



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

FOME FÍSICA X FOME EMOCIONAL

Você sabe realmente se sua criança está com fome?

Atualmente o ato de comer é tão automático que não paramos para perceber os sinais do corpo, nossas emoções e o porquê temos certas vontades e acabamos por não perceber se realmente estamos com fome ou só buscando alimentos por “não ter outra coisa para fazer”, por conveniência.

E acabamos por ensinar as crianças a mesma coisa. Por isto esta dica é tanto para os pais, quanto para os filhos.

Se queremos ter uma relação mais harmoniosa com os alimentos, sem ser rodeada por culpa, compulsão, recompensa, relaxamento, prazer e preenchimento, é importante entender a diferença entre a fome fisiológica e a fome emocional e ensinarmos corretamente as crianças a respeitarem seus sinais fisiológicos e não apenas “comer por comer”, pois isto estimula uma relação não saudável com a comida e favorece o ganho de peso excessivo.

Fome física: Sinais que o corpo dá de que precisamos comer, como estômago roncando e queda de energia (já faz algum tempo desde a última refeição). Geralmente é uma fome inespecífica, ou seja, comer qualquer coisa satisfaz e sacia.

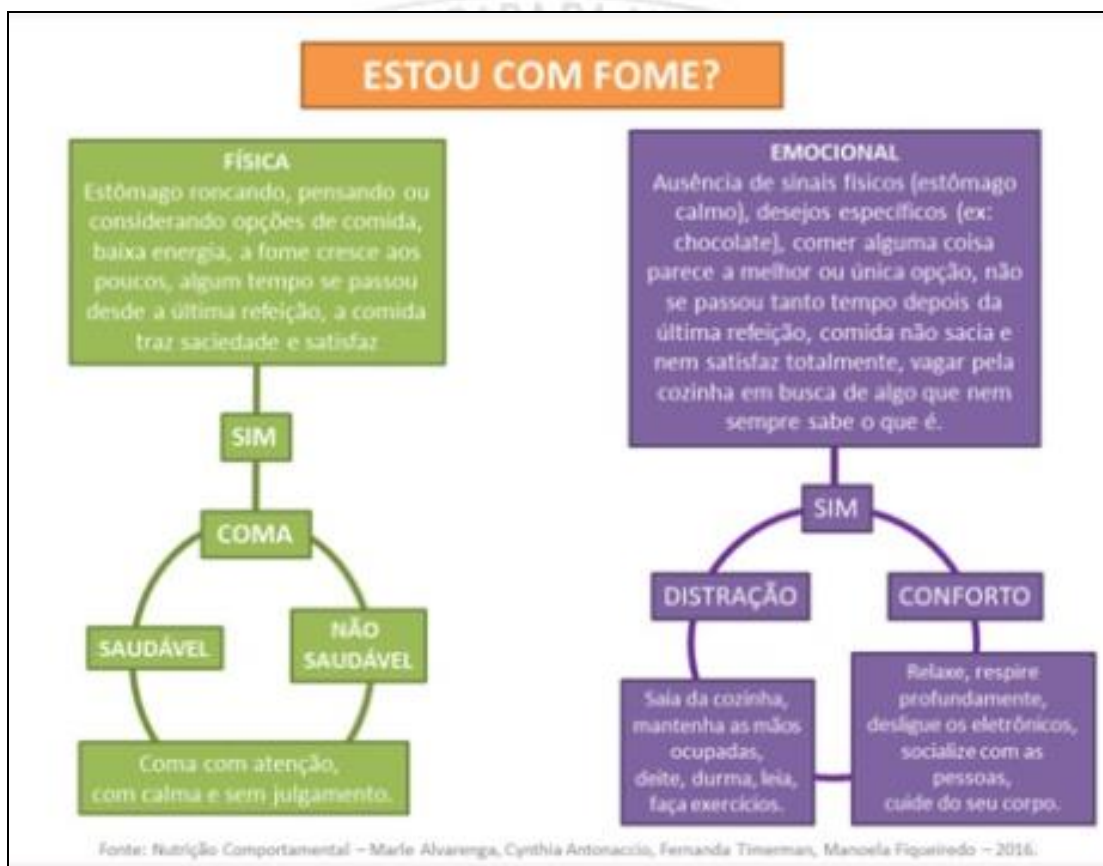
Nesse caso a dica é comer com calma e devagar, mastigando bem e prestando atenção ao que está comendo.

Fome emocional: Aqui não temos os sinais físicos (o estômago está calmo), não se passou tanto tempo desde a última refeição, há um desejo específico em comer determinado alimento ou comer algo que não sei o que é. Comer muitas vezes não satisfaz totalmente, porque nesse caso a busca pode ser por conforto e recompensa em situações que queremos reduzir emoções negativas (medo/ansiedade) ou frustrações.

Na fome emocional, a dica é reconhecer as emoções, estar consciente que o alimento não vai resolver e se perguntar: será que realmente estou com fome?

Outras dicas são se atentar quanto as necessidades básicas, ou seja, seu filho está estressado? Há algo em específico o incomodando? Ele está com muito tempo ocioso e desatando na alimentação? Está tendo a quantidade adequada de horas de sono?

Estimule-o a entender e diferenciar as fomes existentes e buscar por atividades prazerosas de distração ou conforto.



PRESIDENTE VENCESLAU



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

RECEITA HAMBÚRGUER DE LENTILHA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de lentilha crua
- 1 xícara de farinha de aveia (ou farinha de arroz para intolerantes a glúten)
- 1 cebola grande
- Sal a gosto
- Salsa a gosto (opcional)
- Óleo vegetal

MODO DE PREPARO:

- 1- Em uma panela grande cozinhe a lentilha até ficar macia;
- 2- Escorra a água e transfira para um prato grande. Amasse com ajuda de um garfo, não precisa ficar homogêneo, pode deixar alguns grãos inteiros para dar textura ao hambúrguer;
- 3- Pique a cebola em cubinhos e doure no óleo vegetal.
- 4- Misture a lentilha amassada com a cebola dourada, salsa picada, sal a gosto e farinha de aveia (ou outra farinha);
- 5- Modele os hambúrgueres no tamanho e espessura que quiser;
- 6- Aqueça um fio de óleo vegetal e frite o hambúrguer nos dois lados até ficar dourado. Os hambúrgueres que você não for consumir congele sem fritar para os próximos dias.

