



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista – Alimentação leve e nutritiva

Durante o verão, é muito comum esquecermos de cuidar da alimentação por causa das distrações: férias, viagens em família, crianças em casa o dia todo, etc. No entanto, é justamente nesta época que devemos ser mais cautelosos com a alimentação, principalmente das crianças. É importante ter uma alimentação leve, com alimentos bem conservados e frescos, para evitar má digestão e intoxicação alimentar. Para falar sobre isso, convidamos a Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Caroline Dallabona.



Caroline, o que muda na alimentação das crianças com a chegada do verão?

É importante que a alimentação seja leve, seja fresca e que esteja bem preparada e bem acondicionada, pois é muito comum intoxicações alimentares neste período.

E quais são as características de uma alimentação correta para as crianças no verão?

Acho que a principal característica é que essa alimentação envolva todos os alimentos necessários para que a criança tenha saúde, tenha uma boa nutrição nesse período.

É muito importante que eles estejam preparados da forma mais saudável possível, muita fruta, muito legume, muita verdura, arroz, feijão, carnes magras, preparada de uma forma mais saudável, cozida ou crua, desde que seja bem lavada e assada.

Evitar o máximo alimentos fritos, porque são alimentos que ficam mais pesados e dificultam a digestão nesse período.

Quais são os melhores alimentos que devemos oferecer às crianças nos dias quentes?

A dica que eu dou é que sejam alimentos leves, como são as frutas, as verduras e os legumes. Eles devem ser a chave da alimentação da criança nesse período.

E por que devemos tomar mais líquidos, Caroline?

No calor a gente tende a suar mais, então é muito importante nesse momento a gente repor a água que está perdendo. Uma dica bem importante é que a gente deve oferecer mais água para as crianças, porque muitas, especialmente as pequenas, às vezes não dizem que precisam de água, por isso a gente precisa oferecer com mais frequência. A água é o líquido principal, mas podemos tomar outros líquidos também, como a água de coco, que evita desidratação, e também sucos, especialmente os naturais, e evitar o máximo refrigerante e sucos artificiais.

Que alimentos devemos evitar durante o verão e por que?

Acredito que os principais alimentos que a gente deve evitar são os industrializados e os processados. Também é bom evitar os alimentos que sejam ricos em gorduras, açúcar, sal, mesmos esses que são preparados em casa, pois são mais pesados e temos uma dificuldade maior na digestão e isso pode trazer muitos problemas.

Que cuidados especiais devemos ter com a alimentação das crianças no verão?

Tem alguns cuidados fundamentais nesse período, porque nesse momento de altas temperaturas é muito comum intoxicação alimentar. Alimentos que são preparados e ficam fora de geladeira, ou ainda que não tem uma higiene adequada, podem estar contaminados e podemos ter intoxicação alimentar e a criança também.

Na praia, por exemplo, é muito comum a gente querer comer os alimentos que são vendidos na areia, mas é preciso ter atenção muito especial para ver como é o acondicionamento, se está em uma temperatura adequada, se foram preparados em condições de higiene adequada.

A dica que eu dou é tentar evitar ao máximo esse tipo de alimento, especialmente para as crianças. Prefira levar para praia alimentos que sejam leves e de fácil consumo.

E também a gente tem que tomar muito cuidado com a nossa própria higiene, sempre lavar as mãos antes de comer e fazer com que as crianças lavem as mãos também.

Com o calor algumas crianças têm menos apetite. Como estimulá-los a comer?

O importante é tentar oferecer alimentos saudáveis sempre, mas que sejam aqueles alimentos que a criança mais gosta, pois isso facilita a aceitação e o consumo por parte da criança. Mas uma dica importante também é que a gente não deve forçar a criança a comer, apesar de às vezes a gente perceber que a criança está consumindo menos, a criança é quem tem noção do seu apetite, da sua vontade, da sua saciedade.

Uma dica bem importante em relação à alimentação das crianças é que temos que pensar que existem três perguntas que a gente precisa responder: o que a criança come, quando a criança come e quanto a criança come, e dessas perguntas, uma que a criança deve decidir, é o quanto ela come, isso os pais não devem interferir.

Foram tantas orientações importantes, o que mais você gostaria de dizer sobre esse tema?

Normalmente no verão as famílias estão em férias, estão se divertindo, estão curtindo o ambiente familiar em locais diferentes. Temos que tomar muito cuidado para que esse momento tão feliz, tão alegre, não se transforme em um momento de preocupação, por isso, tomar cuidado com a alimentação das crianças e com a própria alimentação é fundamental.

Entrevistado: Irmã Veneranda da Silva Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda, quais os cuidados que devemos ter com as crianças durante o verão?

O verão é uma estação do ano muito bonita, mas devemos ter alguns cuidados com as crianças. É importante oferecer às crianças frutas, verduras e alimentos leves e nutritivos, além de oferecer muito líquido.

Em caso de desidratação na criança, podemos preparar o soro caseiro, que é fácil de preparar: lave bem as mãos, encha um copo com 200ml de água limpa, filtrada ou fervida, mas já fria, e, com a colher medida fornecida pela Pastoral da Criança, coloque no copo uma medida pequena e rasa de sal e duas medidas grandes e rasas de açúcar, mexa bem até dissolver e ofereça aos poucos para criança beber.

Entrevistado: Maria Valdelice da Silva
Coordenadora de ramo da Pastoral da Criança de Teresina Piauí

Valdelice, como deve ser uma alimentação saudável?

A Pastoral da Criança sempre orienta para uma alimentação saudável e nutritiva, com frutas, legumes, verduras, principalmente da época e da região, evitando alimentos industrializados, como salgadinhos, balas, refrigerantes.

Ao invés de industrializados, orientamos os pais a preferir sucos naturais feitos na hora e fazer do momento da refeição um momento agradável da família.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1423 - 07/01/2019 – Alimentação leve e nutritiva