

“A importância dos sentidos para uma alimentação saudável”

Nutricionistas:

Ana Paula Motta
Bruna Limons
Juliana Castanheira

Alimentação Escolar



Um direito do Aluno!

***Características das
crianças de 0 a 2 anos***

Características das crianças de 0 a 2 anos

- Período no qual se formam os hábitos
- alimentares;
- Família e escola têm papel fundamental na formação desses hábitos – dependência dos pais e/ou responsáveis;
- Fase onde há o amadurecimento da habilidade motora, de linguagem e das habilidades sociais relacionadas à alimentação;

***Características das
crianças maiores de 2
anos***

Características das crianças de 2 a 5 anos

- ❑ Criança influenciada pelos hábitos alimentares de todos que a rodeiam;
- ❑ Período influenciado por preferências alimentares = comportamento alimentar imprevisível e variável;
- ❑ Fase de inapetência;
- ❑ Preferência por alimentos densamente calóricos;
- ❑ Inicia-se a influência da mídia diretamente sobre as crianças.

Você sabia que...

- Consumir frutas ricas em vitamina C na sobremesa ou junto às refeições, ajuda na absorção do ferro;
- Evite substituir as refeições “salgadas”
- (almoço e jantar) por leite, bem como oferecê-lo logo após a refeição;
- Para os bebês, ofereça a alimentação complementar amassada com o garfo, e não liquidificada;
- Cozinhar os alimentos em pouca água ou no vapor diminui a perda de vitaminas;

5 SENTIDOS X ALIMENTAÇÃO



Como os sentidos influenciam na alimentação

- Audição, tato, paladar, visão e olfato lançam mensagens ao cérebro que estimulam reações /respostas como, por exemplo, o apetite, o prazer, nojo e enjoo, entre outros;
- Principal sentido na alimentação é a gustação;
- A gustação envolve mecanismo sensorial complexo resultante da interação entre gosto, aroma, aparência, consistência e temperatura;
- As papilas gustativas reconhecem doce, amargo, ácido e salgado.

OLFATO

- Responsável pela sensação que temos ao apreciar um alimento;
- Teste “tape o nariz e coloque um alimento na boca”;
- Sem ele não conseguimos detectar se o alimento é cítrico, frutal, floral, nem detectar o alimento;
- Existem milhões de terminações nervosas no nariz e apenas 100 mil na boca.

VISÃO

- O paladar é diretamente sugestionado pela cor;
- Cores vibrantes (vermelho, laranja e amarelo) estimulam nosso paladar;
- O aspecto pode “enganar” o gosto, pois temos uma memória sensorial evocada antes que outros sentidos.
- Ex.: A margarina é tingida de amarelo para se parecer com manteiga.

AUDIÇÃO = FATOR “CROC”

- Se a textura de uma alimento não agrada, de nada vale seu gosto;
- Ex.: Biscoito cream cracker, cenoura crua, espumante.
- Memória sensorial relaciona alimentos com textura padrão (ruídos), se não fizerem, estão velhos.

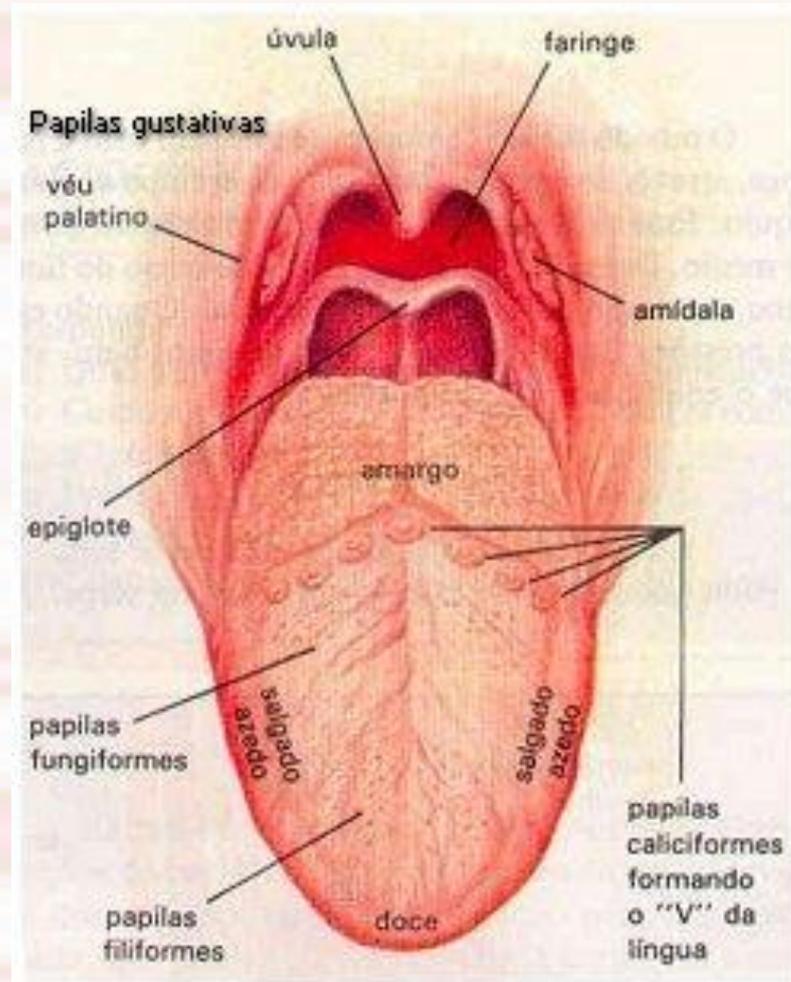
TATO

- Sentido da sensação e da percepção que temos das coisas;
- Permite perceber as sensações de calor e frio, gelado e quente, áspero e liso, duro ou mole, ou seja, percebemos as formas, as texturas, as temperaturas e o peso das coisas.
- Nos permite descobrir se um alimento está apto para o consumo;
- Deficientes visuais têm este sentido mais aguçado.

PALADAR

- Não é preciso nascer com olfato ou paladar privilegiados e sim treinar;
- Oferecer grande variedade de alimentos para bebês com mais de seis meses para evitar rejeição;
- Bebês e crianças têm maior tendência pelo consumo de alimentos doces - “líquido amniótico”;
- Deve-se estimular o consumo de alimentos amargos.

PAPILAS GUSTATIVAS





Obrigada!