



Existem alguns métodos para transformar essa relação com a comida em uma atividade leve e prazerosa para o pai e ajudar na hora de influenciar positivamente os filhos. Incluir os pequenos em algumas etapas da preparação é um deles. Descascar, lavar, mexer, atividades simples que não tragam risco às crianças são ótimas para incluí-las nesse momento e fazer da alimentação saudável um prazer para ambos.

Ainda pensando em aproximar esses três — pai, filho e alimento — e melhorar a convivência deles, Kleber sugere uma técnica de montar um prato só para toda a família. “Serve o almoço, por exemplo, em apenas um prato, e coloca talheres para todos comerem juntos. Isso transmite confiança para a criança, além de tornar o momento mais divertido”

Exemplo seguido

○ comportamento alimentar é construído no dia a dia. O exemplo está nos pequenos aos mais drásticos gestos. O biólogo Joaquim Maia, por exemplo, motivado por questões ambientais e valores políticos parou de comer alimentos de origem animal ainda quando os filhos eram pequenos.

Mesmo sem impor que os filhos e a esposa seguissem o mesmo caminho, o consumo de carne dentro da casa foi gradualmente sendo reduzido por todos. Anos depois, inspirado pela mudança do pai e por já não consumir mais essa proteína dentro de casa — por não ser mais ofertada —, o estudante Tiago Maia tomou a decisão de também virar vegetariano.

○ exemplo da mudança de hábitos não fica restrito exclusivamente à alimentação, mesmo que essa comece antes. A motivação para a prática de atividades físicas, por exemplo, também pode vir de berço. Sem impor uma modalidade e uma frequência específica, incentivar e participar desses primeiros contatos com os esportes proporciona uma troca muito interessante. Kleber explica que apenas dessa figura se mostrar presente e disposta a experimentar os novos estímulos com a criança ela já vai ter uma experiência completamente diferente com a prática dessas atividades.

○ pai, ou quem ocupa esse lugar na vida da criança, detém de uma oportunidade única de contribuir ativamente com a saúde física, mental e autoestima dessa criança em formação. Criar uma criança que se relaciona de forma saudável com a comida e com o corpo é essencial e, para isso, antes de tudo, é necessário que o adulto trabalhe nele essas questões. Não adianta esperar de uma criança o que não foi para ela oferecido dentro de casa.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**