



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista Paula Pizzato – Cuidados com a alimentação é garantia de saúde

Ao perguntar qual é o prato preferido de uma pessoa, é muito comum que a resposta venha cheia de lembranças de infância, receita de família, algo típico de um lugar em que se viveu ou para o qual se fez uma viagem marcante. A culinária não tem apenas a função de alimentar o corpo. Também alimenta emoções e momentos de convívio. Por isso, a prática de cozinhar em casa e os hábitos alimentares da família são tão importantes para as crianças, ajudando a formar a relação delas com uma alimentação saudável (ou não) desde cedo. Quando se compra comida pronta ou come em algum lugar fora de casa, fica mais difícil conhecer os ingredientes e o modo de preparo utilizado, bem como os cuidados necessários para a alimentação das gestantes, por exemplo. E, nessa época de pandemia, as dificuldades são ainda mais desafiadoras. Saiba mais sobre o assunto na entrevista da Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Paula Pizzato, e também no texto “Cuidados com a alimentação em tempos de pandemia”, link ao lado.



ENTREVISTA COM: Paula Pizzato
Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Hoje, muitas pessoas fazem suas refeições fora de casa. Que impacto isso causa para a saúde das pessoas?

A saúde das pessoas é diretamente influenciada pela alimentação. Então, se as escolhas alimentares não forem pensadas com cuidado, podem afetar a saúde, inclusive contribuir para o aparecimento de doenças.

Que cuidados a gestante deve ter ao comer fora de casa?

A gestante precisa cuidar em relação à escolha dos locais onde fará as refeições. Ela precisa considerar o tipo de refeição servida e optar por locais que servem comida e não lanches. E atentar sempre para a higiene do local.

Para que tipo de alimentos a gestante deve dar preferência?

A gestante precisa preferir alimentos naturais, pouco processados, evitar os lanches, produtos que são vendidos nas redes fast-food, como sanduíches, batatas fritas, refrigerantes, bebidas prontas. A gestante precisa ter vitaminas, uma alimentação saudável, que vem através do feijão, arroz, carne, legumes bem cozidos. Então, sempre optar por refeições e não lanches.

Que cuidados a gestante deve observar ao escolher sua refeição?

A gestante precisa evitar consumir alimentos crus ou mal cozidos, tanto saladas, se forem mal higienizadas ou as carnes se forem mal cozidas, podem transmitir a toxoplasmose, que é uma doença que pode afetar o bebê, podendo levar inclusive à prematuridade e morte fetal. Então, é muito importante que a gestante fique atenta com o que vai comer fora de casa.

Que alimentos a gestante deve evitar consumir fora de casa?

Precisa evitar aqueles alimentos que são feitos na rua, que podem estar em contato com a poluição, que podem ser mal armazenados e refrigerados, o que favorece a proliferação de bactérias, inclusive podem causar uma intoxicação alimentar. Além disso, evitar preparações muito gordurosas ou ricas em açúcar, refrigerantes, sucos prontos. Então, sempre preferir os alimentos mais naturais, tanto os sucos mais naturais e lembrar de hidratar-se muito com água.

E as gestantes que trabalham em um fast-food, por exemplo, o que devem priorizar?

A gestante precisa optar por aquilo que, dentro do local de serviço, contém menos gordura, menos açúcar e menos sódio. Pode ser difícil trabalhando da rede de fast-food, mas uma opção é que ela leve a refeição para consumir no local de trabalho. Por exemplo, prepare em casa uma marmita com refeição: arroz, feijão, carne, legumes e salada, que feito em casa ela vai garantir que esteja bem higienizada e vai variar ao longo da semana. Uma outra opção é que a pessoa, durante o seu horário de almoço, saia e vá buscar um restaurante que sirva refeições ao invés de lanches.

Muitas gestantes levam marmita para o trabalho. O que elas devem colocar nessa marmita?

Como a gestante vai preparar a sua própria marmita em casa, ela vai ter o cuidado de higienizar bem uma salada... Então, dessa maneira ela pode comer uma salada na sua marmita, fazer alguns legumes refogados, optar por ter um arroz, um feijão. Ela pode ter uma variedade com lentilhas, com tubérculos, com batatas. Enfim, durante a semana ela pode variar muito bem o que ela vai levar na marmita, mas procurar sempre um componente alimentar do grupo do arroz, das batatas, do feijão, da lentilha, os legumes e as carnes, ovos ou as vísceras.

A gente sabe que há muita propaganda sobre comida na televisão, então como os pais devem explicar para as crianças sobre o que é saudável comer fora de casa?

Fora de casa, as crianças vão estar expostas a muita publicidade, embalagens de produtos que têm figuras, personagens que vão buscando a atenção das crianças. Então, é muito importante que os pais tenham uma postura muito forte em orientar a criança do que ela pode ou não pode comer. São os pais que escolhem o alimento das crianças. Então, não se deve proibir, acima de dois anos, a gente não proíbe que a criança coma certos alimentos, mas os pais têm que dar o limite para essa criança. Frequentemente, as crianças vão em busca de brinquedos, que estão associados pelas redes de fast-food com os lanches, então, os pais precisam limitar a ida nesses locais. Isso deve ser um evento esporádico.

Dependendo da faixa etária, que alimentos escolher para dar à criança fora de casa?

Os pais vão precisar adequar a consistência primeiro, principalmente dos alimentos que a criança vai comer fora de casa. Então, a criança que é mais novinha, que está sendo introduzida à alimentação complementar, dos seis meses a um ano, vai precisar que os pais amassem com o garfo os legumes, o arroz com feijão, corte a carne muito bem picadinha. E a partir do momento em que a criança é um pouquinho maior, os pedaços podem ser um pouco maiores e não precisa mais ser tão amassadinho. Então, é só uma maneira de escolher os locais e adaptar a consistência para servir para as crianças.

Como a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre alimentação de gestantes e crianças fora de casa?

Os líderes da Pastoral da Criança fazem essas recomendações, como conversamos, de que as gestantes e crianças escolham locais e comam saudável fora de casa, porque a gestante precisa ter uma alimentação saudável para que não ganhe muito peso durante a gestação, controle seu peso e sua saúde, assim como as crianças. Uma alimentação saudável vai evitar problemas de saúde

como obesidade, pressão alta, diabetes. Então, ter uma alimentação saudável é muito importante para as gestantes e crianças.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é a sua mensagem para o programa de hoje?

Muita gente diz que não existe comida melhor no mundo do que aquela que a mãe faz, porque é feita com amor. O primeiro alimento que provamos na vida é o leite materno, que vem da mãe. Agora, comer fora de casa de maneira saudável exige muito cuidado e equilíbrio. Os pais precisam ficar atentos na escolha do lugar para que tenha muita higiene e alimentos frescos e saudáveis. A responsabilidade é dos pais. As crianças são muito influenciadas pela propaganda e adoram alimentos que, na maioria das vezes, não são muito saudáveis. A alimentação na rua, sem os devidos cuidados, pode trazer consequências sérias para a criança, como alguma infecção alimentar, e também ajudam no aparecimento da obesidade infantil. Por isso, eu também repito: o melhor alimento é aquele feito pela mamãe e em casa.

TESTEMUNHO:

Maria Francisca de Jesus Dias, da Pastoral da Criança de Vizeu, Diocese de Bragança, Pará.

O que faz o líder da Pastoral da Criança?

O soro caseiro, o aconselhamento sobre o aleitamento materno, a alimentação saudável, os mil dias de vida, acompanha aquela grávida na gestação, no nascimento, no crescimento da criança, visita às famílias, conversa com o pai, orienta a família que tem problemas, olha as vacinas, se a criança vai para a Celebração da Vida, se o pai participa... É maravilhoso demais!

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1505 - 27/07/2020 - Cuidados com a alimentação é garantia de saúde