



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com a nutricionista Paula Pizzato

D

Um dos principais trabalhos dos líderes comunitários da Pastoral da Criança é orientar as famílias sobre o cuidado com a alimentação das crianças. A Pastoral da Criança defende que a alimentação do bebê até os 6 meses é o **aleitamento materno** exclusivo, após os 6 meses é preciso acrescentar outros alimentos para o bebê. É a chamada alimentação complementar. Para entender como fazer essa alimentação complementar, convidamos a Paula Pizzatto – nutricionista da Pastoral da Criança.



Qual é o melhor alimento para o bebê?

Até os **6 meses de idade** o melhor alimento para o bebê é o leite materno. Ele é completo, tem todos os nutrientes e as células de defesa que o bebê precisa para essa fase da vida.

Ao completar 6 meses o bebê já está preparado para receber novos alimentos. O sistema digestivo dele já comporta fazer uma digestão. Nesta idade os dentinhos começam a nascer, ele adquire a capacidade de deglutição e de engolir os alimentos após a mastigação, proporcionando que o bebê consiga receber outros alimentos. Porque só o leite materno já não é suficiente

O que é alimentação complementar?

Alimentação complementar, como o próprio nome já diz, vem para complementar o aleitamento materno. Para isso, nós vamos incluir as frutas, as **papinhas doces e principais** e outros alimentos. Para cada fase e cada mês esse processo vai evoluindo em termos de consistência dos alimentos.

Essa é uma fase muito importante na vida da criança. O que acontece com relação a hábitos alimentares, introdução de alimentos e o contato com os alimentos agora, vai influenciar como essa criança vai se alimentar, em alguns casos para o resto da vida. Então quanto melhor for a introdução dos alimentos, mais saúde aquela criança vai ter na adolescência e na vida adulta.

Qual o perigo da mãe dar outro alimento para o bebê antes dos 6 meses de vida?

Devemos pensar da seguinte maneira: o leite materno tem tudo que o bebê precisa, então se substituirmos o leite materno por alimentos que não tem nutrientes suficientes, isso irá desencadear na criança alguns problemas como a desnutrição, a anemia e a estimulará a certos mecanismos que no futuro pode acarretar em colesterol alto e obesidade por exemplo.

Como deve ser a alimentação complementar?

Pode-se manter os horários da família, por volta da metade da manhã introduzir um lanchinho com uma papinha de fruta, no almoço uma papinha principal. No meio da tarde outra papinha de fruta e leite materno. Veja receitas de papinhas

Como fazer estas papinhas?

Procure oferecer uma frutinha por vez, maçã raspadinha, banana, pera, mamão ou abacate. A fruta deve ser amassada com garfo e está pronta a papinha. Importante frisar que não é necessário adicionar açúcar na papinha, pois as frutas já são doces. Para a papinha principal deve-se incluir os grupos alimentares que estarão dando todos os nutrientes para essa criança, ou seja, uma fonte de cereal que pode ser arroz, macarrão, milho, mandioca, batata. Uma ou duas fontes de verduras, por exemplo: acelga, escarola, alface, espinafre, legumes, cenoura, beterraba, abobrinha. Leguminosas que é a classe do feijão, lentilha, soja ou grão de bico. Carnes de boi, de frango ou do peixe e vísceras como o fígado do boi ou fígado do frango.

O ovo pode ser incluído após o primeiro ano de vida (ovo inteiro), mas neste caso é preciso observar para saber se não há casos de alergia na criança.

Com que idade a criança já pode começar a comer a mesma comida da família?

A partir do primeiro ano de idade. No oitavo mês inicia o processo de passar aos poucos para a comida da família, daquela consistência que era pastosa já pode começar a passar a oferecer os alimentos cortadinhos, picadinhos ou amassadinhos, preparados com pouco sal e pouco tempero.

Atualmente as crianças só querem comer aquelas comidas que passam em anúncios de televisão ou

então doces, refrigerantes, bolo. O que a família pode fazer nesses caso?

O exemplo da família é muito importante, quanto mais a família faz refeições em conjunto, mais aquela criança vai participar desses hábitos de vida. Se a família tem sempre disponível frutas sobre a mesa, legumes no momento do almoço e do jantar, a mesa fica rica em nutrientes, a criança já desenvolverá este apetite de refeição colorida que traz saúde à mesa.

Que alimentos devem ser evitados?

Alimentos ricos em açúcares, gorduras, frituras. Também lembrar que refrigerante, café, sucos artificiais não devem ser ofertados para criança diariamente.

Com esses novos alimentos, como fica o aleitamento materno?

O aleitamento materno, devido a sua importância, deve ser exclusivo até os seis meses de idade e após isso, mesmo com a alimentação complementar, ele é recomendado até os 2 anos de idade ou mais.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1156 - 11/11/2013 – Introdução de novos alimentos