PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Caroline Dalabona – Introdução alimentar

A alimentação dos bebês sempre foi motivo de preocupação para as famílias. Saber quais alimentos podem ser dados, evitados, qual a consistência adequada ou a melhor forma de preparo, são dúvidas que angustiam os pais no momento da introdução dos alimentos.

Sabe-se que até os seis meses de vida o bebê só precisa receber leite materno e nada mais, mas após este período é necessário iniciar a introdução de alimentos, que irão complementar o leite materno. Este deve ser dado até os dois anos de idade ou mais.

Para ajudar os pais e familiares neste momento, o Ministério da Saúde disponibiliza o "Guia alimentar para crianças menores de dois anos", o qual traz as recomendações necessárias para este momento.

Saiba mais sobre a introdução dos alimentos e este guia na entrevista com Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que significa introdução da alimentação complementar saudável?

Esse termo está relacionado ao período da vida do bebê em que ele começa a receber alimentos, a comidinha do bebê. Ele é a partir dos 6 meses de idade, que a gente sabe que o bebê precisa receber apenas leite materno até os 6 meses de vida e, a partir desse período, ele deve começar a receber alimentos. O leite materno precisa ser oferecido ao bebê até os dois anos ou mais.

O que é importante considerar e observar nesse momento, em que o bebê começa a receber outros alimentos além do leite materno?

Então, é importante que todas as pessoas que estejam envolvidas na alimentação da criança, por exemplo, saibam reconhecer e diferenciar os sinais de necessidade de alimentação da criança. A criança vai ser alimentada naquele momento em que ela precisa. E outro ponto que é importante é o da família reconhecer quais são os sinais de fome e saciedade. É importante reforçar que a criança não precisa raspar o prato. A criança tem o sistema de fome e saciedade muito bem desenvolvido. Então, ela sabe, ela consegue reconhecer que o corpo dela precisa de alimentação, ao mesmo tampo que ela consegue saber o momento de parar.

Qual é a importância da interação da criança com a alimentação, porque, às vezes, podem surgir dificuldades, não é mesmo?

Que a criança tenha acesso à alimentação. Ela pegue com as mãos os alimentos, ela leve à boca. E isso a gente sabe que pode fazer um pouco de sujeira, pode sujar a roupa, deixar comida no chão. Então, isso é importante para o desenvolvimento da criança.

Como deve ser a evolução da alimentação complementar?

Então, no início a criança vai receber as frutas amassadas, as frutas raspadas, nunca liquidificadas, isso é importante reforçar. Vai receber a papa salgada, a refeição do almoço. Posteriormente, vai receber a refeição do jantar. Mas o que é importante? A criança pode e deve, desde o início, ser alimentada com a comida da família, que deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, com temperos naturais. Então, pode se usar cebola, alho, salsa, coentro e demais ervas, os temperos verdes e uma quantidade mínima de sal. Mas é importante que a criança, desde esse início, tome parte na refeição da família, que consiga consumir a própria alimentação da família, lógico, com cuidados especialmente na textura. Então, nesse momento, não precisa misturar os alimentos, só amassar com o garfo e oferecer para a criança. Assim, ela vai aprendendo e aceitando os sabores dos alimentos individualmente. E isso tudo, vai fazendo ela aceitar esses alimentos e assim fazer com que esses alimentos façam parte do gosto e do hábito alimentar dessa criança.

Quais são os maiores problemas que acontecem na alimentação das crianças menores de 2 anos?

O maior problema, o maior perigo, na verdade, é oferecer para a criança alimentos que podem prejudicar a sua saúde. E nesse caso, a gente fala especificamente dos alimentos ultraprocessados: sucos artificiais, refrigerantes, qualquer bebida açucarada, iogurtes, biscoito recheado, biscoito simples, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, sorvete, doces. Então, alimentos industrializados que, normalmente, vêm embalados e quando a gente olha a lista de ingredientes, a gente observa a grande quantidade de açúcar, ou sal, ou gordura, ou todos. E ao mesmo tempo, ingredientes que a gente não conhece, que são componentes químicos. Então, a alimentação da criança deve ser baseada em alimentos in natura e minimamente processados, que são as frutas, verduras, legumes, o arroz, o feijão, a carne e o leite. E esses sim são alimentos de verdade.

Sabemos que esse momento de introdução alimentar complementar pode gerar dúvidas e preocupações nas famílias. Caroline, existe algum material para ajudar orientar as famílias nesse momento?

Sim, existe. Nós, aqui no Brasil, temos o privilégio de ter o Guia alimentar para crianças menores de 2 anos, que foi publicado pelo Ministério da Saúde, em 2019. Esse Guia traz as principais recomendações e orientações, tanto do aleitamento materno, como desse momento da introdução da alimentação complementar. Ele é um Guia bastante atualizado, rico em informações científicas e orientações fáceis de serem implementadas. Ele é, inclusive, voltado para famílias, para profissionais de saúde, inclusive, para elaboração de políticas públicas voltadas para esse período da vida da criança. Então, todo mundo pode ter acesso a esse material, basta colocar na Internet que vocês vão ter acesso a esse material simples e bastante rico que pode ajudar todas as famílias do Brasil.

Por que o Ministério da Saúde criou o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos?

Justamente para reforçar a importância e a necessidade do cuidado nesses dois primeiros anos de vida, porque eles são decisivos para o crescimento, para o desenvolvimento da criança, para a formação dos bons hábitos alimentares que ela vai levar para o resto da vida.

O Guia também utiliza as 4 categorias de alimentos de acordo com o processamento dos alimentos. Quais são essas categorias?

O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos também leva em consideração as recomendações e as categorias alimentares do Guia alimentar para a população brasileira. Então, só para lembrar, essas categorias são: os alimentos in natura ou minimamente processados, que basicamente são as frutas, as verduras, os legumes, o arroz, o feijão, a carne e os laticínios; aí também têm os ingredientes culinários, o sal, a gordura, o açúcar que são ingredientes que a gente utiliza para preparar os alimentos in natura ou minimamente processados; tem a categoria dos alimentos processados; e a categoria dos alimentos ultraprocessados, que é a categoria que não deve ser dada para as crianças menores de 2 anos. E, acima de 2 anos, a gente deve evitar ao máximo o consumo desses alimentos.

Como a Pastoral da Criança utiliza as informações do Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos para orientar as famílias nas comunidades?

A Pastoral da Criança sempre utiliza as recomendações e orientações do Ministério da Saúde em relação a diversos assuntos da saúde da criança, da gestante e do bebê. E, nesse caso, a gente disponibiliza todas essas recomendações do Guia alimentar em nossos materiais educativos. Então, no Aplicativo Visita Domiciliar e Nutrição da Pastoral da Criança estão disponíveis materiais educativos no formato de e-capacitações que contêm diversas recomendações sobre o Guia alimentar disponíveis para qualquer pessoa que tenha o Aplicativo. É importante mencionar aqui que você pode também baixar o Aplicativo da Pastoral da Criança, basta ter um celular Android e procurar lá na Play Store o Aplicativo Visita Domiciliar e Nutrição. E, assim, você pode também ter acesso a essas recomendações desses materiais. Além disso, a Pastoral da Criança divulga essas recomendações e informações através dos nossos canais de comunicação. Aqui, no Programa Viva a Vida, em nosso Site e nas Redes Sociais. Essas informações estão disponíveis para todas as famílias acompanhadas, para os nossos voluntários e também para a população em geral.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

A Pastoral da Criança, desde sua fundação, em 1983, sempre se preocupou com a alimentação saudável das crianças. Por isso, a segurança alimentar e nutricional das crianças é uma das ações mais importantes na missão da Pastoral. A Pastoral da Criança incentiva o aleitamento materno de modo exclusivo até os seis meses de vida. Depois, o bebê deve continuar mamando no peito, mas já pode receber outros alimentos. É importante que as famílias ouçam com cuidado e atenção as orientações dos líderes da Pastoral da Criança, porque isso ajudará

nossas crianças a crescerem fortes e com saúde. Mas não é só dar de comer, precisa dar afeto, atenção e criar um ambiente agradável na hora da criança mamar ou na hora da refeição, sem brigas, sem celular ou televisão ligada. Para que a vida se desenvolva de maneira integral, precisamos priorizar a atenção com a saúde e o bem-estar de nossas crianças.

(TESTEMUNHO) Elisabeth Lara Domingues, capacitadora, articuladora de saúde e coordenadora da Pastoral da Criança de Santo André, estado de São Paulo.

Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias sobre a alimentação do bebê a partir dos 6 meses?

Orientamos que iniciem com as frutas. E a comida oferecida pode ser a mesma da família com alimentos naturais. Preparar com o mínimo de sal, pequena quantidade de óleo vegetal e temperos naturais. No início, a refeição precisa ser amassada com o garfo e sem misturar os alimentos para que o bebê sinta os diferentes sabores e texturas. E essa consistência ajuda o bebê a aprender a mastigar, engolir, fortalecer os músculos da face, que são importantes para a fala e respiração. E é sempre bom reforçar que o leite materno deve ser mantido pelo menos duas vezes ao dia.

(MENSAGEM) Padre Mateus Domingues Filho, Assessor da Pastoral da Criança da Diocese de Goiás, cidade de Santa Fé, estado de Goiás.

Como dizia a Dra. Zilda Arns, a família é a base para a criança. Ao preparar bem a alimentação de seu filho uma pitada de amor é importante. Um ambiente agradável na hora da refeição. Que bom seria a família realmente conseguir reunir aí um momento, sentar-se à mesa e todos fazer aquela refeição. Vai criando assim um bom ambiente familiar.