



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista Marcia Moscatelli – Alimentação na infância

A estimativa de obesidade infantil no Brasil, com crianças menores de 5 anos, já atingiu 7,7%. Isso se deve não apenas a genética, mas também a hábitos no dia a dia, vindo principalmente dos pais, de comidas práticas porém com baixo valor nutricional e alto teor calórico.

É preciso tomar cuidado com as nossas crianças no momento da alimentação, pois é nessa hora que se define a saúde do adulto que ela será e seus hábitos alimentares para o resto da vida. Para falar sobre isso, convidamos a Marcia Moscatelli de Almeida, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança



### **Márcia, explica pra gente o que é uma alimentação saudável para uma criança?**

Tanto para criança quanto para nós adultos, precisa favorecer a manutenção de hábitos alimentares regionais, então valorizar a cultura do local, deve estimular o consumo de alimentos In Natura, ou minimamente processados, produzidos em nível local integrados a cultura da região e de alto valor nutritivo.

### **Porque a alimentação saudável é tão importante para as crianças Márcia?**

A alimentação ela contribui para proteção contra doenças, se a criança tem uma alimentação saudável ela vai ficar protegida, desde uma gripe, ou diarreia que é bem comum nas crianças, e também de doenças que podem surgir na vida

adulta, como diabetes, e Hipertensão, ou pressão alta, derrame cerebral, doenças do coração, e alguns tipos de câncer.

## **Márcia, o que são Lanches saudáveis?**

Então em primeiro lugar os lanches, eles são pequenas refeições que devem ser feitas entre as refeições maiores, café da manhã, almoço e jantar, e os lanches eles vão ser feitos nesses intervalos. Os alimentos devem ser o mais natural possível coloridos, nutritivos, saborosos, e preparados com a higiene adequada. Precisam conter doses equilibradas de carboidratos, proteínas, vitaminas, gorduras, fibras e sais minerais.

## **Márcia você poderia dar alguns exemplos de lanches saudáveis, para as crianças levarem para escola, por exemplo, que alimentos colocar na lancheira das crianças?**

Por exemplo uma opção seria você colocar na lancheira, uma fruta, a banana e a mexerica, são boas opções porque ela já vão prontas, ela já estão em baladas ele na sua própria casca, uma opção de carboidrato seria um sanduíche, feito com pão né de preferência integral, e aí é proteína eu vou colocar no meio desse sanduíche, posso colocar um patê feito com frango, com ricota, com sardinha, também posso fazer um patê de abacate, muito nutritivo fica gostoso e saudável, posso colocar também verduras, como tomate, umas cenoura ralada, alface, agrião, ou rúcula né, de acordo com a cultura alimentar ali dessa família. Eu posso inserir também uma bebida, por exemplo na região norte, nordeste tem bastante coco, então a gente pode usar a água de coco. Vamos para o segundo exemplo em uma segunda opção, eu posso fazer uma salada de fruta, e com três variedades de fruta ou mais, colocar num potinho pequeno para criança, um pedaço de bolo caseiro, e um potinho de iogurte natural, e se você quiser adoçar e mudar o sabor, você pode colocar algumas frutas, ou adoçar com mel, desde que a criança tem aí mais de dois anos. Para substituir as frutas você pode usar algumas verduras, por exemplo, cortar a cenoura em palitinhos, tomatinho cereja também é um alimento que tem boa aceitação pelas crianças, de carboidrato posso usar a tapioca, ou beiju, ou biscoitinho de polvilho, pão de queijo, queijinho branco de acordo com a sua criatividade você pode estar variando esse lanche para as crianças.

## **Nós sabemos que muitas crianças Márcia, compram um lanche nas cantinas das escolas, e é verdade que lá nem sempre encontra uma alimentação saudável. Márcia, o que é que pode ser feito nesse sentido?**

Em relação a isso, alguns estados já estão mais avançados, é o caso do Paraná e do Amazonas. Esses estados já possuem leis, que proíbem as cantinas de comercializarem produtos que colaborem para obesidade infantil. São todos os produtos industrializados, ultraprocessados. Também existe um projeto de lei já ser votado pelo Senado Federal, que se aprovado ele vai ter uma lei bem parecida

com a essas que regulamenta o comércio de alimentos nas cantinas escolares, valendo para todo Brasil, Enquanto isso não acontece, então os pais podem conversar, junto com o conselho escolar, né, geralmente as escolas promovem as reuniões de pais e mestres, e podem estar colocando essa preocupação com alimentação infantil.

## **Marcia, e quais são os lanches que uma criança, não deve consumir?**

Ela não deve consumir aqueles alimentos que já vêm prontos para o consumo, que geralmente são produtos ultraprocessados, os salgadinhos de pacote, a bisnaguinha com embutido, suco de caixinha, achocolatado, biscoito recheado, esses elementos eles fazem mal para saúde porque, eles não são naturais, tem muitas substâncias químicas, eles acostumam ao mau paladar da criança, então a criança vai acostumar a sentir o sabor de alimentos muito doce, ou muito salgado, e são calorias vazias que favorece o ganho de peso excessivo, mas não tem nutrientes, não tem vitaminas, não tem minerais que estão presentes nos produtos In Natura.

## **Além da obesidade, outro vilão que anda rondando as crianças Márcia, causando estragos e assustando os pais, e a agitação e o estresse, como deve ser o ambiente para criança, ao se alimentar?**

A gente tem que dar a alimentação o espaço que ela merece, fazer a refeição em família todo mundo sentado mesa, com TV e rádio desligado, fazer essa refeição com calma não forçar a criança a comer, porque a criança ela tem esse controle da saciedade dela, ter horário para as refeições é importante, tem que dar autonomia para criança tem que respeitar os limites dela, e sempre tá usando a criatividade para estimular que ela tenha uma alimentação cada vez mais saudável.

**Entrevistado(a) Irmã Veneranda Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Preparar um lanche saudável e nutritivo para as crianças, nem sempre é fácil não é Irmã Veneranda?**

É verdade e as Crianças de fato, precisam comer alimentos variados e saudáveis, e o lanche é um momento muito importante para criança. Infelizmente por muitas razões, nem sempre fazemos as escolhas corretas dos alimentos, não existe um lanche correto ou errado, existe o lanche mais adequado para cada criança. O que temos que evitar é a monotonia de preparar sempre o mesmo lanche, e também evitar cair no comodismo de que comprar lanches prontos industrializados, é o mais prático, por isso é fundamental dedicar tempo na

preparação do lanche. E um bom conselho para os pais é preparar o lanche junto com a criança, partilhar com ela este momento.

**Entrevistado(a) Maria Vanda Oliveira Silva**  
**Coordenadora de núcleo da diocese de Crato Ceará**

### **Maria Vanda, como preparar um lanche saudável e nutritivo para as crianças?**

Fazendo uma salada de fruta, bem colorida, aproveitar as frutas também para fazer o suco natural, o ideal é que sejam um lanche natural, sanduíche natural, e inclusive lá nós já temos escolas que já trabalham com a cantina com lanche natural, você pode fazer o pão integral, com uma folha de alface que dá um colorido, com a cenoura ralada com a beterraba, o peito de frango, ou presunto de frango, e fica um sanduíche colorido e bem mais apetitoso também para criança.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1394 - 18/06/2018 – Alimentação na infância