



Dieta das crianças deve ser rica em nutrientes

Uma alimentação adequada, seguindo uma dieta balanceada, é essencial para qualquer pessoa. Para as crianças, a alimentação é fundamental para o desenvolvimento. De acordo com a assessora técnica do Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região (Bahia e Sergipe), Amélia Reis, até o sexto mês de vida, apenas o leite materno deve ser ofertado às crianças, uma vez que é o alimento mais completo em termos nutricionais, além de possibilitar a oferta de anticorpos maternos ao bebê, sem esquecer de que a amamentação estreita os laços afetivos mãe-filho, por todas as trocas que ocorrem.



“Após o sexto mês, a introdução de novos alimentos deve respeitar a maturação natural dos sistemas dos bebês, devendo ser introduzidas papas/sopas de vegetais (frutas, legumes e hortaliças) por etapas, sempre com recomendações e acompanhamentos sistemáticos de nutricionistas. Além da introdução gradativa de proteínas de origem animal (peixes, carnes, ovos), sem deixar de lembrar da oferta da água potável, filtrada, fervida ou mineral”, explica Amélia Reis.

Além disso, a assessora técnica acrescenta que como a infância é uma etapa de rápido crescimento de tecidos, há grande avidéz orgânica por nutrientes diversos. “Assim, não se pode deixar de atentar para alimentos ricos em cálcio (presente em alguns vegetais verde escuro, leite e derivados), ferro (carnes e peixes) e vitaminas C, A e D (encontradas em vegetais diversos)”, disse.

No entanto, no dia a dia não é fácil manter a dieta dos pequenos rica em nutrientes, com muitas frutas e verduras. Segundo Amélia Reis, para criar esse hábito e fazer com que a criança aprenda a gostar desses alimentos não existe uma fórmula mágica, única, mas há alguns aspectos que devem ser observados. “Será que existe no ambiente familiar e/ou educacional exemplos de pessoas próximas, educadoras e formadoras dessas crianças que façam consumo sistemático de frutas e verduras? Ou a criança é estimulada a comê-los, sem que para isso sejam usadas técnicas coercitivas, punitivas, como, por exemplo, ‘se você não comer tudo, vai apanhar!’?”, comenta.

Por isso, ela ressalta que a família e a creche/escola têm papel fundamental no incentivo ao consumo infantil de vegetais, através de técnicas que levem à ludicidade no conhecimento, preparo e consumo desses alimentos, formas de preparo e distribuição atraentes, dentre outros.

Outra dica é levar a criança ao local de plantio de hortaliças para que conheça como se planta, cuida e colhe. “Depois, apresentá-la aos centros de venda dos alimentos (feiras livres, mercados, etc.) e convidá-la à sua higienização e preparo. Claro que não deixando acesso a objetos perfuro-cortantes, altas temperaturas e gás de cozinha – GLP”, alerta.

Ainda segundo Reis, todos os nutrientes têm sua importância para o perfeito crescimento da criança e formação de seu sistema imunológico. “Não podemos, assim, deixar de citar que as gorduras insaturadas (azeite de oliva, óleo de canola) juntamente com as vitaminas lipossolúveis, como a A e a D; o ferro, o cálcio, as proteínas de alto valor biológico (peixes, carnes, ovos e leite), dentre outros, também têm sua importância”.



Bolachas recheadas, guloseimas...

“As guloseimas não podem ser abolidas do cardápio infantil – até mesmo porque o alimento também possui seu papel de confraternização, socialização, e já existe no inconsciente popular que tais alimentos são típicos das crianças. Quem de nós, durante a infância, não torcia por receber um bombom, um chiclete, um pirulito de presente? Mas, é importante que os pais saibam o momento e a quantidade certos de ofertá-los, como, por exemplo, oferecê-los num momento festivo, de confraternizações, simbolizando novidade. As guloseimas não podem fazer parte do hábito diário de sua alimentação”, continuou.

Portanto, melhorar o lanche da garotada é possível, sim. “Convidando os pequenos a elaborarem e consumirem uma salada de frutas, por exemplo, especialmente compartilhando-a com os demais envolvidos no processo educacional/familiar; ofertando, e insistindo na oferta de alimentos mais saudáveis”, finalizou Reis.