



## AULA 01: ALIMENTAÇÃO NOS 3 PRIMEIROS ANOS

### Relação saudável com a comida

#### Emmi Pikler | 1902 – 1984

- 1935 a 1945 – médica de família
- 1938 – Publica: “O que sabe fazer seu filho”
- 1946 – Emmi Pikler assume a direção do abrigo da rua Lóczy, hoje Casa Pikler



#### Pilares da Abordagem Pikler

- Cuidados – Relação afetiva: segurança com o adulto de referência
- Relação afetiva: segurança com o adulto de referência
- Movimento livre

#### O cuidado e a Abordagem Pikler

- Toda atividade de cuidado deve ser exercida com calma e delicadeza nos gestos e nas falas, respeitando os ritmos de cada criança
- A rotina precisa ser estável, os procedimentos mantidos e previsíveis, para que as crianças consigam antecipar o que vai acontecer e participar dos próprios cuidados

#### Alimentação na abordagem Pikler

- Assim como o sono, a troca e o banho, a refeição é um momento especial para formação de vínculos e construção da autonomia, requer atenção personalizada
- A refeição deve ser um momento de prazer compartilhável. A criança não deve comer só para agradar o adulto

#### Adulto de referência: segurança emocional

Ao oferecer o peito, mamadeira ou copinho o adulto também oferece o contorno do seu colo, um olhar interessado, cria um ambiente seguro e confortável para que ambos possam vivenciar este ato com calma



## **Comer é um ato pedagógico.**

- O que aprendem os bebês quando são alimentados?
- Alimentação é cuidado, anda junto com educação e é central na rotina com bebês e crianças pequenas
- A alimentação tem um forte conteúdo subjetivo
- Adulto de referência: confiável e acolhedor

## **Ato pedagógico**

- No período de gestação o bebê é alimentado diretamente pelo cordão umbilical
- Ao nascer passa a solicitar pelo alimento e inaugura-se uma nova forma de relação, marcada pela emoção
- Quando inicia a alimentação sólida ele compreende, aos poucos, a separação que existe entre ele, o adulto e os alimentos
- Não é preciso sentar antecipadamente o bebê para introduzir alimentos sólidos
- No colo do adulto de referência, o bebê se sente seguro para experimentar novos sabores.
- É importante aguardar que o bebê se sente por ele mesmo
- Ele está bem sentado quando: Sua coluna está ereta; Consegue rodar o tronco; Os ombros e joelhos relaxados; Tem boa amplitude de movimento dos membros
- Observe o corpo e o movimento da criança enquanto come
- A observação é o instrumento para conhecer cada criança e apoiá-la no seu percurso de desenvolvimento e gradativa autonomia
- A segurança postural gera conforto, equilíbrio e segurança emocional

## **Papel do educador**

- Dedicar atenção plena à criança
- Conversar, trocar olhares afetuosos, antecipar seus gestos e explicar o que faz
- Apresentar os objetos enquanto alimenta e também permitir que ele participe manuseando objetos e alimentos



- Observar, sempre
- Ficar na ação presente o tempo todo
- Não distrair a criança dela mesma, para executar o que precisa
- Esperar o gesto do bebê: reciprocidade

## **Ambiente para a alimentação no coletivo**

- Rotina bem elaborada
- Ambientes organizados
- Atenção personalizada
- Clima tranquilo, participativo
- Valorização do sabor dos alimentos preparados de forma caseira, com receitas tradicionais

## **Autonomia na hora de comer**

- Não forçar a ingestão dos alimentos
- Não antecipar nem retardar atitudes na direção de uma maior independência para comer

## **Prevenção de engasgos**

- Corte os alimentos em pedaços pequenos ao oferecer à criança;
- Evite alimentos redondos e duros, como uvas, pipoca, cenoura crua e nozes;
- Não apresse a mastigação;
- Certifique-se que a criança está em uma boa postura, evite que ela fale e coma ao mesmo tempo.



**Siga o Instagram @movimentopikleriano**