Educación alimentaria no fogar

17 de Xuño de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min

Os tres pasos para acadar hábitos alimentarios saudables en familia

- Establecer un modelo familiar saudable

O modelo educativo dos adultos no fogar implica que os coidadores permanezan atentos ás necesidades e sinais dos máis pequenos, fagan escollas saudables e respondan con sensibilidade e de xeito oportuno as súas necesidades.
Un control por parte dos adultos demasiado estrito ou excesivamente permisivo, presenta unha asociación directa coa achega non adecuada de alimentos. De feito, tanto a presión excesiva que forza a consumir alimentos saudables coma unha restrición absoluta para alimentos ricos en calorías, induce a longo prazo unha achega máis elevada de enerxía.

- Compartir e implicar ao grupo familiar nas decisións alimentarias

Hoxe prepáranse menos comidas no fogar e menos como grupo familiar, o que favorece a perda de oportunidades para modelar e supervisar a comida infantil. A perda de habilidades culinarias, os preparados listos para tomar a calquera hora e o consumo individualizado poden inducir hábitos inadecuados. De feito, os expertos aconsellan as comidas en familia como un importante ritual diario que favorece a adquisición de hábitos alimentarios correctos. Por isto, sempre que se poida, aconséllase compartir as comidas e as tarefas relacionadas coa compra e a cociña, buscando a "familiaride" e a aceptación definitiva de alimentos por parte dos rapaces. Como exemplo, na guía ilustrada da Dieta Mediterránea, aparece a mesa familiar na base da pirámide como exemplo dunha boa práctica.

- Respectar a capacidade natural de regular o apetito e evitar a sobrealimentación

Por último, a sobrealimentación e o consumo ilimitado de alimentos en calquera momento e lugar vai en contraposición coa capacidade natural de compensación e de regulación da achega alimentaria nas primeiras etapas da vida. En esta circunstancia, os coidadores deben ser capaces de respectar e favorecer dita capacidade para regular a achega, presente dun xeito natural na primeira infancia e que pouco a pouco vai minguando coa idade. O estímulo continuo ao consumo de alimentos, mesmo en ausencia de fame, os alimentos como premios ou como provedores de satisfaccións inmediatas e os contornos "opulentos" favorecen a obesidade infantil. Este estilo de crianza e cada vez máis frecuente na actualidade.

Educación alimentaria

Que valoramos positivamente?

- Un **modelo alimentario familiar** que permita a supervisión, a socialización e a adquisición de hábitos de saúde.
- A interpretación correcta, por parte dos pais e as nais, dos **sinais de fame e de plenitude** e o saber respectalas.
- A **educación dos meniños** para saber escoitar os sinais "internos" de fame e de saciedade.
- O **fomento dos horarios regulares** para evitar a achega alimentaria en calquera momento e lugar.
- A **avaliación da publicidade de alimentos e bebidas dun xeito crítico**. A demanda de información para que as escollas de alimentos sexan o máis saudables posible.
- O consumo de auga como bebida de elección.
- O **consumo axeitado de alimentos de orixe vexetal**: legumes, hortalizas, verduras, cereais integrais, noces e sementes, garantindo entre outros a achega de elementos bioactivos, nutrientes esenciais e fibra dietética.
- O **consumo axeitado de alimentos de orixe animal** segundo ás recomendacións actuais de consumo, garantindo o aporte de minerais e vitaminas como o calcio, o ferro, o zinc e ácido fólico, e evitando o sobreconsumo de alimentos animais en preparacións pouco recomendables (friames, embutidos, derivados cárnicos etc.).
- O **consumo de peixe** na infancia.
- A **restrición do consumo de alimentos ricos en enerxía e con baixa densidade nutricional**: as bebidas refrescantes polo contido en azucres, os produtos de panadería e pastelería industrial polo habitual tipo de procesamento e a súa inadecuada formulación (exceso de sal e graxas).



Que valoramos negativamente?

- Os **modelos excesivamente autoritarios ou permisivos**.
- A **perda da mesa familiar** como elemento educador de hábitos alimentarios saudables.
- A **sobrealimentación**, el consumo ilimitado de alimentos densos en energía en cualquier momento y lugar.
- A **excesiva frecuencia de consumo de comidas preparadas** fóra da casa.
- A **actitude pasiva por parte dos rapaces fronte ao feito alimentario** (compra, preparación e consumo alimentario).
- A **ausencia de horarios regulares**.
- A **ausencia de planificación** na merca de alimentos.
- A **falta de habilidades culinarias** por parte das familias.
- As **dietas monótonas, repetitivas**, con ausencia de alimentos densos en nutrientes.
- O **aumento do tamaño das racións**. O **exceso proteico** nos primeiros anos de vida. O exceso e a baixa calidade da grasa na etapa escolar.
- O **uso de alimentos ultraprocesados, precociñados e de comida rápida**. O exceso de alimentos densos en enerxía e a baixa calidade nutricional.
- El **uso de métodos de conservación o de preparados poco adecuados** (recalentar repetidamen-te, rebozados, fritos).
- O **consumo excesivo de sal** entre a poboación infantil.
- A **presencia habitual de bebidas azucaradas** na dieta dos rapaces.

