



5 dicas para alimentação saudável das crianças

Por Juliana Zupo

A wooden spoon lies horizontally across the top of the page, resting on a rustic wooden surface. The background is a collage of fresh vegetables, including red tomatoes, green leafy vegetables, and a bunch of green onions.

Olá! Eu sou Juliana Zupo, mãe e nutricionista materno infantil. Meu objetivo é ajudar os pais e responsáveis na alimentação dos pequenos desde o útero. Sou apaixonada pelo que faço e acredito que quanto mais cedo começarmos a introdução de uma alimentação saudável maior será os benefícios adquiridos para a vida adulta.

Hoje você está recebendo este E-BOOK exclusivo. Nele vamos falar sobre algumas dicas de ouro na educação alimentar das crianças.



1 Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida

Os nutrientes estão distribuídos nos alimentos de forma variada. Os alimentos são classificados em grupos, de acordo com o nutriente que apresenta em maior quantidade. Alimentos que pertencem ao mesmo grupo podem ser fontes de diferentes nutrientes. Exemplo: no grupo das frutas o mamão é fonte de vitamina A e o caju é fonte de vitamina C. Todos os dias devem ser oferecidos alimentos de todos os grupos e deve-se variar os alimentos dentro de cada grupo. A oferta de diferentes alimentos, durante as refeições vai garantir o suprimento de nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento adequado.

Lembrete:
Só uma
alimentação
variada oferece à
criança
quantidade de
vitaminas, cálcio,
ferro e outros
nutrientes que ela
necessita.



2

Estimular o consumo de frutas, legumes e verduras nas refeições

As frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os alimentos do grupo dos vegetais podem ser, inicialmente, pouco aceitos pelas crianças pequenas. Normalmente, elas aceitam melhor os alimentos com sabor doce. As frutas devem ser oferecidas in natura, amassadas, ao invés de sucos. O consumo de suco natural deve ser limitado e só recomendado à crianças maiores de 1 ano, se for oferecido, em pequena quantidade, após as refeições principais para ajudar a absorver melhor o ferro inorgânico. Porém, os sucos não devem ser utilizados como uma refeição ou lanche, por conterem menor densidade energética que a fruta em pedaços. Técnicas inadequadas usadas na introdução dos alimentos complementares podem também prejudicar a aceitação desses alimentos como:

- A desistência de oferecer os alimentos que a criança não aceitou bem, nas primeiras vezes, por achar que ela não gostou;
- O uso de misturas de vários alimentos, comumente liquidificados ou peneirados, dificultando à criança testar os diferentes sabores e texturas dos novos alimentos que estão sendo oferecidos;

Lembrete:

A criança que desde cedo come frutas, verduras e legumes variados, recebe maiores quantidades de vitamina, ferro e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.





3

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação

Já foi comprovado que a criança nasce com preferência para o sabor doce, portanto a adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada até os 2 anos de vida. Essa atitude vai fazer com que a criança não se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, aprendendo a distinguir outros sabores. Até completar 1 ano de vida, a criança possui a mucosa gástrica sensível e, portanto, as substâncias presentes no café, chás, mate, enlatados e refrigerantes podem irritá-la, comprometendo a digestão e a absorção dos nutrientes, além de terem baixo valor nutricional e excessos de aditivos químicos e açúcar. O sal iodado, além de fornecer o iodo, é importante para que a criança se adapte à alimentação da família, porém seu uso deve ser moderado e restrito. A criança não deve comer alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras, pois estes alimentos contêm sal em excesso, aditivos e conservantes artificiais. As frituras são desnecessárias. A fonte de lipídeo (gordura) para a criança já está presente naturalmente, no leite, nas fontes proteicas e no óleo vegetal utilizado para o cozimento dos alimentos. O mel é totalmente contra-indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*, que causa botulismo. O consumo de alimentos não nutritivos (ex. refrigerantes, salgadinhos, açúcar, frituras, doces, gelatinas industrializadas, refrescos em pó, temperos prontos, margarinas, achocolatados e outras guloseimas) está associado à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.



Lembrete:

Alguns alimentos não devem ser dados para a criança pequena porque não são saudáveis, além de tirar o apetite da criança e competir com os alimentos nutritivos.

4

Estimule o consumo de água

O nosso corpo é constituído de 65% de água e com a criança isso não é diferente. A água tem papel fundamental na manutenção de órgãos, ajuda a manter a saúde intestinal, hidrata e ajuda a criança a recuperar as energias. Melhora também a função dos rins e bexiga. Os alimentos contem água, porém é necessário que a criança beba pelo menos 4-6 copos de água filtrada ou fervida por dia.



Lembrete:

Crianças pequenas não tomam instintivamente a quantidade suficiente de líquidos para repor a água perdida, portanto é necessário oferecer sempre.

5

Evite a Monotonia Alimentar no dia a dia das crianças

A monotonia alimentar é algo muito comum de acontecer, chega uma hora que a seletividade aparece e aí que você se dá conta que seu filho anda comendo sempre os mesmos alimentos e geralmente escolhendo as preparações mais simples (e até diríamos pobre em nutrientes). Embora essa condição de comer menos, de ter pouco apetite seja muito normal, especialmente entre 1 a 4 anos, os pais não conseguem deixar seus filhos sem comer a quantidade que para eles é adequada. E aqui acontecem 3 erros: 1- oferecer porções alimentares muito grandes, que na visão do adulto, são suficientes à criança; 2- insistir demais e até forçar o consumo alimentar em todas as refeições; 3- fazer trocas de alimentos para tentar atrair mais a vontade do filho, e aí que surge o arroz branquinho no dia que a família come um risoto bem temperado.

As trocas alimentares são a principal causa da criança muito seletiva. Quando a criança não quer comer e os pais estão ansiosos para que ela se alimente geralmente oferecem substituições, como a mamadeira, biscoitos ou até o macarrão instantâneo; ou retiram da comida o que as crianças dizem não querer ou não gostar, os verdinhos, os legumes, o molho, a carne, e nesse ritmo as refeições tornam-se cada vez mais monótonas e estressantes.

Não troque, não tire, insista, peça com carinho para experimentar, invente histórias sobre os alimentos, e por aí vai... com paciência e muito amor.

Lembrete:

A hora da refeição deve ser um momento agradável e prazeroso. A aceitação tranquila dos alimentos não vem da noite para o dia, requer paciência. Não desista!

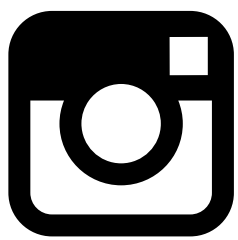


Juliana Zupo

Nutricionista Materno Infantil



facebook/nutricionistamaternoinfantil



@juzuponutri



jualves.nut@gmail.com