



As crianças devem comer com as mãos?

Boletim Informativo

O seu filho gosta de
comer com as mãos?

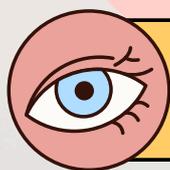
A hora da refeição é
sinónimo de sujidade?

Parece que
a comida
é um
brinquedo?



Sabia que comer é uma atividade multissensorial?

A experiência de comer é influenciada não só pelo paladar como também pelos outros sentidos.

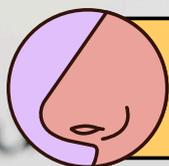


Aparência do alimento

O som ao mastigar



O aroma do alimento



A textura do alimento





As crianças aprendem sobre o mundo à sua volta com todos os seus sentidos e o momento da alimentação não é exceção.



Por volta dos 8 meses, a criança aprende a usar o dedo indicador e o polegar como pinça para pegar em objetos. Ela passa a querer utilizar a sua nova habilidade em tudo, incluindo nas refeições.



E a sujidade?



A sujidade faz parte do processo porque as crianças têm uma constante curiosidade e necessidade de descobrir o que as rodeia.

Numa primeira fase, é normal a criança brincar com a comida, atirá-la para o chão e esmagá-la com a mão.

**Calma papás,
estou a aprender!
Limpamos depois.**



Dicas para a hora da refeição

Antes das refeições, é importante fazer uma boa higiene das mãos.

Usufruir do momento da refeição sem distrações eletrónicas.

Numa primeira fase, colocar os alimentos diretamente no tabuleiro da cadeira, pois as crianças irão brincar com os utensílios.

Privilegiar o banho após as refeições.

No tempo mais quente, a criança poderá comer apenas de fralda, facilitando a limpeza.

A criança poderá utilizar um babeto de mangas.

A zona da refeição da criança deve ter um chão fácil de limpar e sem tapetes.

Na refeição podem existir duas colheres, uma para a criança e a outra do adulto.



**Vale tudo, desde
que sejamos
criativos!**



Afinal, as crianças devem comer com as mãos?

Sim, as crianças devem comer com as mãos e é normal que o façam até mais tarde, sendo um dos primeiros instintos característicos do ser humano.

O uso de talheres é uma prática social que demora o seu tempo a ser aperfeiçoada.

“Comer com os dedos é um passo muito importante para a independência e para a escolha dos alimentos” (Brazelton & Sparrow, 2009)