

NUTRIÇÃO | POR DIOGO SPONCHIATO E THAÍS MANARINI

O QUE ENSINAM OS ERROS À MESA

Novo livro reflete (e provoca) sobre a origem de nossos hábitos alimentares

O instinto até aciona a necessidade de matar a fome, mas o que (e como) comemos é algo moldado pelo ambiente em que somos criados. Pais, irmãos, escola, televisão... Eis o jogo de influências que forma nossos costumes e preferências alimentares. Partindo desse pressuposto, a jornalista e escritora Bee Wilson traça, em *Como Aprendemos a Comer*, um panorama do impacto do contexto familiar, cultural e social na origem de boas e más escolhas à mesa, bem como no risco de obesidade e transtornos de imagem. A boa notícia é que, ainda que tenhamos aprendido a comer errado, é possível passar por um reaprendizado a fim de ter um cardápio mais saudável e prazeroso. Calcada em inúmeros estudos e experiências mundo afora, Bee nos mostra como crianças, adultos e países inteiros podem mudar a alimentação — e para melhor!

PRATO CHEIO DE PROVOCAÇÕES

Questões que a autora coloca para revermos a relação com a comida

SOBRE OS GENES

Nenhuma pessoa está sentenciada a comer mal. Alimentação faz parte de uma (re)aprendizagem.

SOBRE OS PADRÕES

Estimular estereótipos de beleza, magreza e machismo nas crianças pode acabar em problema.

SOBRE A FOME

Barriga roncando é uma reação natural e esperada. Bom senso com a história de manter-se alimentado o tempo todo.

SOBRE A MUDANÇA

Criar novos hábitos à mesa depende primeiro de mudar *como* se come e não o *que* se come.

SOBRE O PRAZER

Educar a alimentação pelo aspecto sensorial é mais eficiente do que pelo apelo nutricional.



COMO APRENDEMOS A COMER

Autora: Bee Wilson

Páginas: 288

Preço: R\$ 64,90

Editora: Zahar

