EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM CONTEXTO DE JARDINS DE INFÂNCIA

Cátia Pontes, *Nutricionista (1794N)*
Patrícia Ferreira, *Nutricionista Estagiária (3489NE)*
Neuza Barros, *Nutricionista Estagiária (3488NE)*



Índice

1 A EDUCADORA E A ASSISTENTE OPERACIONAL COMO MODELOS

2 AS BIRRAS AO LANCHE E ALMOÇO: COMO LIDAR?

3 OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E AS MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO

4 O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

A EDUCADORA E A ASSISTENTE OPERACIONAL COMO MODELOS

- Os modelos sociais são determinantes primários do comportamento alimentar
- Tal como as práticas parentais e o estilo parental são determinantes do comportamento alimentar das crianças, também as práticas das educadoras e das assistentes operacionais o podem ser
- Dentro da sala de um Jardim de Infância (JI), a educadora e a assistente operacional funcionam como **modelos**, tal com os Encarregados de Educação (EE) dentro de casa. Logo, o seu comportamento alimentar pode influenciar o comportamento alimentar das crianças que educam

COERÊNCIA

entre o que é transmitido e o que é exemplificado é fundamental para passar a mensagem de forma eficaz

(Chawner & Hetherington, 2021)

A EDUCADORA E A ASSISTENTE OPERACIONAL COMO MODELOS

Como incentivar a adoção de comportamentos alimentares saudáveis no JI?

• Partilhar o momento de refeição (lanches ou almoços, quando é o caso) com as crianças	→ É uma boa oportunidade para dar o exemplo e parabenizar boas escolhas alimentares (no caso de, por exemplo, os lanches não serem fornecidos pelo JI) e, assim, incentivá-las
• Promover discussões de grupo sobre temas relacionados com a alimentação saudável	→ Permite que as crianças percebam a importância da alimentação saudável
• Promover atividades práticas com as crianças relacionadas à alimentação. Por exemplo: confecionar bolos de anos saudáveis no JI, fazer uma mini-horta em grupo, promover lanches partilhados saudáveis, fazer manualidades relacionadas com o tema, etc.	→ Permite que as crianças estejam em contacto com os alimentos, nomeadamente com o seu cheiro, a sua textura e/ou o seu sabor

AS BIRRAS AO LANCHE E ALMOÇO: COMO LIDAR?

As crianças em idade pré-escolar (entre 3 e 6 anos) desenvolvem usualmente **neofobia alimentar**, o que as torna mais resistentes a alimentos que não conhecem ou a mudanças na sua alimentação e pode gerar birras e ambientes de tensão à hora das refeições.

No entanto, **comportamentos demasiado seletivos/ restritivos devem ser sinalizados.**



(Chawner & Hetherington, 2021)

AS BIRRAS AO LANCHE E ALMOÇO: COMO LIDAR?

Como evitar:

- Ambiente calmo à hora das refeições
- Crianças livres de distrações (fazerem as refeições no refeitório ou, quando só é possível dentro da sala, verificar se todos os brinquedos e atividades estão devidamente arrumados)

Como lidar:

- **Explicar a importância** de todos os componentes do lanche ou do almoço **para a sua saúde**
- **Evitar elevar o tom de voz ou demonstrar posturas de repreensão** (mãos na cintura, por exemplo)
- **Não forçar a ingestão se uma criança se recusar a comer**; deverá ficar sentada no seu lugar enquanto as outras crianças terminam a sua refeição
- **Evitar castigos ou punições de qualquer tipo relacionadas à comida ou aos momentos de refeição**: as crianças começarão a associá-las a experiências negativas, o que aumentará a probabilidade de birra e terá um impacto negativo no seu comportamento alimentar

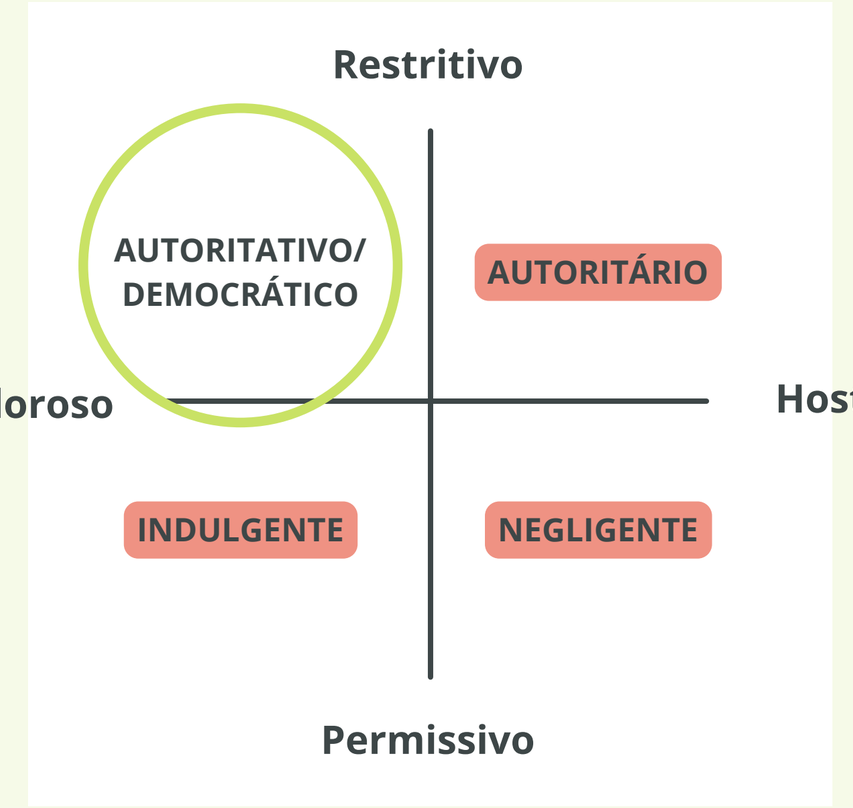
(Chawner & Hetherington, 2021)

OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E AS MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO

Pais autoritativos:

- Estilo parental considerado "ideal"
- Resolvem os problemas em conjunto com as crianças
- Estipulam regras e expectativas
- Comunicação aberta e consequências naturais

- **Impacto positivo no aumento do consumo de vegetais, lacticínios e fruta**
- **Poderão responder melhor a mudanças na alimentação das crianças**



(Chawner & Hetherington, 2021)

(Baumrind, 1971)

(Albuquerque, 2016)

OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E AS MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO

E quando os EE não se mostram recetivos a mudanças na alimentação? O papel da Educadora e da Assistente Operacional

- É relativamente comum os EE serem intransigentes relativamente à alimentação que os seus educandos praticam
- Algumas chamadas de atenção sobre os lanches que enviam podem ser encaradas com resistência e até mesmo prepotência, pois os lanches espelham a alimentação que é praticada em casa e a chamada de atenção pode representar uma crítica à rotina alimentar da família

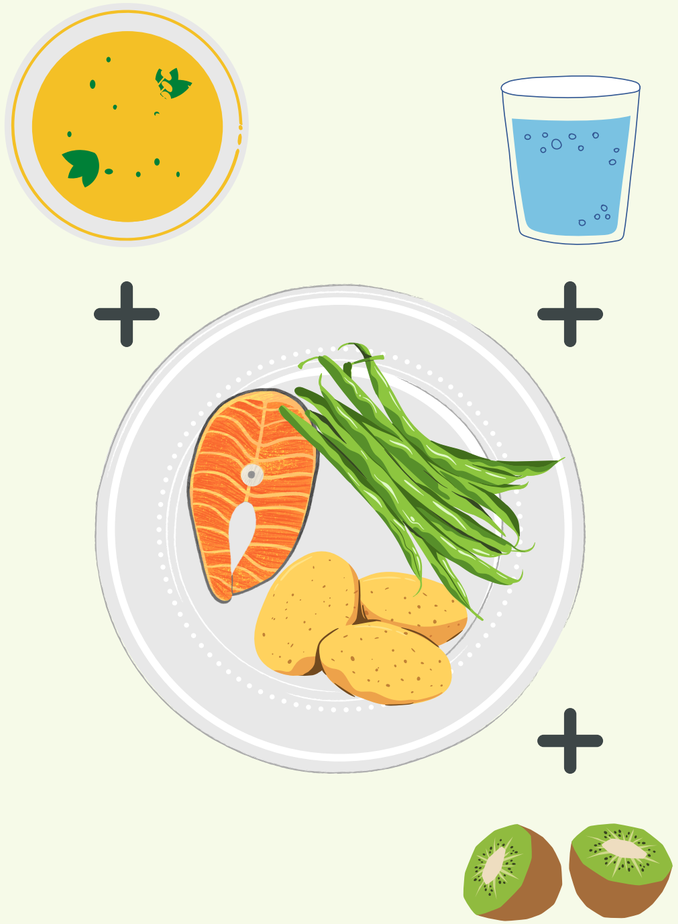


No entanto, as chamadas de atenção não deixam de ser IMPORTANTES

OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E AS MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO

	A Educadora e Assistentes Operacionais, quando presentes, devem:
Os **almoços** são normalmente fornecidos pelos Jardins de Infância à criança, não estão à responsabilidade dos pais.	• Assegurar que os almoços são compatíveis com o recomendado a nível nutricional e, se não, reportar • Incentivar o consumo de todos os componentes da refeição, incluindo os hortícolas
Se os **lanches** são fornecidos pelo **Jardim de Infância**	• Incentivar a ingestão de todos os componentes (normalmente o leite branco + bolacha maria ou leite branco + fruta) • Parabenizar através de palavras ou recompensas como autocolantes ou estrelas quando há melhoria
Se os **lanches** são fornecidos pelos **EE**	• Alertar os pais caso os lanches sejam com alguma frequência pobres a nível nutricional • Tentar estabelecer regras da sala relativamente aos lanches (por ex., estabelecer 1 dia/ sem. para levarem uma guloseima), utilizar recompensas como as de acima, utilizar um semáforo para classificar os lanches, etc

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

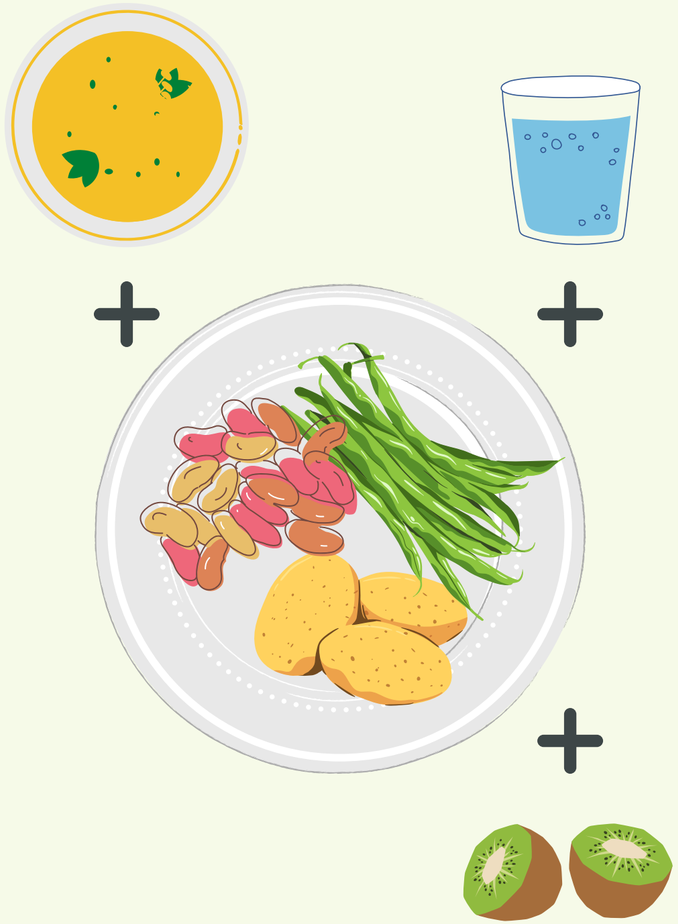


Quando falamos em lanches/ refeições "nutricionalmente equilibrados" referimo-nos a lanches/ refeições com **teores de macronutrientes** (hidratos de carbono, gordura e proteína) **e de micronutrientes** (vitaminas e minerais) **adequados às necessidades.**

Nas **refeições principais (almoço/ jantar),** devemos ter em conta vários componentes:

- **Sopa - boa fonte de vitaminas, minerais, fibra e água;** é uma boa forma de aumentar a ingestão de hortícolas
- **Prato principal -** deve ser composto por **uma fonte de hidratos de carbono** (arroz, batata, massa, pão, quinoa, etc)**, uma fonte de proteína** (carne, peixe, ovo, leguminosas, tofu, seitan, etc) **e hortícolas** (crus, cozidos a vapor, salteados, etc); **os hortícolas não devem vir em substituição da sopa ou vice-versa, ambos são importantes**
- **Bebida - deve ser sempre água** (evitar sumos e refrigerantes, são fontes de açúcar desnecessárias)
- **Fruta -** é a melhor sobremesa e deve ser a única

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?



E no caso dos vegetarianos?

A maior diferença estará na **fonte de proteína** utilizada, mas **a estrutura deverá ser a mesma.**

Fontes de proteína

Ovolactovegetariano: ovos, lacticínios, leguminosas, tofu e seitan
Ovovegetariano: ovos, leguminosas, tofu e seitan
Lactovegetariano: lacticínios, leguminosas, tofu e seitan
Vegetariano estrito/ vegano: leguminosas, tofu e seitan

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

No caso dos **lanches**, torna-se mais difícil estabelecer uma estrutura modelo pela grande diversidade de produtos que existem e que podem integrar os mesmos. Produtos de rótulo (iogurtes, leites, bolachas, barrinhas, purés de fruta) fazem cada vez mais parte dos lanches das crianças (mais práticos).

Descodificador de Rótulos • PNPAS (dgs.pt)





O descodificador de rótulos pode ajudar a escolher de forma mais consciente este tipo de produtos no momento de compra.

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Trocas inteligentes



Pão de leite/ croissant



Pão de centeio/ água/ mistura

(-) gordura
(-) açúcar
(+) fibra



Bolachas



Tortitas de milho ou arroz simples/ bolachas marinheiras

(-) gordura
(-) açúcar
(-) calorias



Iogurte de pintarolas e similares



Iogurte de aroma/ natural/ iogurte com <10g de açúcar/ 100g

(-) gordura
(-) açúcar
(-) calorias

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Trocas inteligentes



Puré de fruta



Peça de fruta

(-) açúcar
(+) fibra
(+) vitaminas e minerais



Leite achocolatado ou com sabores



Leite simples meio-gordo

(-) açúcar
(-) calorias

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Exemplos

	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra alimentar (g)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)
 1 leite achocolatado (200ml) + 1 pão de leite (45g) com 1 c. de chá de manteiga (8g)	295	43,0	21,3	1,1	9,6	5,1	10,1
 1 leite simples meio-gordo (200 ml) + 1/2 pão de centeio (36g) + 1 fatia de queijo flamengo light (18g)	233 ↓	30,1 ↓	10,6 ↓	2,1 ↑	6,0 ↓	3,2 ↓	14,1 ↑

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Exemplos

	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra alimentar (g)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)
 1 iogurte de pintarolas (128g) + 1 puré de fruta de espremer	216	32,1	29,9	2,1	6,5	4,0	6,0
 1 iogurte aroma (120g) + 1 pera rocha pequena (92g)	123 ↓	20,8 ↓	20,8 ↓	2,0	2,3 ↓	1,1 ↓	5,2

Cofinanciado por: CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 REPÚBLICA PORTUGUESA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Exemplos

	Energia (kcal)	Hidratos de carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra alimentar (g)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)
 1 néctar de fruta (200ml) + 1 pacote individual de bolachas digestivas (43g)	278	51,9	29,0	3,5	6,8	2,7	4,4
 1 tangerina (82g) + 2 tortitas de milho (14g) + 1 mini queijinho light	128 ↓	19,1 ↓	7,4 ↓	1,8 ↓	2,7 ↓	1,6 ↓	7,7 ↑

VEGGIES & MY HEART · POLITÉCNICO DE LEIRIA · ciTechCare CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY · RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK.EU · FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia · Hes·so · CONSELHO COORDENADOR DOS INSTITUTOS SUPERIORES POLITÉCNICOS · município de Leiria · CIMRL · Cofinanciado por: CENTRO 2020 · PORTUGAL 2020 · REPÚBLICA PORTUGUESA · CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

O QUE SÃO LANCHES E REFEIÇÕES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADOS?

Outras considerações



- **O leite não deve estar presente às refeições principais, porque compromete a absorção de ferro. A água deve ser a única bebida permitida**



- O fiambre de aves é preferível ao fiambre de porco e a outros produtos de charcutaria, mas **todos devem ser limitados**



- **A manteiga pode e deve ser substituída** por outras gorduras nutricionalmente mais interessantes, como **o azeite**, **a manteiga de frutos gordos** ou até mesmo o **creme vegetal**



- **Os frutos gordos** (amêndoas, amendoins, nozes, cajus, etc) **podem e devem ser inseridos** com regularidade nos lanches



- **Os hortícolas**, não precisam de estar restritos às refeições principais; **podem e devem ser inseridos** com regularidade nos lanches (alface, tomates cherry, palitos de cenoura, etc)

VEGGIES & MY HEART · POLITÉCNICO DE LEIRIA · ciTechCare CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY · RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK.EU · FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia · Hes·so · CONSELHO COORDENADOR DOS INSTITUTOS SUPERIORES POLITÉCNICOS · município de Leiria · CIMRL · Cofinanciado por: CENTRO 2020 · PORTUGAL 2020 · REPÚBLICA PORTUGUESA · CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

DÚVIDAS

OFICINA DE CULINÁRIA DO VEGGIES4MYHEART

26 de fevereiro de 2022
Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria





POLITÉCNICO DE LEIRIA
ciTechCare CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK.EU
FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
Hes·so
CONSELHO COORDENADOR DOS INSTITUTOS SUPERIORES POLITÉCNICOS
município de Leiria
CIMRL
Cofinanciado por:
CENTRO 2020
PORTUGAL 2020
REPÚBLICA PORTUGUESA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

Referências

Albuquerque, S. D. Q. de. (2016). GÉNERO E ESTILOS PARENTAIS Um estudo sobre a relação entre género dos pais e dos filhos e práticas de estilos parentais.

Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. Developmental Psychology Monograph. Retrieved from file:///C:/Users/patri/Documents/Estágio à Ordem dos Nutricionistas/Baumrind1971_CurrentPatternsofParentalAuthority.pdf

Chawner, L., & Hetherington, M. (2021). Utilising an integrated approach to developing liking for and consumption of vegetables in children. Physiology & Behavior.