

# COMO SE COME, É TÃO IMPORTANTE QUANTO O QUE SE COME

Já escutamos falar por diversas vezes a importância de consumir alimentos saudáveis, não é mesmo?! Entretanto, muitas vezes é esquecido ou apenas ignorado a importância de como devemos comer, e isso inclui o tema mastigação, atenção plena ao comer, horários...Mas hoje eu quero falar com vocês sobre O ATO DE SER ALIMENTADO.

Existem diversos estudos que abordam a importância deste tema, para que tenhamos sucesso na educação nutricional da criança, ou seja, para que o incentivo alimentar ocorra da melhor forma e traga resultados na nutrição adequada da criança! Eu destrinchei alguns artigos e recomendações da OMS para trazer as orientações para vocês!

Então, vamos ao que realmente interessa como alimentar as crianças?

- **O prato da mãe e da criança, precisa ser separado!**

Sabe aquela história, de “a vou sujar só um prato, eu me alimento igual com meu filho”! Bom parece algo muito básico e que não irá fazer diferença, entretanto faz sim! Você não sabe quanto seu filho comeu e nem você! Esse é apenas um dos pontos...

- **Durante a alimentação encoraje a criança a comer!**

- **Se a criança recusar muitos alimentos, experimentar diferentes combinações de alimentos, de gostos, texturas e métodos de encorajamento.**

- **Diminua as distrações: Desligue a TV, retire os eletrônicos, brinquedos da mesa, ou até mesmo do ambiente da refeição, caso a criança se distraia com muita facilidade!**