



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona – A importância da alimentação saudável para a criança

A alimentação para a criança não é apenas uma necessidade biológica para o seu desenvolvimento, mas também um momento de afeto e vínculo com a família, além de ser uma oportunidade para desenvolver, juntos, hábitos alimentares mais saudáveis. Para falar sobre isso, convidamos Caroline Dalabona, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança:



Qual é a importância da alimentação saudável na vida de uma criança?

Alimentação saudável é importante para todo mundo e muito especial para as crianças, pois alimentos saudáveis vão fornecer vida para essa criança, bem-estar, energia e vão promover o crescimento dela. São esses alimentos que garantem que essa criança tenha saúde, bem-estar, possa brincar, se divertir, crescer, durante toda a sua vida.

E como deve ser a alimentação do recém-nascido?

O recém-nascido precisa de um único alimento: o leite materno. Ele supre todas as necessidades do bebê. É fundamental que o bebê mame na primeira hora de vida, em especial, logo após o parto. O leite materno deve ser dado a ele até os 6 meses exclusivamente. O bebê não precisa receber chás, água ou qualquer outro tipo de líquido e alimento durante esse período.

E após os 6 meses, como deve ser a alimentação do bebê?

Após os 6 meses, o leite materno não é suficiente para suprir toda as necessidades nutricionais do bebê, por isso ele deve continuar recebendo o leite materno até os dois anos ou mais, mas, a partir dos 6 meses, precisa começar a receber a alimentação complementar, que são as papas, especialmente as papas de frutas de manhã e à tarde, e também a de refeição principal, almoço ou jantar. A papa deve ser feita apenas de frutas amassadinhas com garfo, não precisa de açúcar, de leite, de farofa, simplesmente a fruta. No começo, é importante dar apenas a papa do almoço ou jantar, pode ser com alimentos saudáveis como cenoura, arroz, pedacinho de carne, pode cozinhar tudo junto com temperos verdes, nada de sal, e, depois de cozido tudo amassado com o garfo. Essa papa, juntamente com o leite materno, fornece os nutrientes para a criança, por isso é importante que seja amassado com o garfo e não liquidificado ou em peneira. A consistência tem que ser de papa, como um purêzinho.

Quando a criança está preparada para comer alimentos mais sólidos?

Logo quando a criança começa a ter os primeiros dentinhos, a partir de um ano de idade, ela já pode começar a consumir alimentos mais sólidos, tal como arroz sem amassar, pequenos pedaços de carne, porque, assim, ela já começa a mastigar. Por isso, a partir de 1 ano, a criança já pode comer a alimentação da família, desde que seja uma alimentação saudável e sem muitos temperos e produtos industrializados. É um grande momento e oportunidade para a família começar ou continuar a ter hábitos saudáveis, porque o bebê já vai estar inserido nesta alimentação.

E como deve ser a alimentação da família para que seja saudável?

Ela precisa ter hábitos saudáveis em relação aos alimentos e também de rotina de consumo desses alimentos, como o estabelecimento de horários, por exemplo. O momento da alimentação é importante para a criança, porque gera sensação de pertencimento na família, pois ela pensa "agora eu to comendo os mesmos alimentos que minha mãe, meu pai, meus irmãos, eu pertencço a essa família, eu não como mais comidas separadas". É um momento crucial na vida dessa criança.

Quais os principais erros que os pais cometem ao alimentar uma criança?

Um dos principais erros é permitir que a criança consuma alimentos em frente a TV. É claro que a criança gosta, porque tem algum entretenimento ali, mas deve ser evitado, porque a criança está assistindo algum desenho, ela está focada naquele desenho, e não percebe o que está ingerindo nem o quanto está ingerindo. Outro ponto negativo é que isso não permite que a família tenha um

momento juntos, reunião em volta da mesa, conversas, troca de experiências e diálogos.

Como a Pastoral da Criança promove a alimentação saudável?

Especialmente por meio das Hortas Caseiras. Incentivamos o plantio em casa, pois o consumo de frutas, verduras e legumes é fundamental para ter uma alimentação saudável, e especialmente o uso de alimentos regionais, que costumam ser mais baratos e ter uma qualidade melhor. A Pastoral da Criança estimula, também, que as famílias preparem os seus próprios alimentos, e que as crianças sejam envolvidas na alimentação.

Preparar a alimentação para a criança é mais do que simplesmente cozinhar?

Cozinhar é um ato de amor. Quem cozinha demonstra muito amor, carinho e afeto com a família, com os amigos, porque não é apenas um ato biológico, é um ato social, que promove relações, amplia o diálogo e o afeto entre as pessoas.

Entrevistado: Irmã Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

O que a Pastoral da Criança orienta na alimentação das crianças?

Orientamos que o leite materno é o melhor alimento para o bebê até os 6 meses de vida e só depois a criança começa a receber outros alimentos, mas sem deixar de mamar. Após os 6 meses, oferecer papinhas caseiras para os bebês ainda é a melhor escolha que os pais podem fazer. Os bebês que se alimentam com papinhas feitas em casa, ricas em elementos naturais, tem menor risco de desenvolver alergias alimentares. Já a partir dos dois anos, a criança passa a comer a alimentação da família. Os líderes da Pastoral da Criança também são ótimos para orientar os pais sobre a alimentação infantil.