

# Alimentação infantil

Com criatividade, você pode incluir alimentos saudáveis no cardápio das crianças sem forçá-las a nenhum sacrifício

Após completar um ano de idade, a criança começa a ter uma alimentação parecida com a dos adultos da família, tornando-se uma fase muito importante para a formação dos hábitos alimentares. Nesse período, é essencial estabelecer um critério de alimentação regular baseada em três refeições principais e três lanches ao dia, todos servidos em horários preestabelecidos.

As principais refeições devem ser oferecidas em pequenas porções, e se a criança comer tudo, deixe-a repetir o prato. Porém, controle a quantidade de líquidos ingerida enquanto comem, pois os pequenos trocam facilmente os alimentos por bebidas. De preferência, deixe os sucos para a hora do lanche e os refrigerantes somente para ocasiões especiais.

## Alimentos essenciais

Os carboidratos (pães, cereais, macarrão, batata e arroz) são fontes excelentes de energia, fibras, vitaminas e minerais, devendo ser a parte principal de todas as refeições. Como a batata também fornece boas quantidades de vitamina C, que é encontrada logo abaixo da casca, evite descascá-la.

Já as proteínas presentes nas carnes, aves, peixes, ovos e grãos (feijão, lentilha e grão-de-bico, por exemplo) fornecem grandes quantidades de vitaminas e minerais e são essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança.

Carne vermelha e fígado bovino são ricos em ferro, mas todo o excesso de gordura deve ser retirado. Já os peixes gordurosos são a maior fonte dos ácidos graxos essenciais ômega-3 (conhecida como “gordura boa”), que trazem inúmeros benefícios para o cérebro, olhos e pele. Para os meninos, recomenda-se oferecer até quatro porções semanais de peixes gordurosos, atum, cavalinha, salmão, sardinha e truta. Entretanto, para as meninas, o ideal é consumir até duas porções por semana.

Caso os pais sejam vegetarianos, devem servir à criança uma boa mistura de alimentos proteicos, especialmente feijões, lentilhas, tofu, nozes e ovos.

## A importância dos líquidos

Todo mundo sabe que a água exerce um papel muito importante para o organismo. Por isso, é imprescindível introduzi-la no cardápio dos pequenos desde cedo. Geralmente, muitas crianças não bebem líquido suficiente e, como não sentem muita sede, ficam horas sem beber nada. Porém, a quantidade mínima recomendada para crianças de dois anos em diante é de pelo menos seis copos por dia. No caso das crianças mais ativas, aumente um pouco essa quantidade, especialmente em períodos secos e no calor.

A desidratação pode afetar a concentração e o transporte de nutrientes para o corpo e para o cérebro. Então, faça o possível para que a criança beba muita água filtrada ou engarrafada e suco de frutas diluído. Evite bebidas gasosas doces, pois elas não hidratam o corpo adequadamente.

Quando crianças acima de dois anos se alimentam bem e têm um cardápio variado e equilibrado, vale substituir o leite integral pela versão semidesnatada. Já o leite desnatado não é recomendado antes de o pequeno completar cinco anos de idade, pois não fornece energia e nutrientes necessários para quem está em fase de crescimento.

## Frutas e legumes

Muitas crianças não gostam de alimentos frescos e saudáveis, e os pais passam pela luta de introduzir legumes e frutas ao cardápio, já que são as principais fontes de uma completa gama de vitaminas e minerais – principalmente vitamina C – vitais para a boa saúde. Como o mínimo recomendado para os pequenos são cinco porções por dia, experimente apresentar frutas e legumes de formas diferentes.

Normalmente, muitas crianças torcem o nariz para os legumes cozidos, mas aceitam comê-los crus, incluindo tiras de pepino, cenoura ou pimentão vermelho. Como alternativa, sirva os legumes grelhados ou assados ou prepare-os em forma de purês, cozidos, sopas e tortas. Fica muito mais fá-

cil de disfarçar o sabor.

Outra ideia é fazer cartazes com os alimentos e brincar de fazer desenhos com as frutas e os legumes nos pratos. Se já tiverem idade suficiente, peça para ajudarem a montar as saladas. Assim, de um jeito lúdico e divertido, você consegue estimular as crianças a provarem alimentos novos, sobretudo frutas e legumes desconhecidos.

As tentativas de incentivar as crianças a comerem alimentos saudáveis têm mais chances de sucesso se a comida parecer atraente. Lembre-se das cores, texturas e formas quando planejar uma refeição. Os legumes cozidos no vapor têm cores mais vivas do que os cozidos em água, enquanto os frescos têm uma textura crocante. Uma apresentação criativa e atraente pode fazer a diferença para uma criança comer ou não.

## Mudança de hábito

Durante a semana, ofereça sempre de sobremesa frutas para o seu filho e deixe os doces para os fins de semana ou outras ocasiões, como aniversários, por exemplo. Também é fundamental limitar o consumo de alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar (doces, enlatados, conservas, condimentos fortes, pickles, carnes gordas, defumados, salame, mortadela, linguiça, salgadinhos etc.), que são, comprovadamente, fatores de risco para as doenças crônicas.

E como a partir dos quatro anos de idade a criança já entende melhor o significado

da alimentação, conte histórias e explique a necessidade de comer alimentos saudáveis.

Mas lembre-se: a família é o modelo para o desenvolvimento das preferências e hábitos alimentares. Não adianta tentar estimulá-la a comer corretamente se você não mantém uma alimentação balanceada. Por isso, se for necessário, faça uma reeducação alimentar, inclua verduras, legumes e frutas ao seu cardápio e leve uma vida mais saudável. Você vai fazer bem à sua saúde e de toda a família!



Renata Bierrenbach Pereira de Queiroz (CRN3 – 30051) é nutricionista graduada no Centro Universitário São Camilo e pós-graduada em Nutrição Humana Aplicada à Prática Clínica pelo Instituto de Metabolismo e Nutrição (IMeN). Atua na área clínica com enfoque na reeducação alimentar, mantendo a qualidade de vida dos seus pacientes. **Contato:** (11) 99951-4646 e [www.rqueiroznutri.com.br](http://www.rqueiroznutri.com.br)



Foto: Luna Garcia / Produção: Marly Arnaud / Criação: Margarete de Cicco