



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Marcia Moscatelli – Alimentação na infância

Quando a criança se alimenta de maneira saudável, ela cresce bem e tem um desenvolvimento completo. Isso também ajuda a prevenir problemas de saúde associados à dieta, como hipertensão arterial, obesidade e outros. Para sabermos mais como a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre a alimentação na infância, confira a entrevista com Márcia Moscatelli de Almeida, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



### A alimentação é mais do que ingestão de nutrientes?

Realmente, alimentar não é só comer. Apesar da alimentação ser uma necessidade básica para nossa sobrevivência, esse ato envolve uma série de emoções que trazemos desde os primeiros dias da nossa vida.

### Como se forma o apetite e o gosto alimentar da criança?

Isso começa bem cedo. Muitos estudos mostram que o sabor dos alimentos ingeridos pela mãe, durante a gravidez, interferem na composição do líquido que envolve o bebê dentro da barriga da mãe, conhecido como “líquido amniótico”. Como o bebê engole esse líquido o tempo todo, isso pode resultar na futura preferência dele pelos alimentos que a mãe come. O paladar também continua se desenvolvendo durante a amamentação. Sabemos que se a mãe comer alimentos muito doces ou salgados, isso pode alterar o sabor do leite materno. Para as crianças maiores, não podemos esquecer que elas aprendem com o exemplo. E, que os hábitos alimentares da família e, principalmente, dos pais irão influenciar o gosto da criança.

### Como deve ser a alimentação do bebê após o desmame?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o aleitamento materno exclusivo deve ser até os seis meses. No entanto, o desmame não deve acontecer já neste período. É recomendado que o aleitamento materno dure até os dois anos ou mais. Após os seis meses, o bebê já passa a ter condições para a ingestão de alimentos de consistência menos líquida. Os primeiros alimentos a serem oferecidos são as frutas e as papas. E, a partir dos oito meses, a mãe já pode oferecer à criança algumas preparações da família, como arroz, feijão, carne – desde que amassados ou desfiados e com pouco tempero.

## Nos dias de hoje, tão corridos, como a família pode conciliar a rotina de trabalho com a preparação de uma alimentação saudável para as crianças?

É preciso planejar o uso do tempo para conseguir dar à alimentação o espaço que ela merece. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina, com antecedência, o cardápio da semana. Assim, você vai saber tudo que falta comprar e evita correrias de última hora.

## Quais são os cuidados que a família deve ter na escolha, na conservação, manipulação e armazenagem dos alimentos?

Já no momento das compras, é preciso verificar a validade dos produtos. Lembrando que produtos vencidos não devem ser comprados e não podem ser consumidos. Alguns alimentos devem ser separados e guardados em geladeira. Os alimentos, após serem preparados e cozidos, se não forem inteiramente consumidos, devem ficar na geladeira e em potes com tampa. A higiene também merece muita atenção. É preciso lavar muito bem os alimentos, as panelas, tábuas de carne, talheres, pratos e copos. Tudo deve estar muito limpo.

## Quais alimentos temos que evitar?

Os alimentos industrializados, em geral. Pois, eles contêm muito açúcar, sal (que é o sódio), e gordura, além dos corantes e conservantes. É o caso dos refrigerantes; dos sucos artificiais – aqueles de pacotinho e, inclusive, os de caixinha – que nós achamos que podem ser mais saudáveis; achocolatados; produtos embutidos; balas; chocolate; biscoitos recheados; salgadinho de pacote; macarrão instantâneo; temperos prontos; hambúrgueres; pizza e lasanhas.

## Que dicas você daria para as famílias ajudarem a despertar os diversos sabores no paladar das nossas crianças?

É preciso que os pais se alimentem de maneira saudável. Assim, a criança vai aprender com o exemplo. Fazer a introdução da alimentação complementar de forma adequada.

Deixe a criança participar da preparação da comida, fazendo atividades fáceis e sem perigo, como: lavar uma verdura, colher um tempero na horta ou a ajudar a escolher uma fruta na feira. Use a criatividade no momento de montar os pratos da criança. Lembre-se que o momento de refeição é de união da família. Ele deve ser prazeroso e divertido para a criança.

## A Pastoral da Criança sempre esteve preocupada com a alimentação saudável. Que mudanças os líderes trouxeram e continuam trazendo para a comunidade, em termos de alimentação infantil?

A principal informação que a Pastoral da Criança trabalha é a promoção do aleitamento materno. Nós mostramos para as mães que esse é o melhor e único alimento que o bebê precisa até o sexto mês de vida. Após essa idade, também orientamos as famílias como fazer a introdução dos alimentos. Uma vez a cada mês, no Dia da Celebração da Vida, nossos líderes preparam um delicioso lanche saudável para as crianças acompanhadas. Assim, as famílias vão tendo exemplos do que podem fazer em casa. Além disso, em muitas comunidades, existem os capacitadores de Alimentação e Hortas Caseiras, que procuram incentivar as famílias a cultivar alimentos em pequenas hortas e a aproveitar todas as partes dos alimentos para elaborar muitas receitas.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1249 - 07/09/2015 – Alimentação na infância