

O pai tem uma grande influência em quase todos os aspectos da vida dos filhos. Quando falamos de comportamento alimentar, então, não seria diferente

Hábitos herdados

POR LUNA VELOSO*

Durante a introdução alimentar, a criança recebe inúmeros estímulos das mais diversas esferas da vida, mas o papel da família nesse processo tem um peso diferente e perpassa todas as fases do desenvolvimento desse ser em formação. Muito mais que o alimento em si, a nutricionista comportamental Larissa Cerqueira explica que a introdução de hábitos é uma das primeiras maneiras de a criança se reconhecer, individualizar e buscar o pertencimento.

Como o primeiro contato fica restrito à mãe, no aleitamento, a presença paterna nos próximos passos tem uma importância ainda maior. E não existe melhor forma de exercer essa influência do que com o exemplo, ainda mais quando se trata desse ser humano que ainda está em processo de construção de senso crítico e opinião.

A nutricionista cita o pensador Albert Schweitzer para reforçar a ideia: “Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros. É a única”. Da primeira fruta oferecida à criança até um jantar comemorativo em que ela é convidada para acompanhar a família, todos os movimentos dos pais são observados e, pouco a pouco, reproduzidos pelos pequenos. Os hábitos dos pais são, portanto, fatores determinantes na saúde do filho.

Muitas vezes, é necessária uma reeducação antes da chegada de um filho. A motivação precisa ser mais do que a paternidade para ser efetiva. Apenas fatores externos não serão suficientes. “A motivação em se propor uma reeducação alimentar pode até ser a preocupação com a

saúde dos filhos, mas, dificilmente, só isso será suficiente para que a mesma seja sustentável”, completa Larissa Cerqueira.

Na prática

A mudança de hábitos precisa ser uma escolha genuína dos pais para, assim, conseguir dar esse exemplo para as próximas gerações. Um dos conselhos do nutricionista Kleber Almeida é transformar esse momento em uma cerimônia com foco na nutrição. Colocar o alimento como a prioridade desse momento, evitando as distrações externas, será essencial para melhorar a relação com a comida.

Sentar à mesa durante as refeições, sem estímulos, como televisão, música alta e celulares, e compartilhar sempre que possível esse momento com a família, vai facilitar as questões alimentares, além de estreitar laços e criar boas memórias. “A oferta de carinho e afeto associada ao momento da alimentação é saudável, inspira e gera significado benéfico quando o alimento é apresentado num contexto de troca, conexão, com conversas e oferta de tempo de qualidade”, acrescenta Larissa.

A preocupação com a qualidade, variedade e procedência dos alimentos também deve ser levada em consideração. Fazer uma lista de compras pensando nas reais necessidades da casa, pesquisar diferentes formas de preparar esses alimentos, se aventurar nas combinações e receitas, buscar por mercados com opções menos industrializadas, são algumas formas de tentar trazer para dentro de casa pratos mais coloridos e ricos em valores nutricionais.

