

Construindo boas relações:



**um olhar para o
desenvolvimento da
criança e sua relação
com a comida**

Nutrição, desenvolvimento e comportamento: uma tríade para o desenvolvimento infantil

Os anos escolares incluem diversas fases da criança: entre elas a meia-infância, dos 5 aos 9 anos, e a primeira adolescência, com indivíduos de 10 a 15 anos^{1,2}.

As mudanças desse período impactam diretamente no processamento cognitivo, no crescimento, na composição corporal e em outros sistemas orgânicos, sendo todos dependentes de uma nutrição adequada^{2,3,4}.



Para auxiliar na jornada de construção de uma boa relação com a comida, incluir a criança em atividades do dia a dia que envolvam alimentação, adequadas a cada faixa etária, pode ser uma maneira de demonstrar com maior facilidade que esse hábito é saudável e divertido^{5,6,7,8}.

Atividades para explorar a relação da criança com a comida em diferentes faixas etárias

4 a 5 anos

A criança está na Fase Simbólica, momento em que **desenvolve mais suas habilidades sociais e de comunicação**.

Nesta fase, a criança **aguça ainda mais a curiosidade** e pergunta muitos porquês.

O **desenvolvimento neuropsicomotor ganha destaque**: dar autonomia e ter paciência com seus erros são essenciais.

A **comunicação e a imaginação estão em alta**, tornando essa uma ótima fase para ouvir e contar histórias!

Atividades em que as crianças podem participar:



No mercado, pode ajudar a colocar os alimentos no carrinho. Em casa, é capaz de auxiliar a guardá-los.



A hora da refeição é uma possibilidade de trocas, autonomia e de conversar sobre os porquês de cada tipo de alimento.



Envolver a criança por meio de histórias é uma maneira de desenvolvê-la através da comunicação. Que tal contar sobre o que gostava de comer na infância?



Estimular a criança a arrumar a mesa (manuseando os itens seguros para idade, como guardanapos, colheres, descansos de panelas etc.), sentar-se e comer sozinha com seus próprios talheres são formas de colocar isso em prática.

6 a 7 anos

A criança continua na Fase Simbólica, portanto, a **imaginação continua sendo grande parte de seu mundo**.

Já reconhece os alimentos de diferentes grupos alimentares.

O desenvolvimento da **coordenação motora começa a se refinar mais** e a criança tem **melhor compreensão de regras**.

Atividades em que as crianças podem participar:



O momento de montagem do lanche pode ser uma oportunidade para reforçar os bons hábitos. Pode-se dar opções de escolha para a criança, assim, ela sentirá que está participando desse momento. Por exemplo: “você quer comer banana, morangos ou uva no lanche?”.



Vai preparar uma receita? Estimule a criança a escrever e/ou ler, conforme seu estágio de desenvolvimento!



Ótimo momento para iniciar a prática de um esporte (coletivo ou individual), caso ainda não faça.



Outra opção é definir categorias para compor a refeição, como os alimentos dos grupos energéticos (carboidratos - pão integral, aveia, granola etc.), construtores (proteínas - derivados do leite, ovos, leguminosas etc.) e reguladores (vitaminas e minerais – frutas, verduras e legumes etc.), onde a sugestão é a criança ajudar a escolher os alimentos de cada grupo.

Início da fase chamada de Operatório Concreto, marcada pelo **desenvolvimento da capacidade de raciocínio lógico**.

Neste momento, **curiosidade e raciocínio estão em alta** e ela passa a **compreender dados mais complexos e detalhados**.

A criança pode querer companhia para suas atividades, porque **ainda valoriza muito a presença dos pais e família**.

Aproveite os momentos para construir memórias através do envolvimento em atividades que fazem parte do dia a dia, como escrever os itens que serão comprados no mercado, fazer contas de quantidades e valores etc.

Atividades em que as crianças podem participar: Que tal incentivar a criança a comer seu alimento preferido com atenção plena?



Ofereça um alimento que a criança goste em um ambiente tranquilo.



Peça para a criança olhar, sentir a textura e o cheiro do alimento.



Estimule-a a morder um pequeno pedaço, mastigando devagar e sentindo todos os sabores.



Pergunte o que ela está sentindo ao se alimentar, respeitando a sensação de saciedade.

A **independência e a autonomia são muito importantes** nessa fase, além da habilidade motora estar mais desenvolvida.

As **interações sociais vão de acordo com alterações hormonais** da pré-puberdade e a criança passa a **valorizar cada vez mais a opinião de outras pessoas, além da família**.

Atividades em que as crianças podem participar:



Ótima fase para encorajar a criança a preparar uma receita sozinha (com a orientação dos responsáveis e muita atenção com fogo e objetos cortantes)!



Pode ser uma oportunidade para experimentar novos alimentos, entender sobre os diferentes nutrientes presentes, ensinar os processos e estimular a cooperatividade.



Estimular o hábito da leitura sobre assuntos do seu interesse, como ciências, pode ser uma forma de introduzir mais informações sobre alimentação, estimulando o raciocínio.



Aumentar as oportunidades de participação em atividades pode contribuir para a resiliência. Vale pedir auxílio para elaborar o cardápio da semana!

Lembrando que cada criança tem um desenvolvimento único que é influenciado por fatores genéticos, ambientais e psicossociais^{2,5,6}!

Com **Toddynho® Levinho**, é possível equilibrar **praticidade, sabor e nutrição!**

**menos
calorias***

**SEM
adoçante**

**36% menos
açúcares***

Toddynho® Levinho ainda pode contribuir para o crescimento e desenvolvimento adequado de crianças e adolescentes com a fortificação de vitaminas e minerais essenciais à faixa etária⁴.

FONTE DE CÁLCIO

ajuda na formação e manutenção de ossos e dentes e no funcionamento dos músculos

FONTE DE VITAMINA D

ajuda na absorção de cálcio e na formação de ossos e dentes

FONTE DE ÁCIDO FÓLICO

auxilia no funcionamento do sistema imune

FONTE DE VITAMINA A

auxilia na visão e no funcionamento do sistema imune



f Toddynho Oficial

@ Toddynhobrasil

Quer conteúdos científicos para facilitar sua prática clínica?

Acesse aqui!



*Quando comparado com Toddynho® Tradicional Sabor Chocolate.

Imagens ilustrativas.

1. World Health Organization (WHO). Nutrition in adolescence – Issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development. Geneva: WHO; 2005. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43342/9241593660_eng.pdf?sequence=1. 2. Saavedra, J. M., & Prentice, A. M. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition reviews*, 81(7), 823–843. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>. 3. Black, M., Barnes, A., Strong, M., Brook, A., Ray, A., Holden, B., Foster, C., & Taylor-Robinson, D. (2021). Relationships between Child Development at School Entry and Adolescent Health-A Participatory Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11613. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111613>. 4. da Silva Lopes, K., Yamaji, N., Rahman, M. O., Suto, M., Takemoto, Y., Garcia-Casal, M. N., & Ota, E. (2021). Nutrition-specific interventions for preventing and controlling anaemia throughout the life cycle: an overview of systematic reviews. *The Cochrane database of systematic reviews*, 9(9), CD013092. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013092.pub2>. 5. Malik, F., & Marwaha, R. (2022). Developmental Stages of Social Emotional Development in Children. In StatPearls. StatPearls Publishing. 6. Balasundaram, P., & Avulakunta, I. D. (2023). Human Growth and Development. In StatPearls. StatPearls Publishing. 7. Nutrição Comportamental / Marlene Alvarenga... [et al]. - 2. ed. - Barueri [SP]: Manole, 2019. 8. Marwaha S, Goswami M, Vashist B. Prevalence of Principles of Piaget's Theory Among 4-7-year-old Children and their Correlation with IQ. *J Clin Diagn Res*. 2017 Aug;11(8):ZC111-ZC115. doi: 10.7860/JCDR/2017/28435.10513. Epub 2017 Aug 1. PMID: 28969287; PMCID: PMC5620909.