



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona – Dia Mundial da Alimentação

São muitos os fatores que levam a criança a se desenvolver de forma integral e a alimentação é um deles. Para isso, é necessário que ela tenha oportunidade de receber uma alimentação variada, nutritiva e saudável. Alimentos industrializados devem ser evitados a todo custo e, até os 2 anos de idade, é recomendado que o leite materno possa estar presente na vida da criança. Para conversar sobre isso, convidamos a Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona.



Entrevistado: Caroline Dalabona
Nutricionista da Coordenação Nacional da
Pastoral da Criança

Por que amamentar é tão importante?

Porque o leite materno é o principal alimento para o ser humano e é o primeiro que ele deve receber, já nas primeiras horas de vida. Ele contém os nutrientes que o bebê precisa para crescer o mais saudável possível.

Como deve ser a alimentação da criança após os seis meses de vida?

O bebê precisa receber outros alimentos após os 6 meses, mas ele deve continuar sendo amamentado. Essa alimentação deve ser feita com alimentos frescos, baseada em frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, ou seja, a alimentação que a própria família consome, mas adequada para o bebê.

E quanto aos líquidos, o que deve ser oferecido à criança?

A partir do sexto mês, é preciso oferecer água, já que a criança está começando a comer outros alimentos, ela começa a sentir sede e o leite materno não supre sozinho a necessidade hídrica da criança.

Os alimentos para as crianças devem ser frescos e não industrializados?

Esse é o ideal, e por frescos entendam naturais, tais como frutas, verduras e legumes, tudo isso também deve fazer parte da alimentação da família. Alimentos industrializados, como biscoitos, salgadinhos, tem muito açúcar, conservantes e produtos químicos que não são adequados para ninguém, muito menos para as crianças que estão em fase de desenvolvimento.

Como deve ser a consistência dos alimentos oferecidos à criança?

A criança ainda não tem dentes para mastigar, então não dá para oferecer alimentos muito sólidos. Devem ser em papa, mas com pequenos pedacinhos, por isso a indicação é de que eles sejam amassados com garfo, nunca liquidificados.

Por que não se deve oferecer açúcar para a criança?

Ele prejudica a saúde de qualquer pessoa, principalmente quando consumido em excesso, e nas crianças causa danos ainda maiores. Favorece o surgimento de cáries, a obesidade, e aumenta o risco de doenças crônicas, tudo isso em idade muito precoce. O açúcar deve ser totalmente evitado pelo menos até os dois anos de idade.

Por que os alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos para a criança?

Esses alimentos são produzidos pela indústria de alimentos e contém excesso de calorias e gorduras, de sódio, sal, açúcar, têm muitos produtos químicos, tais como adoçantes, corantes, conservantes, por isso, devem ser evitados ao máximo pelos adultos e não devem ser oferecidos para as crianças.

O melhor é a família preparar em casa a própria comida?

Sem dúvidas, esse é o ideal para a saúde dos filhos e de toda a família.

Como deve ser a hora da refeição?

Tentar sempre fazer a refeição em família, fazer desse momento uma hora agradável, a refeição é algo que congrega e une as pessoas.

A higiene dos alimentos é muito importante?

Com certeza. É muito importante higienizar todo e qualquer tipo de alimento e utensílio e as mãos na hora de preparar e consumir os alimentos. Não adianta uma refeição super nutritiva e saudável se a higiene não for bem feita, porque podemos acabar consumindo bactérias e fungos que vão prejudicar nossa saúde. O armazenamento dos alimentos é muito importante também, pois alguns alimentos devem ser refrigerados para manter o alimento próprio para consumo, por exemplo.

E quando a criança come fora de casa, como fazer?

Depende muito de onde se escolhe para ir comer.

O que você acha da propaganda de alimentos para crianças?

Sabemos que a maior parte delas são de alimentos que não são saudáveis para as crianças e elas são muito injustas, porque as crianças não têm o discernimento de entender o que é bom e errado pra ela. Às vezes a propaganda associa algum brinquedo que atrai a atenção da criança, ou com algum personagem que a criança gosta, então é algo que precisa ser controlado de forma legal, porque a criança é vulnerável à isso e acaba sofrendo.

Entrevistada: Ir. Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

A Pastoral da Criança já demonstrou ao longo de mais de 30 anos de trabalho que toca corações, transforma vidas e realidades. Como fazer para que mais pessoas recebam a alegria de contar com a Pastoral da Criança em sua comunidade?

A Pastoral da Criança, desde a fundação, não mede esforços para marcar presença onde mais é necessário, especialmente naqueles locais onde a vida está fragilizada seja pela falta de recursos ou pela falta de orientação sobre nutrição, saúde, educação e cidadania. O ideal seria que todas as comunidades pudessem contar com a presença e o trabalho missionário da Pastoral da Criança. Para isso, precisamos de mais líderes que se conscientizem da importância fundamental deste trabalho, e cada um pode fazer a sua parte. Se já tem Pastoral da Criança na sua comunidade, junte-se aos líderes, se não tem,

converse com um pároco, com um Bispo, e veja como é possível implantar a Pastoral da Criança em sua comunidade. Juntos, podemos somar esforços por mais vida, por mais crianças, famílias e gestantes saudáveis e felizes.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1464 - 10/10/2019 – Dia Mundial da Alimentação