

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



DA MESA À HORTA: APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS

AUTORES

Carla Lopes
Andreia Oliveira
Lisa Afonso
Catarina Durão
Pedro Moreira
Elisabete Pinto
Elisabete Ramos

EDITOR

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto
Rua das Taipas n.º 135; 4050-600 Porto
Tel: +351 222 061 82; Fax: +351 222 061 821
www.ispup.up.pt

DESIGN E PAGINAÇÃO

Lisa Afonso

ISBN

978-989-98867-2-8
978-989-98867-3-5

Todos os direitos estão reservados.

Não pode ser reproduzido, exibido, publicado ou redistribuído sem a prévia autorização dos autores.
Os pedidos de autorização devem ser endereçados para lisa.afonso@ispup.up.pt.

Algumas imagens usadas neste guia são licenciadas pela Shutterstock

Créditos: Godruma na página 34, Evellean na capa, contracapa e página 69, Jane_Lane na página 42 e 43, kolopach nas páginas 16, 19 e 20, ayelet-keshet página 18, kazoka página 21, Ohn Mar na página 32, Vectomart, fresher e Matthew Cole na página 44, Dantestv página 30, moonkin na página 17, 29 e 34, Natalia Hubbert para as páginas 57-65, antoshkaforever para a página 68 e casejustin para as páginas 66 e 67.

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



“De pequenino é que se torce
o pepino”

A importância de educarmos e moldarmos os comportamentos desde tenra idade é um conceito antigo mas que hoje em dia ganha uma relevância particular, num contexto de uma epidemia de obesidade nunca antes atingida. As crianças nascem com uma aptidão inata para os sabores doces e rapidamente adquirem gosto pelos sabores salgados, contudo rejeitam frequentemente os sabores amargos e azedos. Assim, para alimentos como por exemplo os vegetais, geralmente não tão bem aceites pelas crianças, precisamos de estratégias para que os conheçam melhor e os experimentem desde cedo.

Quando as crianças iniciam o consumo dos primeiros alimentos (para além do leite materno), a exposição a diferentes sabores é muito importante e a manutenção dessa disponibilidade e oferta alimentares durante a idade pré-escolar é fundamental para que as crianças mantenham os hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida. Nesta idade crucial para o crescimento, os Pais são os principais modelos e educadores das crianças, mas também outros Cuidadores, nomeadamente os que interagem com as crianças nos jardins-de-infância, têm particular responsabilidade na disponibilidade alimentar e na forma como as crianças vão orientar as suas escolhas presentes e futuras.

Carla Lopes
Instituto de Saúde Pública
da Universidade do Porto

DA MESA À HORTA ...

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



No projeto Geração XXI (www.geracao21.com), que segue o crescimento de cerca de 8500 crianças desde o nascimento, avaliámos entre muitas outras características, os seus hábitos alimentares. Com base nos resultados dessa avaliação, bem como na evidência existente na literatura científica elaborámos este guia prático, dirigido a Pais e outros Cuidadores de crianças em idade pré-escolar, que pretendemos que seja um suporte na educação alimentar das crianças.



DA MESA À HORTA ...

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!

Entre nesta viagem e ensine-os a gostar de fruta e vegetais!

A fruta e os vegetais, integrados numa alimentação saudável, são alimentos essenciais para a saúde e para o crescimento das crianças: são nutritivos (com um elevado teor em vitaminas, minerais, fibra e água) e conferem texturas, sabores e cores ricas às refeições.

Ao incluir as crianças no processo de produção, compra, preparação e confeção de fruta e vegetais em idade pré-escolar, fase em que descobrem, com curiosidade, o mundo que as rodeia, promoverá o seu conhecimento acerca

dos alimentos e aumentará a probabilidade de, mais tarde, os considerarem bem-vindos.

Dar o exemplo e ser persistente, apresentando estes alimentos repetidamente, são também fatores essenciais para a aceitação. Está então convidado a “desconstruir” o processo da alimentação, numa viagem “Da Mesa à Horta”, sendo as crianças os principais “passageiros” e os pais ou cuidadores os “guias”, que orientam o caminho, aprendendo também com ele!

NA MESA



NA COZINHA



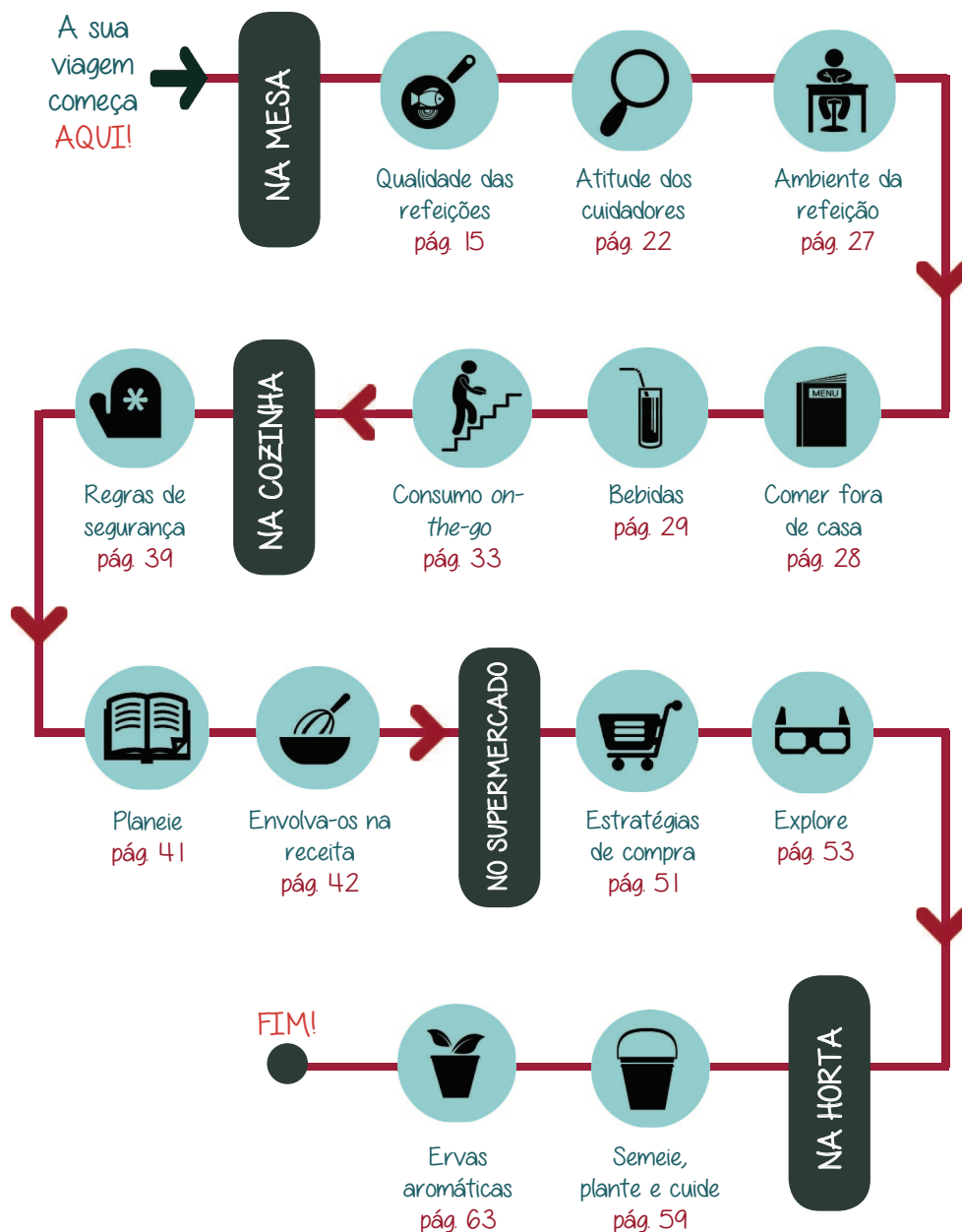
NO SUPERMERCADO



NA HORTA



Da mesa à horta ...



NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!



NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Os hábitos alimentares desenvolvem-se no meio em que a criança está inserida, nomeadamente no familiar. Neste contexto, o papel dos **pais e outros cuidadores** é particularmente importante pela sua ação enquanto **modelos**, pelos alimentos que disponibilizam, pelo local onde promovem a refeição e também por práticas que usam para controlar “o quê”, “quando” e “quanto” a criança come.

Na MESA esteja atento:

- As refeições são coloridas?
- Age como modelo, dando o exemplo?
- Pressiona para comer ou vigia?
- O local de refeição é o mais adequado?
- Fora de casa, orienta para boas escolhas?

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

As refeições que disponibiliza às crianças são coloridas?

Faça o teste, respondendo às seguintes questões:

A EMENTA:		SIM	NÃO
1	Inclui sopa constituída por vários vegetais, no início do almoço e do jantar? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Oferece vegetais inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	As sobremesas doces, surgem com pouca frequência (1 vez por semana ou menos)? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Oferece fruta como sobremesa, tentando variar ao máximo e preferindo fruta da época? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Inclui vegetais no prato, cozinhados ou crus, ao almoço e ao jantar? 	<input type="checkbox"/>	
6	Apresenta pratos apelativos visualmente, com variedade de cores, sabores e texturas? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Respondeu "NÃO" a alguma das questões?

Pense em dar mais cor às refeições, com fruta e vegetais!

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

E porquê colorir o prato?

Diferentes alimentos apresentam diferentes nutrientes, o que significa que ao promover a variedade está a garantir o consumo de um maior leque de vitaminas e minerais.

Os alimentos são coloridos devido aos seus pigmentos naturais, cujas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias estão associadas à prevenção de doenças, nomeadamente de doença cardiovascular e de certos tipos de cancro.

Tente incluir no prato alimentos com mais do que duas cores, dispostos em harmonia.



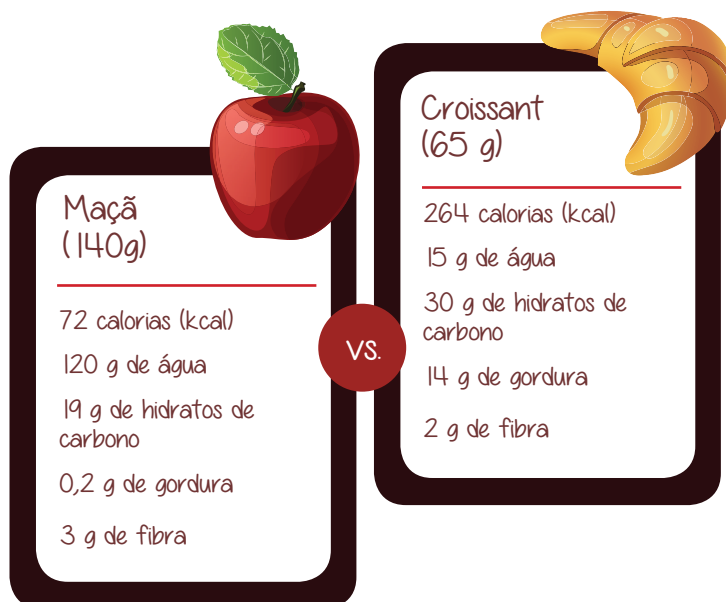
NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

E porquê colorir o prato com fruta e vegetais?

Porque possuem **elevado teor de bons nutrientes** (vitaminas, minerais, água e fibra) e têm **baixo valor calórico**.

Substituem o consumo de outros alimentos, mais densamente energéticos, ou seja, alimentos que fornecem muitas calorias mas pequeníssimas quantidades de bons nutrientes.

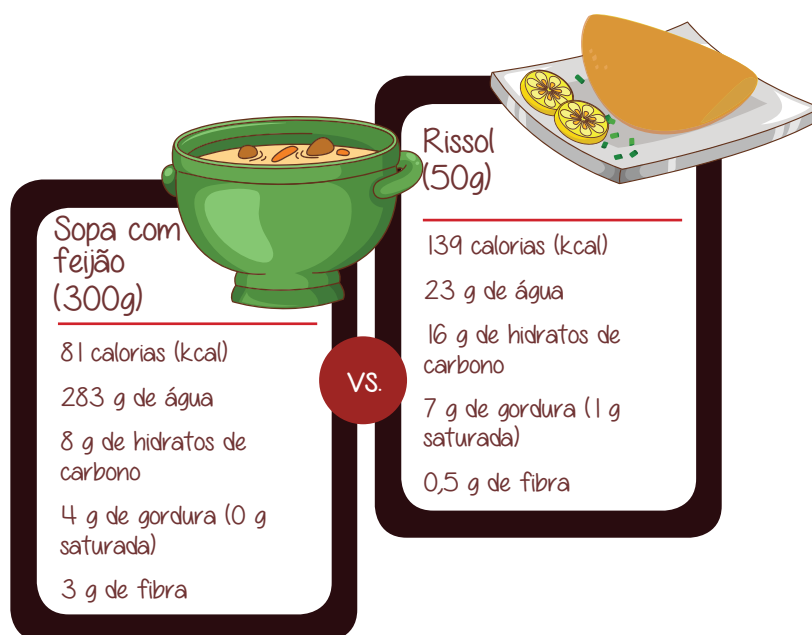


NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

E porquê colorir o prato com fruta e vegetais?

Porque os vegetais, pelo seu elevado teor de fibra e água, promovem a saciedade. A sopa sacia ainda mais que os vegetais crus e deve por isso ser consumida no início da refeição.



NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Fruta e vegetais - quanto e quando?



A recomendação é de 5 porções de fruta e vegetais por dia (de preferência 2 porções de fruta e 3 de vegetais).

Como conseguir?

- Inclua fruta nos lanches.
- Não se esqueça de fazer uma sopa com vários vegetais, alguns deles inteiros, para iniciar o almoço e o jantar.
- Para além dos vegetais na sopa, uma prática muitas vezes esquecida é a de os incluir no prato. Sejam crus ou cozinhados, reserve-lhes pelo menos 1/3 do prato.
- Ofereça uma peça de fruta como sobremesa.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Disponibilize e seja persistente!

Se as crianças não gostam de um determinado alimento, tente que o experimentem **várias vezes**, conciliando **variedade e repetição**.

Este é um mecanismo de aprendizagem eficiente e relativamente fácil de implementar em casa e no jardim de infância.



Tente oferecer um vegetal diferente durante 5 dias e nos 5 dias seguintes repita-os. Ao fim de 15 dias vá variando o esquema, nomeadamente oferecendo outros vegetais. Incentive para que, pelo menos, provem o vegetal.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

“Decore a mesa” com bons alimentos

... porque os olhos também comem!

1º Escolha o prato

Pratos brancos vão permitir que a comida sobressaia, sem lhe retirar o protagonismo. Escolha também pratos que não sejam demasiado grandes ou profundos para a quantidade de comida necessária para as crianças.

2º Tome-o apelativo

Seja criativo na forma como apresenta os alimentos às crianças. Por exemplo, disponha os alimentos de forma a criar uma cara no prato, usando os vegetais para dar vida as olhos, nariz e boca!



NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Seja um modelo de ação

A alimentação dos mais pequenos é influenciada por diversos factores de ordem social e cultural.

Os pais, como **modelos de ação** que são, podem influenciar os hábitos alimentares dos seus filhos, de forma positiva ou negativa, pois são os responsáveis por transmitir às crianças as práticas e os costumes. Para além dos genes, são assim herdados os *memes*.

É mais provável que as crianças gostem e consumam determinados alimentos se os seus pais ou cuidadores também o fizerem.

Sabe o que é um *meme*? Os *memes* podem ser ideias, capacidades, valores estéticos e morais, ou qualquer outra coisa que possa ser aprendida facilmente e transmitida de indivíduo para indivíduo.

Eles estão de olho em si!



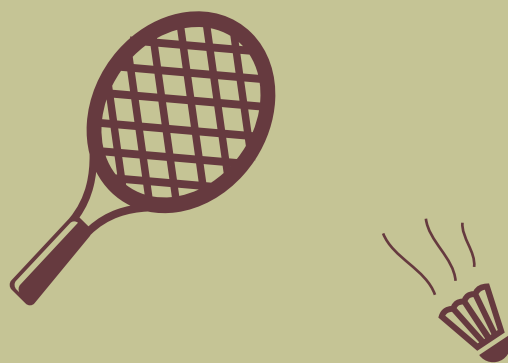
NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

“Tal mãe, tal filha!”



Em alguns estudos, o efeito que os pais exercem como modelos revelou-se particularmente mais forte entre mães e filhas.



FALANDO EM EXEMPLO: SEJA ATIVO!

Uma criança ativa tenderá a ser um adulto ativo. Dê o exemplo e ensine-lhes a dar movimento ao corpo! Deixe ainda que se apaixonem por um desporto e a sua prática fará com que cresçam mais saudáveis!

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Não pressione, esteja atento!

Algumas crianças são demasiado seletivas e é natural que os pais tentem pressioná-las a comer melhor. Contudo, se mal aplicada, esta tentativa bem intencionada pode ter um efeito oposto ao desejado.

Mas pressionar para comer é bem diferente de monitorizar e acompanhar!

Monitorizar e acompanhar a alimentação das crianças, tendo noção dos alimentos e quantidades que comem, parece estar associado a comportamentos mais saudáveis.



- Respeite os sinais de fome e saciedade das crianças.
- Evite que criem uma ligação emocional aos alimentos, ao apresentá-los como obrigação, prémio ou recompensa.
- Se não gostarem de um alimento, incentive para que, pelo menos, o provem mas não as pressione a comê-lo.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

E proibir, será a solução?

Em alguns estudos, a prática de proibir alimentos foi associada a um aumento do consumo e do desejo pelo alimento restringido. Estar constantemente a restringir o acesso pode aumentar a vontade de os consumir.

Contudo, vigiar ou controlar de alguma forma a alimentação das crianças, sem que elas percebam, pode ser favorável. Por exemplo, evite ter em casa o que não quer que comam.



NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

E o ambiente da refeição, importa?

O local onde promove a refeição é determinante para a quantidade e qualidade de alimentos ingeridos.



Tente que:

- O momento de refeição seja só e apenas momento para comer e conviver! Alguns estudos revelam que se come mais e pior no sofá e a ver televisão do que à mesa.
- As refeições pequenas, tais como o pequeno-almoço e os lanches, aconteçam também à mesa, sempre num ambiente relaxado, sem stress.

Promova:

- Momentos de refeição demarcados, por exemplo, por “vestir” a mesa com uma toalha.
- O início da refeição apenas quando todos estiverem servidos.
- Refeições em família, sem pratos “especiais” ou substitutos de alimentos que gostam menos.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Vão comer fora? Redobre os cuidados.

Alguns estudos revelam que as crianças, comparativamente ao que comem em casa, comem melhor na escola e pior em cafés/restaurantes:



1 Escola

Tente seguir os bons exemplos que a escola dá, em casa. Tente mesmo assim saber que ementa o jardim de infância disponibiliza e como come a criança.

2 Restaurantes/cafés

Tente fazer boas opções: peça **sopa e salada**, opte por **pratos com pouca gordura** (evite fritos) e esteja atento à **quantidade**. Escolha bem a bebida: a água é a melhor companhia.

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Promove o consumo de água?

As crianças, por razões de ordem fisiológica, são menos sensíveis ao estímulo da sede e devem por isso ser lembradas, para estarem em pleno estado de hidratação.



DICAS:

- Faça-as acompanhar de uma garrafa de água quando vão para o jardim de infância.
- Crie os “momentos da água” em casa (toda a família deve participar).
- Explique a importância de criar este hábito - comparando por exemplo com a necessidade que uma planta sente da água.



Dentro ou fora de casa, durante ou entre as refeições, ofereça água às crianças! Em situações esporádicas e de festa opte por sumos de fruta, em detrimento dos refrigerantes.

Precisa de ideias?

SUMO DE FRUTA

1 Escolha 1 BASE



Ananás

OU



Melão

OU



Laranja

2 Adicione +1 ou 2 CORES



Melancia



Banana



Morango



Kiwi



Pêra



Cenoura

3 Tempere e aromatize



OU

Canela



Baunilha



Menta

Triture as várias peças de fruta e junte água e tempero a gosto.



NA MESA ...





SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Que bebidas convida à sua mesa?

Bebidas açucaradas: calorias acumuladas quase sem reparar!

- Valores elevados de açúcar e de calorias e baixa concentração em bons nutrientes.
- Algumas destas bebidas contêm ainda valores consideráveis de cafeína e gás.

Índice Glicémico (IG): Escala numérica utilizada para indicar o grau de elevação da glicemia (açúcar) no sangue, após a ingestão de um alimento.

	 Laranja (100g)	 Sumo laranja (100mL)	 Ice Tea (100 mL)	 Colas (100mL)
Açúcar IG	●	● ●	● ●	● ● ●
Cafeína	—	—	●	● ● ● ● ●
Fibra	● ● ● ● ● ● ●	●	—	—

.....

NA MESA ...

SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

.....



O consumo de bebidas açucaradas é frequente nestas idades e mais frequente em refeições realizadas em restaurantes e cafés.

Estas bebidas podem estar a substituir bebidas importantes, como o leite e a água, e a promover um excesso no consumo de energia sendo, segundo a Organização Mundial de Saúde, um dos grupos de alimentos possivelmente responsáveis pela epidemia da obesidade.

NA MESA ...

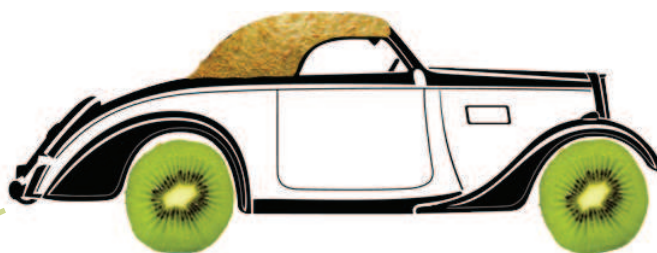
SAIBA ESCOLHER, SEJA UM MODELO E ESTEJA ATENTO!

Já ouviu falar de consumo *on-the-go*?

Este conceito aplica-se ao consumo de **alimentos fora da mesa**, “em andamento”.

Esta prática é cada vez mais comum na Europa - pense se ainda não o fez hoje - e tem sido associada ao consumo de alimentos de pequenas dimensões, fáceis de transportar, mas pobres em nutrientes.

Tente, sempre que possível, criar um momento de refeição e evite os “alimentos de petisco”, que muitas vezes se ingerem sem a noção de que se está a comer. Contudo, se tiver que acontecer, lembre-se que a fruta e os vegetais são boas e práticas alternativas.



Evite ao máximo comer fora da mesa mas, se acontecer, planeie esses momentos e faça escolhas saudáveis.

Fast and Good

Rodeie-se de boas opções,
para que estejam à mão quando necessitar.

Fruta



Da época.

Iogurte



Natural, de aroma,
sólido ou líquido.

Bolachas



Simples, como bolacha
Maria ou Torrada.

Pão



Escuro (ex. de mistura,
com sementes)

Queijo



Meio gordo ou
magro.



Vai sair de casa? Não se esqueça que:
DEGRAU A DEGRAU, ENCHE A SAÚDE O SACO!

Evite o elevador e as escadas rolantes.
Ser ativo significa que os seus dias têm movimento e cada
pequena ação contribui para isso!