



## Comer é cultural

**0 a 6 anos**

As refeições são momentos muito importantes, carregados de manifestações afetivas e relacionais. Neste vídeo, que retrata um ambiente escolar, observe como isso está presente durante a refeição.

**ASSISTA AO VÍDEO E REFLITA SOBRE AS SITUAÇÕES ABAIXO.**

**1**

Que detalhes na organização do espaço colaboram para que as crianças se sintam convidadas a participarem do momento de refeição?

**2**

Como a disposição da mesa e a escolha dos utensílios favorecem a possibilidade das crianças se servirem com independência?

**3**

As crianças aparecem limpando as bocas com guardanapos. Como elas podem aprender a se cuidar sozinhas?

Essas experiências contribuem para que, desde pequena, a criança conheça suas preferências, aprenda a saborear o que lhe é oferecido e sinta o prazer de se alimentar perto de sua família e de outras pessoas.



### FICA A DICA



- Nossos hábitos alimentares são formados nas primeiras fases da vida.
- Cada família pode encontrar sua maneira de favorecer a autonomia das crianças. Nesse momento, por exemplo, permitindo que a criança se sirva e comece a pensar nas quantidades e combinações dos alimentos de acordo com sua fome e suas preferências.
- O uso de uma toalha ou um enfeite da preferência da família sobre a mesa pode também criar um ambiente prazeroso.