

I'm not robot!

Poucas coisas são tão gratificantes para os pais quanto ver os seus filhos se alimentando bem. Todo mundo quer ver um filho sempre com um prato cheio de legumes e verduras e, pelo menos a maioria, sabe que uma alimentação correta nos primeiros anos da vida é fundamental para que ele se torne um adulto saudável. Um discurso que funciona bem na teoria, mas que na prática não ocorre da forma como é enunciado. Isso ocorre pelos mais diversos fatores que vão desde a situação socioeconômica, passando pelos hábitos culturais até a rotina turbulenta e a falta de tempo das pessoas, principalmente nos grandes centros. Em 2018, o Unicef – Fundo das Nações Unidas para a Infância – divulgou dados que mostram que, no mundo todo, 149 milhões de crianças menores de 5 anos sofrem de déficit de crescimento ou estão muito baixas para a idade, sendo que 50 milhões delas apresentam baixo peso para a sua altura. No mesmo estudo, o órgão internacional diz que 340 milhões de crianças com menos de 5 anos sofrem de fome, caracterizada pela falta de nutrientes essenciais como vitamina A e ferro, o que prejudica a capacidade de desenvolverem todo o seu potencial. O levantamento ainda mostra que 40 milhões estão obesas ou com sobrepeso. Números bastante expressivos, que apontam para a má alimentação infantil como causa de diversas doenças que afetam principalmente as populações mais pobres como a do Brasil. E você? Como tem tratado a alimentação dos seus filhos? Na sua casa, as crianças têm acesso a alimentos nutritivos, seguros e sustentáveis? Fique tranquilo. Os especialistas convidados do Bem Viver Em Minas irão ajudar respondendo tudo o que você precisa saber para servir comida de qualidade para os pequeninos. Atualmente a má alimentação infantil é o principal fator de risco para o surgimento de doenças. O Dr. Paulo Miranda, médico endocrinologista cooperado da Unimed BH e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, alerta para a gravidade da situação que envolve a pouca qualidade da alimentação das crianças de maneira geral e as suas consequências: “Isso é uma preocupação de saúde pública e o impacto em termos de doenças crônico-degenerativas será enorme com o avançar da idade desse grupo populacional”. O médico cita a necessidade de se estabelecer processos de educação alimentar dentro de casa e nas escolas. “Criança necessita de tutela e educação em todos os pontos. O que se oferta a ela deve ser organizado, antes de tudo, pelos pais, e depois no ambiente escolar”, afirma. Para reforçar a importância do que se aprende dentro de casa, o médico cita a adaptação das crianças aos alimentos hiperpalatáveis como salgadinhos, salgichas, biscoitos recheados e carnes processadas, como responsável por criar um hábito alimentar errado nas crianças. “Isso acontece pela perda da transferência cultural dos hábitos culinários familiares, como as receitas que passam por gerações, o ato de cozinhar em conjunto, de trazer a criança para o preparo do alimento”, salienta. O médico cita a própria experiência como exemplo de como a convivência em família pode melhorar a alimentação de todos na casa: “durante esse processo de pandemia, tive mais tempo de ficar em casa e desenvolvi várias atividades relacionadas à culinária com o meu filho que, depois disso, passou a aceitar diversos alimentos que com o tempo ele já não estava querendo mais incluir no dia a dia”. A especialista em nutrição clínica esportiva e funcional do Grupo Pardini Pollyana Guimarães ressalta a responsabilidade dos pais na formação da educação alimentar da criança e reforça outro ponto nesta relação: “a criança não tem autonomia de compra, ela não vai ao supermercado e compra o que quer. São sempre os pais que oferecem”, lembra. Pollyana chama atenção para o fato de que a educação alimentar precisa ser implementada desde os primeiros dias de vida da criança. “Gosto de priorizar com os pais para que formem o paladar dos seus filhos até os dois anos de idade, porque depois disso a criança começa a ficar seletiva e se a introdução alimentar não foi bem-feita, a tendência é que as escolhas sejam por alimentos ultra processados”. Ela lembra que uma educação alimentar, precedida de uma formação de paladar correta, pode evitar vários problemas de saúde que surgem hoje em dia cada vez mais cedo. “A dica é criar hábitos saudáveis na alimentação quando criança, para quando chegar na fase da adolescência para a vida adulta, isso não acarretar problemas como hipertensão, diabetes, pressão alta, colesterol alterado, entre outras ocorrências. Isso parte da conscientização dos pais”, conclui. É muito importante dar o exemplo! Como vimos, as crianças observam as atitudes das pessoas que convivem com ela. Ou seja, investir em comidas saudáveis como frutas, legumes e verduras é o primeiro passo para dar o exemplo dentro da sua casa. E para melhorar ainda mais a relação das crianças com a alimentação, fomos buscar mais informações, como as dicas que o pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg deu no site do Bem Estar, no G1, e que trouxemos especialmente para você: Sem negociação: a hora de comer não deve ser negociável. Nada de doce como moeda de troca, por exemplo.Tente entender por que a criança não quer comer.Faça alimentos com temperos menos tradicionais (pimenta, gengibre, cúrcuma).Crie uma rotina em casa. Na hora do jantar, todos juntos na mesa, comendo. O foco não deve ser a comida, mas o momento familiar.Prepare frutas grelhadas.Ofereça alimentos de diferentes formas.Use o macarrão como base e acrescente verduras, legumes e carnes.Não dê doces fora do horário estipulado.Faça misturas que escondam os alimentos.E lembre-se: nem toda criança vai comer tudo e isso não é problema! Incentivar as crianças a seguirem uma dieta nutritiva e balanceada desde o início é importante por uma série de razões: • Garante que elas recebam as vitaminas e minerais necessários ao seu desenvolvimento; • Fornece energia e motivação que auxiliam no processo de aprendizagem; • Evita o surgimento de doenças como obesidade e pressão alta; • Permite que as crianças façam escolhas mais saudáveis quando se tornarem adultas. Entretanto, embora os benefícios pareçam óbvios, reconhecemos que, quando se trata de alimentação saudável na infância, garantir que os pequenos sigam uma dieta nutritiva e balanceada parece uma missão quase impossível. E, como essa é uma queixa recorrente de muitos pais, convidamos o nutricionista Rodrigo Barros para nos ajudar com essa tarefa. Fique atento às dicas dele! Como adotar uma alimentação saudável na infância? Os pais são modelo para os hábitos alimentares dos seus filhos O primeiro ponto é entender que as crianças são reflexos de seus pais, logo, não adianta dizer que seu filho precisa comer mais frutas e verduras, se você mesmo não possui esse hábito internalizado. Dois erros muito comuns nesses casos é achar que basta reduzir a quantidade de bobagens consumidas pela criança (como doces e refrigerantes, por exemplo) ou passar a semana restringindo o consumo de guloseimas para liberar à vontade no final de semana. O importante mesmo é fazer com que não só a criança, mas a família perceba que pode sim comer bem tendo outras opções no cardápio. Para isso: Varie a ingestão de alimentos Todos os alimentos contêm diferentes nutrientes, vitaminas e minerais. Para obter todos os nutrientes de que necessitam, é importante que as crianças tenham uma dieta variada com muitos alimentos diferentes. Alunos da Educação Infantil aprendem sobre as raízes e sua importância na alimentação Procure fazer três refeições balanceadas por dia e até três lanches saudáveis. Use diversas fontes de proteína em cada refeição e diferentes tipos de vegetais. Além disso, é muito benéfico apresentar às crianças uma variedade de preparos. O mesmo ingrediente pode ter um sabor muito diferente dependendo da forma como é preparado e dos outros ingredientes que o acompanham. Essa pode ser uma maneira empolgante das crianças aprenderem sobre outras culturas, além de ensiná-las à importância de experimentar alimentos diferentes antes de decidir o que gostam ou não. Tenha uma relação saudável com a alimentação Garantir que as crianças tenham um relacionamento saudável com os alimentos estabelecerá uma atitude positiva em relação à alimentação no longo prazo. Para isso, tente ensiná-las sobre alimentação e nutrição (por exemplo, de onde vem a comida) e as faça ajudar a cozinhar desde o início. Na Escola Primeiro Passo, por exemplo, as crianças da Educação Infantil vivenciaram, na semana do dia da árvore, uma atividade em que experimentavam diferentes tipos de frutas e faziam a relação de onde vinham esses alimentos. Crianças da Educação Infantil vivenciam a origem dos alimentos por meio das árvores Além disso, sempre fazemos vivências culinárias, inclusive no Integral, como forma de estimular desde cedo essa relação com a alimentação mais saudável. Não exagere nas porções Acostume-se a servir porções adequadas para a necessidade da criança em vez de pratos em tamanho para adultos, pois isso pode incentivar a ingestão excessiva dos alimentos. Outro ponto importante é evitar forçar que a criança “limpe o prato” mesmo quando ela diz já estar satisfeita. Grupos alimentares – de que meu filho precisa? Existem vários grupos de alimentos e é importante que seu filho receba as quantidades certas de cada um em sua dieta. Frutas e vegetais Você deve incluir pelo menos três porções de frutas e vegetais todos os dias. O tamanho das porções varia de acordo com a idade, o tamanho e a atividade física. Carboidratos As crianças devem ter uma fonte de carboidratos em todas as refeições. Sempre que possível, escolha variedades de grãos integrais, pois eles fornecem mais fibras e nutrientes. Eles também fornecem liberação lenta de energia que manterá as crianças saciadas por mais tempo. Proteína A proteína é sempre importante, mas é ainda mais importante durante a infância. A proteína estimula ossos saudáveis, crescimento e desenvolvimento do cérebro. Você pode obter proteína de produtos de origem animal, como carne magra, peixe, leite, ovos, iogurte e queijo. Estes contêm todos os 9 aminoácidos essenciais. Você também pode obter proteína de alimentos vegetais como feijão e leguminosas. Procure incluir duas porções de peixes por semana (sendo uma porção oleosa, como salmão, cavala ou sardinha). Laticínio Produtos lácteos como queijo, leite e iogurte fornecem uma grande quantidade de alimento às crianças. Eles fornecem cálcio, vitaminas A e B12, além de serem uma fonte de proteína. Se possível, evite muitos iogurtes com sabor, pois eles podem ter alto teor de açúcar – opte por variedades naturais ou gregas. Gordura e açúcar As gorduras são importantes para as crianças, mas com moderação. As gorduras benéficas são monoinsaturadas e polinsaturadas e podem ser encontradas em nozes, sementes, abacates e peixes oleosos. Algumas das gorduras saturadas encontradas em doces, gorduras animais e produtos assados são frequentemente de má qualidade e vêm junto com açúcar e sal. Esses tipos de alimentos devem ser mantidos como guloseimas ocasionais. O excesso de açúcar atrapalha os níveis de energia das crianças, danifica os dentes e pode levar ao ganho de peso. Sal É importante lembrar que não devemos exceder na quantidade de sal nos alimentos, principalmente, para as crianças. Comece a olhar os rótulos dos alimentos e lembre-se de que muitos produtos industrializados contêm muito sal. Bebidas Entre as refeições, as bebidas mais indicadas são o leite e a água, porque fazem bem aos dentes. As bebidas que contêm açúcar (sumo de fruta, refrigerantes, etc.) devem ser saboreadas ocasionalmente. Lanches saudáveis para crianças Incluir lanches nutritivos é importante para ajudar a manter os níveis de energia do seu filho consistentes e seu apetite satisfeito! Abaixo, segue uma sugestão de cardápio oferecido pela escola aos nossos alunos: Sugestão de cardápio para alimentação saudável na infância Encontrando suporte com a alimentação saudável na infância Se seu filho ainda é muito seletivo na hora da alimentação, busque envolvê-lo mais no processo de preparo da lancheira. Peça-lhe que escolha o que vai levar e deixe-o ajudá-lo a preparar. Recompensá-lo quando tenta algo novo também pode ajudar. Por que não fazer um gráfico de recompensa alimentar, onde ele recebe uma estrela dourada cada vez que experimentam um novo alimento? Às vezes, é a quantidade de comida que pode ser assustadora. As crianças gostam de sentir a comida, portanto, preparar lanches que sejam bastante “manuais” pode encorajá-las ainda mais. Para isso, reduza o tamanho da refeição principal e aumente o número de lanches que elas comem. Fique tranquilo! É comum que as crianças se fixem aos alimentos que mais gostam e peçam isso todos os dias. Não os elimine completamente, tente incorporá-los a outros alimentos em sua refeição. E lembre-se: cada família é diferente e as crianças diferem naturalmente no que precisam nutricionalmente, dependendo da idade, peso e altura. Por isso, é muito importante realizar o acompanhamento médico: tanto com o pediatra, quanto com o nutricionista.