



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Paula Pizzatto - Alimentação infantil e comportamento dos adultos

Será que na educação alimentar de uma criança a palavra vale mais do que a atitude? Se no momento da refeição, todos à mesa comem pizza e os pais orientam a criança a comer um prato de comida colorida e saudável, com muita salada, legumes, arroz e feijão, o que acontece? O momento da alimentação de uma criança é um constante aprendizado. No assunto desta semana abordaremos como o comportamento dos adultos influencia as escolhas e os hábitos alimentares das crianças. O que deve ser feito diante da recusa da criança a uma refeição ou a um certo alimento? Seria indicado puni-la, oferecer uma recompensa, forçá-la a comer? Veremos a importância da rotina, de manter a harmonia no ambiente, planejar o cardápio, demonstrar, ensinar, ser exemplo! Durante a pandemia, o número de crianças com excesso de peso aumentou. É preciso que os pais adaptem certos pontos relacionados à alimentação, saúde e bem estar devido à nova rotina. Saiba mais na entrevista com a nutricionista da Pastoral da Criança, Paula Pizzatto.



ENTREVISTA COM: Paula Pizzatto, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Por que as crianças estão comendo mais durante a pandemia?

Sim, nós temos dados que mostram que durante a pandemia houve um aumento no número de crianças com excesso de peso. As crianças estão mais dentro de casa, saindo menos para brincar e assistindo mais televisão. Estão passando muito tempo em frente às telas, como o celular, por exemplo. E, por esse motivo, é importante que quem está dentro de casa, os adultos, se atentem à alimentação que é oferecida para as crianças, porque é muito comum que

quando a gente passa muito tempo dentro de casa a gente coma fora dos horários, faça lanchinhos. E, especialmente, o cuidado do que ofertar para a criança. Também foi visto que durante a pandemia aumentou ao redor de 200% os “deliveries”. Então, isso indica que as pessoas estão fazendo pedidos de comida pronta e cozinhando menos.

Qual é a importância do comportamento alimentar saudável dos adultos?

O comportamento dos adultos é o exemplo. Então, a criança imita. O que ela vê os pais ou os adultos comendo, ela vai querer comer. Se a gente quer que o nosso filho coma arroz, feijão, salada e legumes, é importante que todos comam essa refeição, que seria a mesma da criança, porque a família toda é responsável pela criação de hábitos da criança.

Quais são os comportamentos dos pais que podem prejudicar a educação alimentar da criança?

A hora da alimentação precisa ser tranquila. Não é ideal querer que a criança aprenda a comer num ambiente barulhento, com pessoas brigando, por exemplo, ou colocar a criança em frente à TV, porque ela não vai prestar atenção na alimentação. E a alimentação de uma criança é um momento educativo. É importante que os pais não briguem ou ameacem as crianças dizendo que precisa raspar o prato, que não sai da mesa enquanto não comer tudo, ou não vai ganhar sobremesa. Esse tipo de chantagem e ameaça não é educativo. Os pais devem evitar ao máximo fazer esse tipo de coisa. É necessário paciência e ficar atento aos sinais de fome e saciedade da criança. Sempre quando a criança recusar um alimento, ao invés de forçar a criança a comer, o adulto precisa preparar o alimento de outras maneiras, oferecer de formas diferentes, preparação diferente, para ela aceitar, em um outro dia. Outro detalhe importante é não substituir as principais refeições por lanches. Quando a criança recusar o almoço, não se deve dar para ela um copo de leite com algum achocolatado, ou um sanduíche, porque ela vai aprender que se ela recusar o almoço ela vai ganhar outro tipo de alimento que, às vezes, para ela é mais interessante.

Na sua opinião, como podemos formar hábitos alimentares saudáveis nas crianças?

Uma criança que vive num ambiente harmonioso tende a se alimentar melhor. Na hora da refeição é importante que os adultos conversem com a criança. À medida que ela vai crescendo, é bom deixá-la tocar nos alimentos, deixá-la tentar comer sozinha. Sim, faz bagunça, mas é um momento necessário e é passageiro. As crianças maiorzinhas podem participar de alguns momentos na preparação das refeições, ajudar a lavar os alimentos, na montagem do prato ou da mesa. E os elogios são muito bem-vindos para as crianças perceberem quando fazem algo

correto, comeu bem, usou talheres. Os adultos devem focar no que é positivo e não só ver o que ela deixou de fazer, ou deixou de comer.

Por que é importante cozinhar em família?

Cozinhar em família é a maneira que a gente passa, de geração em geração, o que a gente aprendeu com as nossas mães, com as nossas avós. E as crianças, os nossos filhos, irão aprender. É um ato cultural que envolve tradição. E, além disso, o ato de alimentar-se envolve vários aspectos. São várias etapas e todos esses momentos levam os pais a pensarem o que é melhor para a sua família. Quando a gente cozinha em casa, a gente conhece todos os ingredientes que está colocando na comida. A criança tem a chance de participar, ela vai querer ajudar a gente na cozinha, observar tudo o que estamos fazendo, sendo muito mais fácil aceitar a comida que ela mesma ajudou a preparar.

Como podemos manter uma rotina para uma alimentação saudável?

As crianças respondem muito bem à rotina, tanto para a alimentação quanto para o sono, ou outras atividades. É bom para elas terem horário para fazer as refeições e os lanches e não ficar comendo toda hora. É sentar-se à mesa junto com os demais da família, comer o que todos estão comendo, para não se sentir diferente, não se sentir excluído. Para o intervalo das refeições é muito mais interessante termos frutas para oferecer a elas do que pão, biscoitos e salgadinhos. E na hora das refeições a mesma coisa. Se a gente tiver uma variedade de alimentos “in natura”, que deve ser a base da nossa alimentação, é necessário que estejam à mesa, que sejam preparados alguns legumes, verduras, saladas e que todos se alimentem igual.

Qual a importância de cultivar uma horta caseira, principalmente com a participação das crianças?

Em se tratando de educação alimentar é ótimo ter uma hortinha em casa. Isso cria interesse na criança tanto na hora de plantar, de cuidar, de regar, ver crescer a plantinha, até a hora de colher e ajudar a preparar. E é ótimo para elas aprenderem de onde vem os alimentos, que não é de dentro das embalagens dos mercados, mas da terra, quando são cultivadas com amor, carinho, dando atenção, que elas vão crescer bonitas e vão trazer muita saúde para todos da família.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

O que os pais devem fazer para ajudar na formação dos hábitos alimentares das crianças?

Eles devem dar o exemplo. O exemplo dos pais faz com que as crianças se sintam estimuladas a se alimentar de forma saudável. Os pais devem envolver as crianças desde a escolha dos alimentos no supermercado até a preparação da refeição. Eles devem ter sempre uma atitude positiva com as crianças. É preciso elogiar o que as crianças comem e não cobrar o que elas não comem. A hora da refeição deve ser tranquila, sem discussões, sem brigas, sem televisão ligada e celular na mão. As crianças precisam se concentrar no que estão comendo para poder sentir o sabor dos alimentos. As crianças aprendem vendo como os pais fazem. Se os pais não comem um alimento, porque não gostam, eles não podem obrigar a criança a comer esse alimento. O exemplo é tudo. A Pastoral da Criança se preocupa muito com a alimentação saudável e, por isso, desenvolve um grande projeto nas comunidades: que é o acompanhamento nutricional das crianças, com o objetivo de identificar as crianças desnutridas e ao mesmo tempo prevenir a obesidade.

(TESTEMUNHO)

Jandira Menezes Pereira, líder e coordenadora paroquial da Pastoral da Criança da Diocese de Amargosa, Bahia.

Qual é a importância de se ter uma horta em casa?

Eu moro na cidade, mas, Graças a Deus, eu tenho um pequeno quintal no qual nós plantamos bastante coisa. Nem sempre dá tudo aquilo que a gente planta, mas a gente persiste muito. Plantamos de tudo um pouquinho: tomate, alface, coentro, couve, quiabo. E a importância dessa horta é a gente colher alimentos saudáveis para a nossa alimentação, para toda a nossa família, além de ajudar no orçamento. E a gente está sempre orientando as famílias a plantar algo na sua casa.

(MENSAGEM)

Dom Manoel Ferreira dos Santos Júnior, Bispo da Diocese de Registro, São Paulo.

Qual é a importância do exemplo dos adultos para a alimentação saudável da criança?

Meu irmão, minha irmã! A criança precisa do exemplo dos adultos para tudo. Para crescer também na experiência do caráter e das decisões. E uma das decisões

importantes é a questão da alimentação. Normalmente, a criança não gosta de verdura. Então, se vê os adultos comendo verdura, falando bem, preparando bem o prato saudável, certamente as crianças também vão buscar este caminho e vão aprender aquilo que é bom. Não só aquilo que é saboroso, mas aquilo que é melhor. Então, adultos, orientem bem as suas crianças, mas deem também o exemplo.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança
Programa de Rádio 1553 - 28/06/2021 - Alimentação infantil e comportamento dos adultos