

## Fase pré-escolar e os cuidados na alimentação

Conheça os cuidados na alimentação que auxiliaram seu filho nessa fase tão importante da infância



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 20/04/2022

---

A fase pré-escolar compreende a idade dos 2 aos 6 anos. É um período de grandes desafios para os pais e cuidadores. Isto porque é nesse período que se formam as bases do padrão alimentar e, ao mesmo tempo, ocorre a transição de um cenário de total dependência para um de maior independência. Já que a criança, que antes dependia exclusivamente de um adulto responsável, começa a ter suas próprias vontades e iniciativas. Nesse contexto, o comportamento alimentar sofre profundas mudanças, se tornando imprevisível e variável.

Nessa fase da vida é comum que a criança, por exemplo, aceite apenas um tipo de alimento ou que, de repente, passe a comer bem menos que o habitual. Essa situação é angustiante e pode ser aflitiva para a maioria dos pais e cuidadores. Ainda mais quando, frequentemente, o que acontece é uma opção por alimentos mais ricos em gorduras, açúcares e a rejeição de verduras e frutas, ou seja, uma alimentação nutricionalmente desequilibrada!

Pensando em ajudar você a atravessar esse período, tão único e delicado, de uma forma tranquila, listamos as principais recomendações das sociedades médicas e multiprofissionais em pediatria. Anote essas poderosas dicas:

## ORIENTAÇÕES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA PARA ALIMENTAÇÃO NA FASE PRÉ-ESCOLAR:



ADOTE HORÁRIOS FIXOS E TEMPO PARA AS REFEIÇÕES.



ATENÇÃO AO TAMANHO DAS PORÇÕES. NÃO OS OBRIGUE A COMER TUDO O QUE ESTÁ NO PRATO.



FAÇA O MOMENTO DE CADA REFEIÇÃO EM FAMÍLIA. MANTENHA O AMBIENTE CALMO E TRANQUILO. ENCORAJE A CRIANÇA A COMER SOZINHA.



CRIE REFEIÇÕES COLORIDAS, COM DIFERENTES TEXTURAS E FORMAS, TORNANDO O PRATO ATRATIVO PARA AS CRIANÇAS.



ELIMINE ÁGUA E SUCOS NOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES. OFEREÇA FRUTA DE SOBREMESA.



INSIRA A PARTICIPAÇÃO DA CRIANÇA NA ESCOLHA DO ALIMENTO, NO MERCADO OU NA PREPARAÇÃO.



TENHA CAUTELA COM O SAL E ALIMENTOS COM GORDURA TRANS. EVITE SALGADINHOS DE PACOTE, BALAS E DOCES.



DESENCORAJE COMPORTAMENTOS COMO RECOMPENSA OU CASTIGO.

É essencial que nessa fase a criança tenha experiências alimentares positivas, diversificadas e ricas em alimentos nutritivos, a fim de desenvolver o paladar, novos sabores e diferentes texturas. Sendo assim, os pais e cuidadores devem estar próximos e apoiar no desenvolvimento da alimentação equilibrada na fase pré-escolar.

A maneira como os responsáveis lidam com a alimentação tem fundamental importância na construção do hábito alimentar das crianças. Com amor, união e persistência você conseguirá transpor essa fase de maneira tranquila e gostosa. Aproveite essas dicas e siga em frente!