

Dieta equilibrada: importância nos primeiros anos de vida



Toda criança deve ter uma boa alimentação, em quantidade, qualidade e consistência, para suprir suas necessidades e assim crescer e desenvolver-se adequadamente.

A alimentação saudável previne doenças. Cinco das dez causas de morte mais frequentes – doença cardíaca coronariana, acidentes vasculares cerebrais, diabetes mellitus, arteriosclerose e certos tipos de câncer – são doenças nas quais a dieta desempenha um papel muito importante.

A Sociedade Brasileira de Pediatria preconiza a mesma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS): manutenção do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade.

Naqueles casos em que o aleitamento materno não é possível, deve ser usada fórmula infantil de seguimento adequada para a idade. A partir dos seis meses, o uso exclusivo de leite materno não supre todas as necessidades nutricionais da criança, sendo necessária a introdução de alimentos complementares. É importante salientar que não devem fazer parte alimentos inadequados à saúde da criança, como chás, água açucarada, leite em pó erroneamente diluído, sopas diluídas, entre outros.

Inicialmente os alimentos devem ser oferecidos sob a forma de papa, passando para pequenos pedaços, e, após os doze meses, na mesma consistência dos alimentos consumidos pela família, desde que esta alimentação da família seja equilibrada e variada.

Cuidado! O período de introdução da alimentação complementar é de elevado risco para a criança, tanto pela oferta de alimentos inadequados, quanto pelo risco de sua contaminação, devido a manipulação e preparo inadequados.

O uso de suco deve ser com muita cautela. A vitamina C é importante, no entanto, deve-se estimular a ingestão da fruta inteira. O suco não deve ser ingerido se sua preparação já ultrapassou 30 minutos (risco de contaminação), ou 10 minutos (diminuição do aproveitamento das vitaminas). Se o esquema alimentar permitir, o suco pode ser oferecido, uma vez ao dia, sem adição de açúcar, no copo. Dentro do possível, estimule o hábito de só oferecer água no primeiro ano de idade. É importante ensinar a criança a saciar a sua sede com água. Não use sucos artificiais ou preparações como "suco de gelatina"! Controle a quantidade de líquidos ingerida nas refeições, porque o suco, a água e, principalmente o refrigerante, distendem o estômago, podendo dar o estímulo da saciedade precocemente. Ofereça líquido após as refeições.

Os refrigerantes devem ser ingeridos apenas em ocasiões especiais. Evite proibições rígidas.

Não há indicação para uso de sobremesa, pois a refeição salgada já deve ser o suficiente. Não sirva no prato uma quantidade maior do que a aceitação da criança – respeite o seu apetite, não a force a “raspar o prato”.

Cuidar muito com as porções, pois a capacidade de saciedade é pessoal, e pode ser “perdida” na infância.

É importante estimular a criança a comer vários alimentos, com diferentes sabores, cores, consistência, temperatura e texturas. Não se deve insistir e forçar! Deve-se respeitar o apetite da criança.

Lembre-se que os alimentos preferidos pelas crianças são os mais doces e calóricos, que é inato do ser humano. Pela vontade da criança, ela vai querer comer apenas doces. Coloque limites quanto ao horário e à quantidade!

“Salgadinhos”, balas e doces devem ser consumidos em ocasiões especiais, com horários adequados e em quantidades suficientes para não atrapalhar o apetite da próxima refeição. Evite proibições, pois elas estimulam mais o interesse da criança. Garanta uma boa higiene bucal após a ingestão de açúcares e bolachas.

Não tenha comportamento associado à alimentação com recompensas, chantagens, subornos ou castigos para forçar a criança a comer. Isto só vai reforçar a recusa alimentar, e pode criar um ciclo vicioso na relação pais/filhos/alimentos.

É importante evitar proibições rígidas, já que estes hábitos são influenciados por vários fatores, como influência do meio social, convívio em grupos, baixo custo, bom paladar e praticidade.

O Ministério da Saúde estabeleceu os **“Dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos de idade”**, veja no quadro:

- **Passo 1** – Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- **Passo 2** – A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade.
- **Passo 3** – A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se não estiver em aleitamento materno.
- **Passo 4** – A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
- **Passo 5** – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas e purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar na alimentação da família.
- **Passo 6** – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- **Passo 7** – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- **Passo 8** – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- **Passo 9** – Cuidar da higiene no preparo e no manuseio dos alimentos, garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- **Passo 10** – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando sua aceitação.

