

Dica 5: Adequação da alimentação da criança e sua fase de vida

Na primeira infância (2 a 6 anos) a velocidade de crescimento estatural (altura) e o ganho ponderal (peso) são menores do que nos dois primeiros anos de vida, com consequente diminuição das necessidades nutricionais e do apetite. É importante respeitar e entender que o apetite da criança é variável e dependerá de vários fatores como idade, atividade física, condição física e psíquica, refeição anterior e temperatura ambiente.

Existe, ainda nesta faixa etária, a preferência pelo sabor doce, que é inato no ser humano, e que no caso dos demais sabores precisam ser “aprendidos”. Acreditamos que não devem ser encorajados comportamentos de recompensa ou castigo, para forçar a criança a comer, pois na maioria das vezes esta recusa pode ser reforçada e futuramente causar maiores transtornos alimentares.

É fundamental que as refeições e os lanches sejam servidos em horários determinados, adotando uma rotina alimentar, evitando os “beliscos”. É essencial estimular que as refeições sejam realizadas à mesa, de preferência com outros membros da família e com talheres adequados. Este tipo de rotina e refeições em grupo são hábitos trabalhados na rotina escolar.

Para despertar interesse da criança pelo alimento, uma refeição deve ter variedade de textura, cores e formas, evitando a monotonia alimentar. Recomenda-se 5 a 6 refeições diárias: café da manhã, lanche matinal, almoço, lanche vespertino, jantar e, se necessário, ceia.

Recomenda-se estabelecer tempo definido para as refeições e encerrá-la, independente da ingestão da criança, não devendo haver substituições caso a refeição não tenha sido consumida adequadamente. Não indicamos o estímulo a “raspar” o prato, uma vez que a criança pode começar a perder a capacidade da saciedade pela mensagem neurológica e sim pela distensão gástrica.

A oferta de líquidos deve ser controlada nas refeições, evitando distensão gástrica e saciedade precoce. Oferecer muita água ao longo do dia para garantir a ingestão hídrica da criança.

Limitar o consumo de alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar, assim como o consumo excessivo de bebidas açucaradas, pela oferta excessiva de proteínas, fitoestrógenos (ex, bebidas a base de soja) e açúcares. Estimular o consumo de alimentos ricos em ferro e zinco (carnes, mas preferencialmente magras), cálcio (leite e derivados), vitamina A (legumes amarelo-alaranjados, carnes, ovos).

Michele Cristina Ferreira – Nutricionista Escola Projeto Vida

CRN3: 21672

Fontes: Manual Lanche Saudável - Sociedade Brasileira de Pediatria;