

Fitness & Nutrição

Comportamentos alimentares que começam na infância podem se estender pela vida adulta e revelam que a relação com a comida envolve, também, o emocional

Criatividade saudável



POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Misturar tudo no prato ou deixar cada alimento no seu canto. Evitar certas texturas, torcer o nariz para combinações ou até “esconder” ingredientes na comida. Pequenos gestos como esses fazem parte da rotina de muita gente — e não só de crianças. Na vida adulta, eles continuam aparecendo, às vezes de forma quase automática, como hábitos que passam despercebidos, mas dizem muito sobre a relação de cada um com a comida.

Por trás dessas escolhas, que muitas vezes são vistas como simples preferências, existe um caminho que começa cedo. A forma como uma pessoa se alimenta não nasce pronta: ela é construída ao longo do tempo, a partir das primeiras experiências com os alimentos, do ambiente das refeições e até das emoções envolvidas nesse momento. “As primeiras experiências alimentares são determinantes para a formação do paladar e da relação emocional com a comida. É nesse período que a criança começa a construir memórias sensoriais, como sabor, cheiro e textura”, explica a nutricionista infantil Taynara Abreu.

Quando esse contato inicial acontece de forma tranquila, variada e sem pressão, a tendência é que a criança desenvolva mais abertura para experimentar novos alimentos. “Isso favorece uma relação mais equilibrada com a comida ao longo da vida”, diz.

Ainda assim, nem sempre o processo é simples. Em determinadas fases da infância, é comum que a criança recuse alimentos ou passe a escolher mais o que quer comer. “Entre 2 e 6 anos, a seletividade alimentar é esperada, principalmente por causa da neofobia alimentar, que é o medo do novo”, explica Taynara. O problema começa quando essa fase não passa — ou quando se intensifica.

A nutricionista atenta para problemas maiores: “A situação passa a ser um sinal de alerta quando há uma restrição muito grande do repertório alimentar, recusa persistente de grupos inteiros de alimentos ou sofrimento durante as refeições”. Nesse cenário, o comportamento dos adultos à mesa faz toda a diferença. Insistir, pressionar ou negociar pode ter o efeito contrário ao esperado. “Forçar pode gerar aversão e ansiedade, enquanto recompensas, como sobremesa, reforçam a ideia de que certos alimentos são ruins”, explica.

Por outro lado, pequenas mudanças de postura ajudam. Um dos caminhos mais importantes é a repetição. “A criança precisa de várias exposições a um alimento para aceitá-lo. Às vezes, só de ver, tocar ou cheirar, ela já está avançando nesse processo”, diz.

É nesse contexto que entra a chamada alimentação lúdica. Brincar com formas, cores e apresentações pode facilitar esse contato inicial com os alimentos. “Ela ajuda na aproximação, principalmente em casos de resistência, mas não deve virar uma condição para a criança comer”, ressalta.

Outro ponto importante é oferecer variedade desde cedo, sem transformar a refeição em um momento de tensão. “Texturas, cores e preparações diferentes ajudam a ampliar o repertório e tornam o contato com a comida mais natural”, explica Taynara.

Isso porque alguns desses comportamentos podem seguir para a vida adulta. “Dificuldades com misturas, texturas ou uma maior rigidez alimentar podem acompanhar o indivíduo ao longo dos anos”, afirma.

Levando o assunto para fora de casa, em escolas de Brasília — como a Escola Classe 03 de Ceilândia, a alimentação lúdica tem sido incorporada à rotina como uma estratégia pedagógica, especialmente na educação infantil, ajudando a tornar o momento das refeições mais acolhedor e menos impositivo. Por meio de apresentações criativas, atividades sensoriais e até o envolvimento das crianças no preparo dos alimentos, o objetivo é estimular a curiosidade e a autonomia alimentar desde cedo, ampliando o contato com diferentes sabores, cores e texturas de forma natural.

Quando o hábito chega à vida adulta

E é justamente aí que aquelas “manias” voltam a aparecer. Separar alimentos no prato, evitar certas combinações ou ter resistência a novas comidas