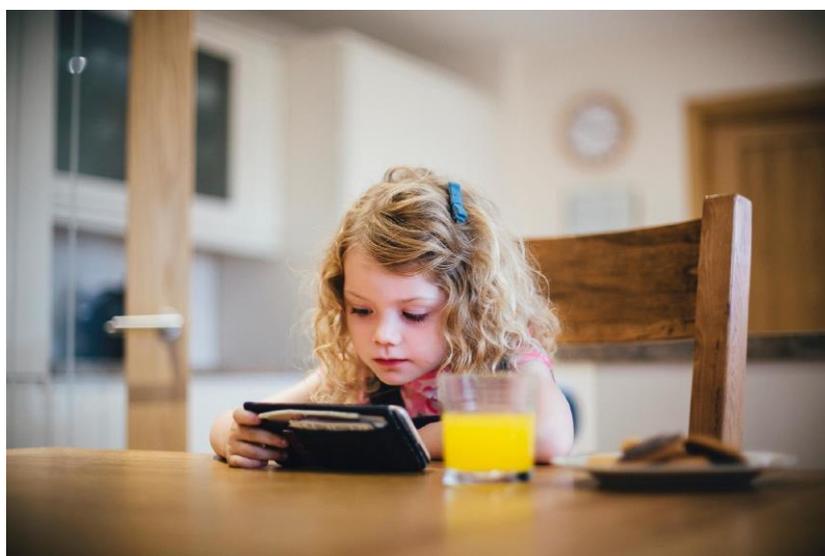


Eletrônicos x Hábitos Alimentares



Nos dias de hoje as crianças tem tido acesso à televisão, smartphones, tablets e computadores desde muito pequenas. Nós sabemos que muitos vídeos na internet têm sido destinados ao público infantil, até para bebês. Esses produtos "facilitam" muito a vida dos pais nessa correria do dia a dia, a fim de entreter os pequenos principalmente no momento da alimentação. Crianças costumam ficar impacientes ao ter de esperar por um prato, em um restaurante por exemplo, e é natural querer distraí-las com aparelhos eletrônicos. É uma possibilidade, mas o equipamento deve ser desligado na hora da refeição. O ideal, no entanto, é estimular a conversa nesse momento. Ou desenhar com seu filho – alguns locais oferecem distrações infantis, como giz de cera para rabiscar. O ideal é que o eletrônico seja utilizado, no máximo, uma hora por dia. É para ser encarado como uma atividade e não uma muleta para que outra coisa importante aconteça.

Já para os maiores, o uso do aparelho, faz com que não preste atenção no que está comendo, na quantidade ingerida e isso faz com que na grande maioria das vezes a criança coma quantidades muito maiores. Além disso, a distração com desenhos, filmes etc... faz com que o processo de mastigação não seja realizado de forma correta, muitas vezes mais rápido do que o necessário.

As grandes refeições (almoço e jantar) são muito importantes para o desenvolvimento do hábito alimentar e deveriam ser realizadas a mesa sem a televisão, em um ambiente tranquilo. Além disso, fazer preparações coloridas e com sabor, contam muitos pontos para chamar a atenção dos pequenos! E como um hábito que precisa ser criado ele deve ser repetido várias vezes até se tornar algo que já está dentro da rotina. Então partindo do princípio que não é uma “missão” fácil, mas nada impossível pratique a alimentação em família e os frutos serão colhidos lá na frente!

