

FOLHA DE DICAS

Acomodações na Hora das Refeições



A horas das refeições são muito importantes para a vida familiar. Elas oferecem momentos especiais para a família socializar e trocar informações. Além disso, é uma grande oportunidade para o seu filho aprender a sentar-se à mesa, a comer e a beber independentemente. Tornar a hora das refeições um sucesso requer algumas considerações especiais.

Em casa, é importante criar uma rotina que seja segura, saudável, positiva e estimulante. Pontos a serem considerados incluem: alergias, dietas especiais/restrições alimentícias, e o oferecimento dos alimentos e suas porções que satisfaçam as necessidades nutricionais do seu filho, e inclusive a sua capacidade de mastigar e engolir.

Um ambiente positivo e estimulante na hora das refeições inclui:

- executar a transição para a mesa
- estabelecendo as regras e as expectativas para a hora das refeições
- exibindo comportamentos apropriados ao seu filho
- auxiliando o seu filho a aprender a comer sozinho
- praticando habilidades sociais e de comunicação à mesa
- promovendo atividades que permitem o seu filho a praticar as habilidades novas

Seguem algumas sugestões para lhe ajudar a planejar a rotina na hora das refeições e em “tornar possível” uma experiência positiva:

Planejando a transição para a mesa

- Tenha uma atividade calma e de curta duração antes da refeição, como colorir, ler histórias ou brincar com quebra-cabeças. Isto ajudará o seu filho a relaxar, prestar atenção e seguir as instruções.
- Dê advertências antes da transição. Se possível, use lembretes verbais e não-verbais para certificar-se de que o seu filho esteja entendendo a sua mensagem. Por exemplo, você pode dizer, “Em cinco minutos temos que guardar os brinquedos para almoçar”, ou mostre ao seu filho um símbolo pictórico da “hora do almoço” para acompanhar as suas palavras.
- Acerte o despertador do relógio para permitir o seu filho a “ver” e a “escutar” quando os cinco minutos esgotaram.
- Se o seu filho estiver brincando antes da hora da refeição, encoraje-o a por os brinquedos em ordem.



Acomodações na Hora das Refeições, continuação

Tenha um recipiente para os brinquedos para que o seu filho saiba onde guardá-los.

- Elimine todas as distrações durante a hora da refeição. Certifique-se de que os brinquedos não estejam à vista e a televisão esteja desligada.

Estabelecendo regras e expectativas claras para a hora da refeição

Ao estabelecer regras, as crianças passam a compreender que certos comportamentos não são permitidos. Tendo regras simples a serem seguidas auxiliarão o seu filho a ter uma percepção de autocontrole e um desejo de cooperar.

- As regras devem ser ditas em voz alta e/ou escritas em sentenças de duas ou três palavras. Além disso, você pode utilizar suportes visuais, assim como, um quadro de regras e o pendure próximo da área das refeições. (Dê uma olhada na caixa “Para maiores Informações” no final desse artigo para obter mais detalhes).
- Mantenha as regras ao mínimo.
- Discuta as regras com o seu filho antecipadamente, ou permita que ele ajude-o(a) a elaborá-las.

Exibindo comportamentos

Como um pai, você é o primeiro professor do seu filho. Ele o(a) observa e imita, e através das repetições, ele aprende os comportamentos aceitáveis. Tente as idéias seguintes para promover modos apropriados de se portar à mesa:

- Sente-se à mesa para desfrutar da refeição com o seu filho e exiba o tipo de comportamento que você espera dele.
- Faça também as suas outras crianças servirem de exemplo. Faça as crianças sentarem-se próximos ou em frente do seu filho para demonstrarem a auto-alimentação e os comportamentos apropriados de se portar à mesa.

Auxiliando o seu filho a aprender a comer sozinho

Aprendendo a comer e a beber independentemente levará tempo e requer muita prática do seu filho. Fazendo algumas adaptações, ou mudanças na área

onde ele se alimenta e/ou os utensílios (garfo ou colher) que ele usa, você está o ajudando a tornar-se independente e a desenvolver a sua auto-estima.

Considere as seguintes sugestões para promover a autonomia:

a) Configuração dos assentos

- Certifique-se de que o seu filho tenha o seu próprio lugar à mesa.
- Use um porta-prato para o seu filho e inclusive para os outros membros familiares. Isto o ajudará a identificar o seu próprio lugar. Você pode aderir figuras laminadas no porta-prato dele, ou use uma cor específica que o seu filho possa identificar. Ele beneficiará dessas dicas visuais.
- Certifique-se de que a configuração dos assentos supra as necessidades dele (ex., ofereça um local preferencial à mesa, um assento próximo de um adulto, caso necessite de auxílio).

b) Posicionamento

- O seu filho deveria estar apto a sentar-se tranqüilamente com os seus pés sobre uma superfície firme e estável. Caso necessário, utilize um banquinho para oferecer um apoio aos seus pés.
- Utilize um porta-prato de borracha sobre a cadeira para prevenir que o seu filho escorregue.
- Se ele usa uma cadeira de rodas, certifique-se de ter um caminho livre para ele poder acessar à mesa e inclusive um espaço suficiente na mesma.

c) Recomendações/adaptações para os utensílios, pratos e copos

- Se possível, use pratos e utensílios infantis.
- Se o seu filho demonstra dificuldades em mover as suas mãos e dedos, ele achará mais fácil segurar uma colher ou garfo se o cabo for maior.
- Você pode fazer o cabo mais grosso ou maior utilizando um bofe de cabelo de esponja ou um pedaço de espuma circular em volta do cabo.
- Um prato com uma borda ajudará a manter a comida dentro do prato enquanto o seu filho estiver aprendendo a utilizar os utensílios.
- Os copos também devem ser infantis.
- Conforme o seu filho passa pela transição de beber através de uma mamadeira para um copo, encha o copo com pouco líquido. Isto prevenirá a sufocação e reduzirá o derramamento ao mínimo.
- Além disso, o ensine a segurar o copo com as duas

Acomodações na Hora das Refeições, continuação

mãos, até que ele esteja apto a pegá-lo com uma mão só.



d) Etapas fáceis para promover a autonomia

- Inicialmente, você talvez tenha que ajudar o seu filho sobrepondo a sua mão à dele para guiar os seus movimentos quando estiver comendo ou bebendo. Gradualmente, remova, ou reduza o seu auxílio uma vez que ele comece a desenvolver tais habilidades por iniciativa própria. Essas estratégias também são conhecidas como “indução” e “transitório”. Veja a caixa “Para maiores informações” para obter mais detalhes.
- O objetivo é de que, eventualmente, nenhum apoio seja necessário e que o seu filho irá alimentar-se por conta própria.

Praticando habilidades sociais e de comunicação

Você pode promover o desenvolvimento das habilidades sociais do seu filho durante a horas das refeições, tal como, aprendendo a pedir por certas comidas. Além disso, ele pode achar animador quando se torna um ajudante. Então, talvez você queira que ele participe nas atividades em torno das refeições, tais como, por a mesa para o jantar, servir a comida, ou limpar quando a janta estiver terminada. Dessa maneira, você promove autonomia, a percepção de responsabilidade e o desenvolvimento da sua auto-estima.

Criando atividades que permitem o seu filho a praticar as habilidades novas

Estabeleça atividades durante todo o dia para o seu filho para praticar as suas habilidades na “hora da refeição”. Você pode tentar atividades, tais como, cozinhar uma comida (ex., preparação de uma refeição simples, ou um lanche), estabelecer uma área para brincar de restaurante e ler histórias sobre a horas das refeições.

A rotina na hora das refeições está determinada para ser uma experiência agradável para você, o seu filho e a sua família. O tempo que você investe no planejamento antecipado com respeito a esta rotina irá lhe permitir relaxar e desfrutar dos resultados.

Referências:

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.