



É tempo de comer bem

Você já pensou por que come o que come? Para Bee Wilson, autora de *Como Aprendemos a Comer* (Zahar, R\$ 64,90), a alimentação é influenciada pelas suas relações, pelas memórias de infância, pelo lugar onde vive. Pensando assim, se comer é algo que se aprende, então é possível mudar. Tudo isso, claro, sem perder o prazer. “Nada é bom se comido à força. O segredo é nivelar o saudável ao gostoso”, sugere. Com as crianças, se quer que comam melhor, não lhes diga o que fazer. “Coma melhor você.” O desafio é dar o exemplo. Estruture as refeições do dia em três grandes ou cinco menores, e honre o compromisso. Depois, abandone o discurso “não gosto disso”. “Antes de mudar o que come, é preciso mudar o que gosta. Provando”, escreve Bee. Apesar da resistência entre as pessoas, a autora é otimista. “Dá para chegar no ponto de preferir brócolis a batata frita.” (RCM)