

## Os sinais da minha criança: fome e saciedade



### A importância de reconhecer os sinais da criança.

Desde que nascem e durante os primeiros anos de vida as crianças demonstram de diversas formas as suas necessidades: de comer, de descansar, de dormir, de atenção... Reconhecer estes sinais na sua criança é muito importante para responder às suas necessidades. Com as necessidades satisfeitas a criança sentir-se-á ainda mais amada e confiante e terá mais capacidade de autocontrolo.

No início pode ser um pouco difícil, mas, aos poucos, vai ser muito gratificante saber diferenciar, por exemplo, o choro da fome e o choro do cansaço. A certa altura, os pais até conseguem saber quando a sua criança está cansada ou tem fome antes mesmo de começar a chorar. A vossa relação sairá fortalecida!



Fazer apontamentos sobre estes sinais pode ajudar nesta tarefa. Utilize o espaço a seguir para apontar os sinais da sua criança: de que tem fome, de que está satisfeita, ou de que necessita de uma pausa durante as refeições.

Passada esta fase, pode guardar os folhetos como recordação para lembrar destes momentos tão importantes das vossas vidas!

Abaixo apresentamos alguns dos sinais habituais de fome e de saciedade das crianças em cada etapa das suas vidas até aos 5 anos de idade. Estes devem servir apenas como orientação, uma vez que cada criança é uma criança. Além disso, há sinais comuns, como o choro e a irritação, que podem representar várias necessidades.






“Reconhecer estes sinais (...) é muito importante para responder às suas necessidades.”

“vai ser muito gratificante saber diferenciar (...) o choro da fome e o choro do cansaço.”

Etapa	Sinais de Fome	Sinais de Saciedade*
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chorar</li> <li>• Ficar irrequieta</li> <li>• Abrir a boca quando se aproxima do peito ou do biberão</li> <li>• Olhar fixamente para a mãe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parar de sugar o peito ou o biberão</li> <li>• Largar o peito</li> <li>• Adormecer</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chorar</li> <li>• Ficar irrequieta</li> <li>• Sorrir e olhar fixamente para a mãe enquanto mama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parar de sugar o peito ou o biberão</li> <li>• Largar o peito</li> <li>• Adormecer</li> <li>• Arquear-se para trás</li> </ul>

(continua) ...>

\* Alguns sinais podem significar a necessidade de uma pausa durante as refeições.

Etapa	Sinais de Fome	Sinais de Siedade*
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chorar</li> <li>• Choramingar ou refilar</li> <li>• Inclinar-se em direção à comida ou à colher</li> <li>• Tentar alcançar a comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virar a cara ou arquear-se para trás a afastar-se da colher ou da comida</li> <li>• Distrair-se da refeição</li> <li>• “Cuspir” os alimentos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chorar</li> <li>• Choramingar ou refilar</li> <li>• Agarrar a colher ou o alimento</li> <li>• Apontar para a comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer mais devagar</li> <li>• Fechar a boca</li> <li>• “Cuspir” os alimentos</li> <li>• Distrair-se da refeição</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficar irritada</li> <li>• Pedir comida através de sons, palavras ou gestos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virar a cara</li> <li>• Brincar com a comida em vez de comer</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficar irritada</li> <li>• Pedir comida através de sons, palavras ou gestos ou levar o adulto para mostrar o que quer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virar a cara</li> <li>• Tapar a boca</li> <li>• Fazer gestos com as mãos ou dizer palavras que significam: “não quero mais”</li> <li>• Brincar com a comida ou atirá-la para o chão</li> <li>• Distrair-se com outras coisas</li> <li>• Ficar com a comida na boca por muito tempo sem mastigar nem engolir</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficar irritada</li> <li>• Ficar mal disposta</li> <li>• Pedir para comer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dizer que não quer mais</li> <li>• Distrair-se com outras coisas</li> <li>• Ficar muito tempo sem levar a comida à boca</li> <li>• Ficar com a comida na boca por muito tempo sem mastigar nem engolir</li> <li>• Pedir para sair da mesa</li> <li>• Inventar desculpas para sair da mesa, como precisar de ir à casa de banho mesmo tendo acabado de ir</li> </ul>

\* Alguns sinais podem significar a necessidade de uma pausa durante as refeições.

## Os sinais da minha criança: **fome** e **saciedade** - 0 aos 5 anos

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Quando estou com fome: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Quando estou satisfeito (a): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Quando necessito de uma pausa durante a refeição: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---