



Comer é cultural



0 a 6 anos

As famílias foram convidadas a apreciar um vídeo, que mostra as crianças se alimentando em um ambiente escolar.

ASSISTA AO VÍDEO E LEIA O CARD.

Ao organizar as refeições em casa, inspiradas pelo vídeo, as famílias podem fazer alguns questionamentos, como:

1

A PARTIR DE QUE IDADE A CRIANÇA PODE SE SERVIR SOZINHA?

Não existe uma idade certa; depende de suas experiências e de seu processo de desenvolvimento. Primeiro, a criança aprenderá a comer sozinha, a manusear o talher e a entender a relação entre a quantidade de comida que se coloca no prato e a sua fome. Aprenderá, na prática, a partir da relação com os adultos que lhe servem de modelos.

2

É MELHOR AS CRIANÇAS COMEREM PRIMEIRO, E OS ADULTOS DEPOIS, OU TODOS JUNTOS?

O momento das refeições é uma grande oportunidade de socialização, de compartilhar histórias, falar sobre o dia a dia, estar junto. É um momento carregado de afetos e relações. Assim, se possível, é importante para a criança fazer parte dele desde cedo.

3

AS CRIANÇAS PODEM UTILIZAR PRATOS E COPOS DE VIDRO?

A refeição é um hábito cultural, que se aprende na família e na comunidade em que se está inserido. Se nesse contexto as pessoas utilizam talheres, pratos e copos de vidro, as crianças também irão utilizar, afinal, fazem parte dessa cultura. Sua introdução deve ser feita com cautela, observando as possibilidades, habilidades e compreensão desse uso.



FICA A DICA

- Comer junto pode ser um grande prazer para a criança. Sentindo que faz parte da família, ela aprenderá muitas coisas e se beneficiará desse momento de socialização e afetividade.



PARA SABER MAIS

Clique nos links abaixo:

Sabor, saúde e afeto



Um prato cheio de aprendizagens