

AS CRIANÇAS E OS TALHERES



Muitas pessoas dizem que as crianças não devem usar faca e que o melhor é usar colher para fazer as refeições, mas não é bem assim. Na hora certa, as crianças podem sim usar garfo e faca, mas é preciso respeitar o desenvolvimento motor de cada criança e levar em conta sua faixa etária.

A partir de 1 ano e meio de idade a criança pode mostrar curiosidade em pegar os talheres, uma atitude normal para o período, porém não se deve permitir que ela fique com eles durante toda a refeição, porque elas ainda não tem habilidade para alimentar-se sozinha.

É necessário que um adulto fique por perto, supervisionando e auxiliando para que a refeição não seja apenas um momento de descoberta, garantindo assim uma alimentação correta.

Após os 2 anos a criança já pode começar a comer sozinha com a colher, utilizando um talher próprio para a infância, pois se encaixam melhor na mão pequena. Nessa fase, não irá faltar sujeira, tenha paciência! É assim mesmo, faz parte do aprendizado. Atenção, apenas acompanhe se não está caindo mais comida no chão do que indo para a boca, pois isso prejudicará a ingestão dos alimentos naquela refeição, para isso, a supervisão de um adulto é sempre indispensável.

Durante essas fases, as crianças manifestam o desejo de tocar a comida com a mão, o que não deve ser repreendido, porque também é um momento de descoberta das novas texturas. Portanto, antes de cada refeição, lave bem as mãozinhas delas para evitar qualquer contaminação.

Após os 4 anos, a colher já pode ser substituída por um garfo próprio para a idade. Será uma atividade mais complexa, porém com o tempo vem a habilidade e, aos poucos, tudo será mais fácil.

Com 5 anos, a faca sem ponta já pode auxiliar para empurrar a comida e cortar alimentos macios como por exemplo, legumes cozidos e algumas frutas. A partir daí, conforme a prática, a criança poderá cortar os alimentos mais duros, com cortes mais precisos, como de um bife.

Deve ser lembrado que os talheres não são brinquedos e que a hora de comer não é de brincar. As crianças precisam entender a importância desse momento desde cedo. Considerando tudo, as crianças que comem sozinhas têm mais prazer pelo alimento, mais interesse pela refeição e apresentam uma relação muito melhor com a comida do que aquelas que são alimentadas na boca.