

# Alimentação no Primeiro Setênio em Jardim Waldorf

Cynthia Mahon  
Nutricionista de orientação Antroposófica

A Antroposofia nos convida a perceber o ser humano de uma forma profunda e abrangente; reconhecendo a criança como um ser espiritual que habita um corpo físico, uma "casa" herdada de seus pais. O ser humano ao longo dos seus primeiros 21 anos vai reconstruindo essa “casa herdada”, transformando-a em algo próprio, que expressa a sua individualidade. Esta fase é chamada de desenvolvimento organização física.

Esse período de vinte um anos é dividido em três ciclos de sete anos (setênios), cada uma dessas fases de desenvolvimento possui características específicas. No jardim de infância vivencia-se o primeiro setênio, a FASE CRIADORA. Tudo o que ocorre nessa fase é fundamental e estabelece as bases para a vida futura da criança. É nesse período que os tecidos, órgãos e sistemas se formam, a partir de então haverá apenas regeneração e não mais criação.

Rudolf Steiner, fundador da Antroposofia, afirmou que "a pedagogia cura e a medicina educa". A pedagogia Waldorf está atenta as necessidades da criança. No primeiro setênio, criando ritmos sanadores voltados a preservar a vitalidade para que ela se ocupe na formação da sua organização física. A pedagogia propõe o desenvolvimento saudável a partir dos ritmos, diários, sazonais, anuais e septenais. *A vida se desenvolve nos ritmos.*

A alimentação é uma parte importante desses ritmos. Quando conduzida de maneira adequada, atua na formação de um organismo estruturado, saudável e preparado para que o indivíduo possa viver toda sua potencialidade.

O ritmo das refeições diárias cria uma previsibilidade, uma estabilidade orgânica. Por outro lado, refeições realizadas fora desse ritmo desorganizam os níveis glicêmicos, resultando em estresse metabólico permanente. Principalmente em crianças pequenas, cujos organismos são mais suscetíveis a quedas rápidas de glicose quando comparados a jovens e adultos. Portanto, manter uma rotina alimentar consistente é essencial.

Na infância, é fundamental que o alimento seja o mais integral, natural e fresco possível sem a presença de agrotóxicos, conservantes, aromatizantes e corantes artificiais. Nessa fase, a criança está em um momento de descoberta, explorando o mundo ao seu redor, inclusive suas diferentes texturas e sabores. As experiências com as texturas são importantes na relação da criança com os alimentos, uma vez que o sentido do tato se desenvolve na pele, como também na boca. Nesse sentido há uma clara diferença entre comer uma laranja ou um bolo de laranja. No bolo não há mais a textura da fruta e sim uma massa com o sabor da laranja. Alimentos muito misturados em que não se define bem o que de fato se está comendo, é recomendável que sejam oferecidos moderadamente.

Nos ritmos semanais Rudolf Steiner recomenda os 7 cereais, como forças arquetípicas de cada dia da semana. Na SEGUNDA, o dia da lua, temos o arroz, um alimento que tem toda uma relação com a água, nasce em solos encharcados e que quando cozido retém o dobro ou mais de seu peso seco em água; TERCAS a cevadinha (dia de marte); QUARTAS o painço (dia de mercúrio); QUINTAS o centeio (dia de júpiter); SEXTA a aveia (dia de vênus); SÁBADO o milho (dia saturno) e DOMINGO o trigo (dia do sol). Os cereais da família das Gramíneas têm uma longa e profunda relação com o ser humano desde seus primórdios. Trazem como arquétipo - a verticalidade, a luz e a estrutura - que refletem como imagem para o Ser Humano, especialmente na criança do primeiro setênio que se esforça na conquista dessa verticalidade.

A vivência da natureza é algo imprescindível para a integridade do ser humano, a criança deve vivê-la também a partir de seus ritmos. A paisagem que se transforma comunica quando é o momento de brincar ao ar livre ou de se recolher em casa. A mesa de época é o calendário vivo do ritmo do ano. As frutas, verduras, cereais, nozes, castanhas e até a florada

de cada mel em cada estação é uma vivência íntima da transformação que acontece lá fora, mas também dentro de cada um.

As escolhas alimentares para os primeiros sete anos vão além das necessidades fisiológicas. A criança que observa o processo de amadurecimento da maçã na macieira do jardim, do tomate no tomateiro e a floração do alecrim, vivencia a bondade no mundo e a generosidade que o reino vegetal nos oferece diariamente. Aprender a aguardar o fruto da flor da macieira envolve entender a importância do tempo e do ritmo, sempre com reverência. Quando a fruta finalmente amadurece, surge um sorriso, uma alegria e um calor de gratidão.