto. Comprovou assim a teoria do apego de John Bowlby

Além disso, precisamos ter consciência de como nossas próprias experiências nutricionais interferem no processo da alimentação. Temos dificuldade de acreditar nas necessidades da criança e acreditar que o adulto sempre está correto e que portanto detém o saber e deve ensinar a criança a comer de forma adequada.

Quando olhamos pelas lentes da educação tradicional, sendo guiado pelo autoritarismo, por regras e pelo *checklist* ideal do que eu devo ou não fazer, o que devo oferecer e em qual quantidade, nos guiamos para um caminho automático e de desconexão emocional.

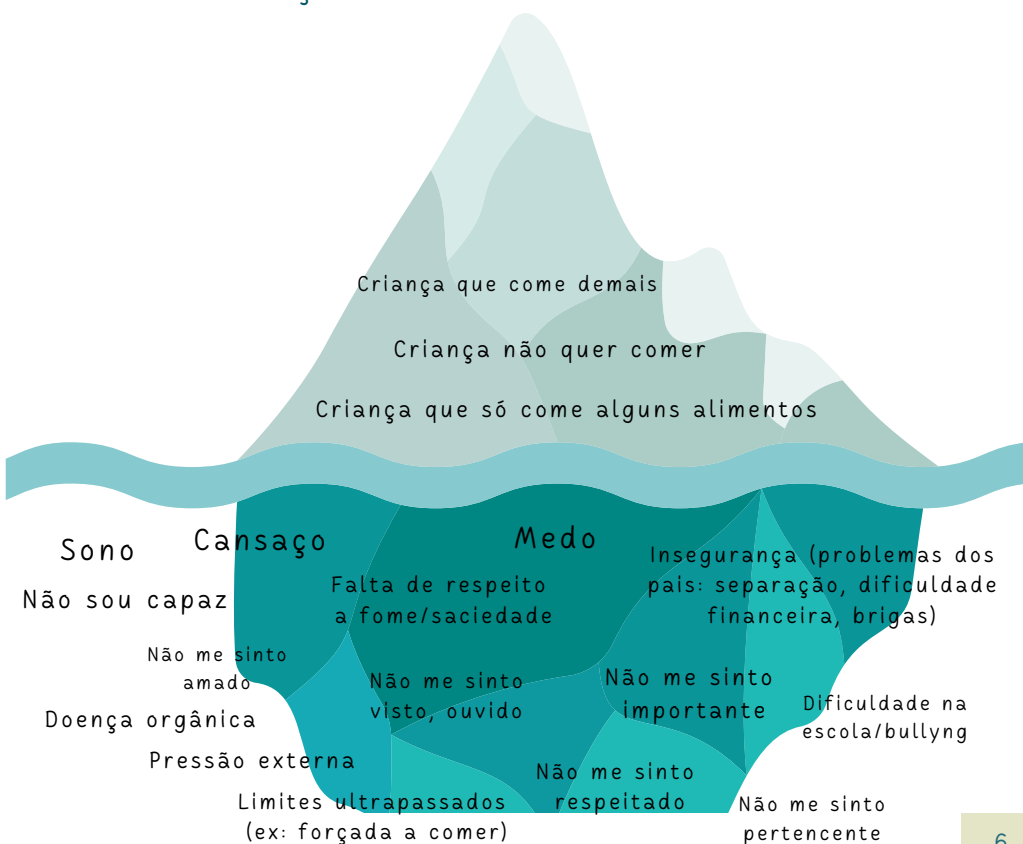
TODO COMPORTAMENTO É COMUNICAÇÃO

Primeiro devemos parar de encarar os desafios de alimentação como um problema, eles são uma forma de comunicação da criança.

O que ela está te comunicando com isso?

Quais são as necessidades que não estão sendo atendidas?

O desafio na alimentação que você está tendo com seu filho é somente a ponta de um iceberg. Por baixo dele, na parte submersa estão todas as necessidades dele não atendidas. E quer saber mais? Na maioria das vezes não está relacionado à alimentação...



ENTÃO O QUE FAZER? A ALIMENTAÇÃO COMO EXPERIÊNCIA EMOCIONAL

Um bom alimento contém sabor (precisa ser agradável), cuidado com o preparo e com o que eu ofereço, entrega e estética, levando a uma experiência emocional.

E se fosse uma visita, você ofereceria o que oferece ao seu filho? Quando temos uma visita, compramos algo especial, cozinhamos com carinho, colocamos a mesa bonita, sentamos e ficamos conversando com ela. Por que não trata-lo como uma visita? A criança precisa sentir bem ao estar comendo. **O momento da refeição precisa ser prazeroso, seguro, de amor, onde as pessoas se sintam à vontade para trocar, se conectar.**

Não é local para corrigir, criticar, educar, trazer problemas.

Outras vezes nos tornamos apenas boas executoras, de uma lista de tarefas, dentre elas, a alimentação. Cumprimos a obrigação de fazer a comida, dar a comida, tudo de forma automatizada, sem conexão, sem prazer. Quando olhamos a alimentação como mais uma tarefa a cumprir, a tendência é termos objetivos: terminar o que está no prato, em quanto tempo, o horário limite para isso, o jeito como está comendo e isso nos desconecta.

Precisamos resgatar essa importância e lembrar que comer vai muito além da nutrição.

FOME NUTRICIONAL X FOME EMOCIONAL

"O alimento pode estar relacionado ao afeto, mas a falta de afeto não pode ser resolvida com o alimento."

Juliana Franco

Quando a criança tem fome emocional, ela está buscando o preenchimento físico de um vazio emocional através do comer. E já Jeesper Juul dizia:

"os conflitos que surgem à mesa representam o barômetro do prazer de estarmos juntos"

A dinâmica que acontece na mesa durante a alimentação ajuda a evidenciar a dinâmica de todas as relações familiares. Por isso, precisamos parar de focar no alimento e olhar para a relação. Se pergunte: Como estou nutrindo meu filho emocionalmente?

Como está nossa relação fora da mesa?





Nossas relações são baseadas na filosofia do apego seguro e para nos ajudar com a tarefa de nos conectar com nossos filhos, podemos focar em prover suas necessidades infantis inatas (4ps):

Proteção: não apenas física (ambiente), mas principalmente emocional. A criança poder ser quem ela é e ter liberdade para se expressar, sem ser reprimida gera segurança. Mas se ela se sente ameaçada ou abandonada por seus pais, terá um ambiente de insegurança.

Proximidade: presença não apenas física, mas estarmos emocionalmente conectados. Conseguimos ver, ouvir e sentir genuinamente nossos filhos?

Previsibilidade: não é sobre rotina, mas sobre pais com atitudes previsíveis. A criança ter certeza que independente da situação e de suas emoções, será igualmente acolhida pelos seus pais, mesmo nos piores momentos.

Play/Passatempo: brincar e se movimentar são necessidades básicas da criança, especialmente com a participação de seus pais.

OLHAR PARA DENTRO

Nós somos espelhos e exemplos para nossos filhos, por isso, se permita parar, pensar e refletir:

Qual a relação que você tem com a comida?

Qual exemplo estamos dando?

Estou comendo alimentos de qualidade?

Por que eu como tanto?

Que vazio eu estou tentando preencher?

Como quando fico triste ou ansioso?

Por que estou sem fome hoje?

Eu estou sendo respeitoso com o meu corpo e com minha saúde comendo alimentos mais nutritivos? Ou só quero comer fast food?



E COMO COLOCAR EM PRÁTICA?

- Tire da alimentação todas suas expectativas, desejos e idealizações. As vezes queríamos que a criança comesse mais, mas **ela está comendo o suficiente** para seu crescimento e desenvolvimento.
- **Comer juntos**: a criança precisa se sentir pertencente, então ela quer comer com todo mundo, não sozinha. Se não é um hábito estarem juntos nas refeições, isso provavelmente representa o comportamento fora da mesa.
- É nossa responsabilidade decidir o que comprar e quanto podemos disponibilizar do alimento. É nossa responsabilidade criar um ambiente harmonioso à mesa. **Mas é da responsabilidade da criança decidir o que comer e a quantidade do que oferecemos.**
- Então comece a **respeitar quando a criança tem fome**. Os horários serão designados por ela. Se oferecermos a comida nesses horários teremos mais chances dela comer.
- **Respeite a saciedade** dela. Se ela está dizendo que não quer mais, que está cheia, respeite. Frases ou atitudes como “come só mais um pouquinho” ou “só mais uma colher” vão contra a saciedade dela e devem ser evitadas
- **Permita que a criança brinque** enquanto está comendo. Para as crianças comer brincando é como conversar enquanto come para os adultos.

- É natural termos gostos, a criança também. Aceitar isso e respeitar é importante. Não force a criança a comer algo que ela não gosta, nem esconda o alimento. Lembra da visita? Quando alguém te visita e não gosta de tomate, você obriga a pessoa a comer tomate ou esconde no meio da comida? Isso é tratar a criança como igual, e confere senso de pertencimento, uma necessidade básica do ser humano.
- Descubra **os alimentos preferidos de seu filho**. Cozinhe para seu filho. Mesmo que você não goste. Não precisa ser todos os dias, mas se esforce para de vez em quando pelo menos fazer isso. Coloque amor, entrega. Ele se sentirá visto, pertencente, amado.
- A **criança tem apetite variado**, assim como nós. Então terá dias que irá comer menos, outro dia mais. Terá dias que irá querer o brócolis, terá dias que não.
- **Seja sincero**. Dizer que a comida está gostosa não funciona. Quando ela não estiver, permita-se dizer que não está e porque. Dizer que está dura demais, mole demais, salgada demais, permitirá que a criança também se expresse e tenha vocabulário para dizer exatamente o que incomoda nela em relação a comida.
- Caso ela coma tudo, **não aplauda ou parabeneze**. Quando a criança vê que os seus se alegram pelo que ela come, ela deixa de comer de acordo com suas necessidades ou satisfação, mas de acordo com uma validação externa.
- Não manipule o horário da refeição, como distrações (aviãozinho só para fazer comer mais), telas ou fazer trocas (“se comer tudo, te dou...”) ou chantagem (come tudo senão não vai ter sobremesa, não vai brincar com coleguinha..)

CONCLUSÃO

Comer deveria ser natural, mas a alimentação pode ser desafiadora para muitos pais.

Nascemos sabendo exatamente quanto comer, que horas comer, sentindo fome e saciedade, mas estamos tão desconectados da nossa natureza humana, que acabamos nos perdendo.

Comer saudável está no checklist da maternidade perfeita e pode acabar sendo mais um peso e estressante, o que nos leva a uma maior desconexão.

Precisamos resgatar nossas origens, olhar para nossos filhos e nossas relações para que a hora de comer deixe de ser um momento de sofrimento para ser mais um momento de conexão.

Se estamos vivenciando desafios em relação à alimentação dos nossos filhos, precisamos ampliar o olhar! Como detetives, tentar encontrar quais dificuldades, falhas e conflitos foram recalcados e que, na mesa, através do seu comportamento as crianças encontraram uma forma de nos pedir ajuda.



QUEM SOMOS!

Filipa Gomes



[oishi_filipa](#)

Sou facilitadora de parentalidade consciente, especializada em alimentação responsiva e com curso avançado em nutrição pediátrica.

Nem sempre foi este o meu foco profissional, sendo que foi a Maria Beatriz, a minha filha, que me levou a ser uma mulher e mãe mais consciente. Acredito que o que se passa à mesa, não fica na mesa. E ao mesmo tempo acredito que é à mesa que se pode tirar a temperatura da família. Por isso vamos alimentar sorrisos à mesa?

Keila Hayashi Nakamura

Sou pediatra, endocrinologista pediátrica, educadora parental e mestre em Saúde da Criança e adolescente, mas meu maior título é ser mãe da Helena.

Graças a ela, conheci a educação positiva. Comecei querendo ser uma mãe melhor, e me tornei uma melhor profissional e pessoa. Apesar de ter feito mestrado em obesidade em crianças e adolescentes, somente com a educação positiva encontrei o embasamento para abordar e tratar de forma respeitosa as dificuldades alimentares e a obesidade, tão frequentes na pediatria.



[drakeilanakamura](#)

Kelly Vitoria



[dra_kellyvitoria_ped](#)

Sou médica pela UFMG, pediatra pela Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte e mãe da Antonella (atualmente com 5 anos). Impulsionada pela maternidade, encontrei a educação positiva, que reverberou na minha vida pessoal e profissional. Defendo atendimento integral e humanizado, aleitamento materno, parentalidade consciente e apego seguro. As dificuldades alimentares são queixas comuns no consultório pediátrico. Assim como outros desafios de comportamento, são "porta de entrada" acessar os pais e defender verdadeiramente a infância!

BIBLIOGRAFIA

Juul, Jesper; Ragazzi, a Tavola! – Milão: Editora Universale Economica Feltrinelli SAGGI, 2000.

Juul, Jesper; Sua Criança Competente. Editora Nova Século, 2002;

Porges SW. The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. Cleve Clin J Med. 2009;

Publicado e elaborado por:

Filipa Gomes
Keila Hayashi Nakamura
Kelly Vitória

Fotografias:

Banco de imagens Canva



Todos os direitos reservados
2023