U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



18 vezes impr

# ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS PEQUENAS É COISA SÉRIA

Do modo como se educa uma criança desde a mais tenra idade dependerá em grande parte o seu futuro. Capacidades, aptidões e comportamentos geram-se desde o berço através de estímulos afectivos e intelectuais, comportamentos exemplares dos pais e dos familiares e amigos que mais privam com a criança, explicações correctas e abertura de pistas para reflexão.

Pais, familiares, infantários, jardim de infância, escola e restante ambiente humano devem dar as mãos para que a criança conheça o mundo, o reinvente e nele intervenha.

O comportamento alimentar é parte do comportamento perante o mundo. Mas como dele depende a construção do corpo durante a gestação, infância e adolescência e, também, a criação de resistências contra doenças e a formação e manutensão da saúde, a formação de bons hábitos alimentares e uma alimentação saudável devem merecer atenção particular para que a criança nasça escorreita, se desenvolva física, emocional e mentalmente ao máximo das suas potencialidades e crie saúde para a vida toda a qual se deseja longa e plena de bem-estar.

Que a um bebé não falte o leite materno nos primeiros meses de vida e que até aos 4 meses o peito seja o seu único alimento é extraordinariamente importante. Nenhum leite é tão bom como o da mãe: alimenta e imuniza, gera corpo e bem-estar como nenhum outro. As mulheres devem decidir o mais cedoque possam, idealmente já na adolescência, dar o seio; assim, com a tranquilidade e o comportamento que as decisões solenes propiciam, o leite deverá abundar, ser mais nutritivo e fluir durante mais tempo; não interessa interromper bruscamente a lactação mas, pelo contrário, mantê-la até aos 6 ou 12 meses, embora, desde os 4 a 6 meses em conjugto com outros alimentos.

Caso a mãe não possa mesmo dar de mamar, deve seguir com rigor as indicações do pediatra acerca da utilização dos leites artificiais. Nada

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO


de mudar as concentrações prescritas porque leite a mais pode ser tão nocivo como leite a menos.

Desde o início da alimentação mista, os bebés devem ser confrontados com uma gama larga de alimentos diferentes. Desde a altura da inaugural sopa de legumes e hortaliças até ao momento da ida para a escola primária, mas sobretudo até aos 2 anos, a criança deve ser habituada, pouco a pouco, a apreciar de tudo, de modo a nunca dizer "não gosto". O exemplo dos pais e o proceder dos avós é determinante para fazer ou não crianças mimalheiras. O que importa não esquecer é que quanto mais variada for a comida, mais rica e completa ela será.

Até aos 2 ou 3 anos a criança regula o seu paladar e define as suas preferências. De princípio, ela reconhece apenas salgado, doce e frio ou o contrário e ficará para toda a vida a apreciar sal, açúcar e comida fria se, no entretanto, não se lhe despertarem outras sensações gustativas e olfactivas. A educação alimentar começa com o desmame.

Bebés e crianças pequenas devem, pouco a pouco, reconhecer e desejar (e o apetite delas ajuda) todas as hortaliças, legumes e frutas, toda a gama de produtos lácteos, as variedades de pão, os mais diversos pratos de massa, arroz, batata, farinha de pau, as leguminosas todas, desde o grão à fava, os vários tipos de peixes e carnes, as várias maneiras de cozinhar ovos, etc.

É necessário ter muita atenção com farinhas lácteas, alimentos prontos e comida feita em casa, no infantário ou no jardim de infância. Nada deve predominar e repetir-se, quer dizer, nada de sabores e odores sempre iguais, monótonos. Variar é regra de ouro alimentar para toda a vida que se adquire muito cedo. Também a consistência da comida é importante; mal os dentes começam a romper, não interessa dar às crianças só papas e sopas passadas; ela tem que roer, trincar, moer, em suma, estimular o desenvolvimento dos maxilares e pressionar as gengivas e os dentes que rompem. Os dentes nascem fortes e bem implantados.

Como dissemos, é muito fácil, que a criança se habitue a salgado e

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO


doce porque são paladares que ela reconhece, de princípio, melhor do que todos os outros. Ora, como açúcar e sal são venenos quando consumidos para além das pequeníssimas quantidades em que podem aceitar-se, só a partir dos 2 ou 3 anos é que se pode dar, dé vez em quando, um doce ou um salgado. Por isso mesmo, ofertas de guloseimas devem ser desencorajadas, pelo contrário, carinhos, atenções, folguedos estimulantes e brinquedos são de apreciar.

Que ninguém compre aomodações silenciosas e facilidades de convívio repetindo sempre a mesma comida, seguramente apreciada e nunca rejeitada. Tudo contra a monotonia alimentar.

Uma criança não deve ser habituada a fritos, refogados, assados com gordura e, em geral, a comida gordurosa. A uma criança tambémnão se deve dar produtos com corantes, conservantes, sabores e outros aditivos artificiais. Nem se deve dar comida sem a certeza de estar limpa (bem lavada, sem poeiras, sem gotículas de saliva, sem moscas e que não tenha estado no chão ou sobre uma superficie suja), pena ou bem congelada.

Pais e pessoal de infantários e jardins de infância devem ter duas vaidades (além de outras): que as suas crianças nunca sofram de diarreias, hepatites ou de outras doenças transmissíveis por alimentos e bebidas;que as suas crianças não sejam mimadas desde a primeira infância pelos erros alimentares mais funestos para a sua saúde futura: sal, açúcar e gorduras a mais, hortaliças, legumes, leguminosas, frutas e farináceos a menos, tóxicos químicos e álcool.

É altura de chamar a atenção para a catástrofe nutricional, que ainda hoje é a maior no nosso país - o consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

Portugal é vice-campeão mundial em alcoolismo e em consumo excessivo de álcool.

A catástrofe do alcoolismo e das doenças relacionadas com ele ou com o uso abundante de bebidas alcoólicas, sejam doenças de foropsiquiatrico ou de foro orgânico (cirme hepática, cancros, envelhecimento precoce, etc.)

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO


ou as suas consequências sociais, são muito evidentes na nossa população adulta.

Entre as crianças portuguesas, a ingestão de álcool continua a ser alarmante quer quanto a frequência, quer quanto a quantidade.

Um adulto pode beber quantidades moderadas de bebidas com álcool no decurso ou logo a seguir a refeições. Uma criança nunca pode beber; qualquer quantidade, seja qual for o horário, é sempre excessiva.

Os filhos de mães que bebem durante a gravidez ou o aleitamento e os que bebem antes do fim da adolescência ficam marcados para o resto da vida; podem nascer com graves lesões de sistema nervoso e com malformações quando a mãe bebe mas, aconteça ou não uma dessas desgraças, seguramente que os filhos de mães bebedoras e as crianças que consomemálcool antes de completarem o seu desenvolvimento são igualmente individuos mal desenvolvidos, pouco resistentes e limitados quanto a capacidades e aptidões. O consumo de bebidas alcoólicas pelos mais novos e por grávidas e aleitantes concorre para a nossa taxa elevada de insucesso escolar e para a nossa reduzida diferenciação profissional.

E que ninguém se esqueça: os maiores consumidores adultos de bebidas alcoólicas são aqueles cujo contacto com essa bebidas alcoólicas começou enquanto crianças.

Um aspecto a ter em muita conta em alimentação infantil é o horário das refeições. A criança deve tomar sempre primeiro-almoço a sério e, depois, comer a intervalos máximos de 3 horas ou 3 horas e meia, até se deitar. Multiplicar o número de refeições não significa andar de pão na mão ou a comer guloseimas ou porcarias fora de horas para chegar à hora do almoço, dojantar ou das merendas sem apetite. A criança deve comer à mesa tudo o que precisa, sem exagero, de modo a não deixar nada, para não andar depois a roubar comida ás escondidas ou a ingerir descaradamente alimentos a sério ou alimentos-lixo.

Caro leitor: a alimentação correcta do seu filho faz parte da educação por que é responsável.Não esbanje;é com comida vulgar que todos nos alimenta

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO


mos e não com "fortificantes","fórmulas especiais" e outros superfluos que custam os olhos da cara, não valem o que custam e, muitas vezes, até preju dicam.