



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Marcia Moscatelli – Alimentação Infantil

Ter hábitos alimentares saudáveis é fundamental para a saúde e a formação deste depende das inúmeras experiências ocorridas na infância. Aleitamento materno, alimentação complementar adequada de acordo com a idade e alimentação familiar saudável são as grandes premissas para a criação de um comportamento alimentar que perdure durante a adolescência e vida adulta.

ENTREVISTA COM: Marcia Moscatelli, nutricionista especialista em nutrição materno infantil e grande colaboradora da Pastoral da Criança.



Qual é a importância de estabelecer hábitos alimentares saudáveis nas crianças e como fazer isso?

Os hábitos alimentares são formados na infância. O que a criança aprende ela leva para o resto da vida. O consumo alimentar inadequado pode causar carências nutricionais que vão afetar negativamente o crescimento, a aprendizagem e o desenvolvimento das crianças. E esta formação do paladar começa na gestação, continua na amamentação e depois se intensifica no momento da introdução alimentar, que acontece ali com seis meses. Por isso, a alimentação deve ser bem variada, o que diz respeito à oferta de alimentos in natura. Além disso, é muito importante não oferecer alimentos doces ou adoçados para a criança antes dos dois anos de idade.

Com que idade a criança começa a demonstrar a seletividade alimentar ou desinteresse pela comida?

Geralmente, o período crítico é entre um ano e meio a três anos. Para contornar essa situação é importante que os pais tenham uma rotina doméstica bem estabelecida. A criança precisa saber a ordem dos acontecimentos durante o dia, horário de acordar, horário de dormir, horário das refeições. Isso dá previsibilidade e segurança para a criança. Se a criança não estiver com fome no almoço, por exemplo, os pais precisam explicar que, quando ela quiser ela pode almoçar, ou então, ela vai ter que esperar até a próxima refeição. O que não deve ser feito é substituir o almoço ou jantar por um lanche, seja fruta, pão, biscoito ou leite. Porque senão a tendência da criança vai ser repetir esse comportamento. É preciso também respeitar os sinais de fome e saciedade da criança e fazer o intervalo de aproximadamente três horas entre cada refeição. É fundamental que os pais continuem oferecendo os alimentos recusados em pequena quantidade para não assustar a criança e não perguntar o que a criança quer comer e só colocar no prato o que ela come. Porque se deixarmos de servir o alimento que ela não quer, ela não terá a oportunidade de mudar de ideia. A gente diminui a exposição ao alimento e a criança passa a comer sempre a mesma coisa. E isso, a seletividade, só vai piorar. A gente precisa entender que decidir o cardápio e o horário das refeições é responsabilidade dos adultos, os pais ou quem está cuidando da criança. E a criança vai decidir o quanto vai comer e se ela não quiser algum alimento, tudo bem, da próxima vez você oferece novamente.

Quais são as possíveis causas do desinteresse alimentar da criança e quando isso representa um risco à saúde dela?

A primeira causa mais comum é a anorexia fisiológica, que é a diminuição do apetite devido a desaceleração do crescimento que acontece a partir de um ano de idade. Outras causas são mais relacionadas ao comportamento, como busca de atenção e resposta a alguma alteração na dinâmica familiar, como mudança na rotina, falecimento de alguém, separação dos pais ou nascimento de um irmão. Também tem algumas causas que são orgânicas, relacionadas à saúde da criança, como, por exemplo, a dificuldade na mastigação, problemas respiratórios, parasitoses, deficiência de zinco e ferro. É importante saber que quando a recusa alimentar persiste por mais de um mês já é interessante buscar ajuda profissional, pois quanto mais esperar, pior esse quadro pode ficar.

Uma das formas mais comuns utilizadas pelos pais diante dessa recusa ou seletividade alimentar da criança é obrigá-la a comer por meio da ameaça ou da chantagem. Márcia, por que não se deve nunca obrigar uma criança a comer?

No momento da refeição a criança precisa de tranquilidade e segurança. Brigar, fazer pressão, esconder os alimentos, mentir, fazer chantagem ou subornos para forçar a criança comer só vão fragilizar as relações, limitar as experiências e dificultar a aceitação dos alimentos. Imagine que, para a criança, essa situação do momento do comer é uma situação que envolve medo e estresse, então, o corpo dela vai se preparar para lutar ou fugir. Aí você tem uma criança que evita a todo o custo o momento das refeições e passa a acreditar que não pode confiar nos adultos ou que ela é responsável pela felicidade da mãe ou da avó e tudo isso tem um impacto muito negativo para o resto da vida.

A maneira de apresentar o alimento para a criança é fundamental para despertar o interesse dela. Como os pais podem fazer isso?

Olha, eu não sei se você sabe, mas em casos de seletividade alimentar, muitas vezes, a criança tem medo ou nojo do alimento. Então, antes de oferecer o alimento para a criança comer é preciso ressignificar esse alimento rejeitado. Como realizar brincadeiras e experiências com os alimentos em um horário longe da refeição. Por quê? Durante o momento da refeição, na mesa, a criança já associou aquele alimento a algo negativo. Então, alguns exemplos de atividades que podem ser feitas: fazer um colar com macarrão argolinha, carimbo de beterraba, cortar os alimentos em formatos divertidos com aqueles cortadores de biscoitos. Isso vai ajudar a despertar a curiosidade e a criar experiências positivas para depois a gente oferecer o alimento para a criança comer. O comer é um ato aprendido que envolve todos os sentidos. Antes de comer efetivamente a criança precisa, primeiro, tolerar a presença do alimento, interagir, cheirar, tocar para daí provar. E depois que a criança provar é importante continuar oferecendo o mesmo alimento preparado de diferentes formas diversas vezes. Você pode variar o tipo de corte, mudar o tempero, fazer uma preparação doce ou salgada, assar, cozinhar, fritar. O que não pode é desistir de oferecer esse alimento para a criança.

O que fazer para que a hora da refeição seja um momento agradável para a criança?

A gente pode realizar as refeições em família. Demonstrar naturalidade e segurança ao provar os alimentos junto com a criança. Dar autonomia para a criança alimentar-se sozinha. Então, dependendo da idade da criança, ela também já pode fazer o seu próprio pratinho. Respeitar os sinais de fome e saciedade da criança. Então, se ela falar que não quer mais, você pode falar: “ah

“você já está satisfeita? Não quer mais? Então, tudo bem. Não precisa comer mais.”. E não ficar forçando. Não obrigar a criança a comer tudo o que está no prato e ignorar o comportamento alimentar negativo. Nada de ficar criticando a criança ou rotulando dizendo que ela é chata e difícil de comer.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Qual a importância de uma alimentação saudável para as crianças?

Uma boa alimentação deve oferecer todos os nutrientes e energia necessários para garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança. A alimentação do bebê começa já antes dele nascer. Por isso, a gestante precisa se alimentar direito. Quando a mãe não se alimenta bem durante a gestação, isso pode trazer graves consequências para o bebê após o nascimento e na sua vida adulta. Crianças que nascem com baixo peso ou desnutridas são mais propensas a terem doenças como diabetes, hipertensão, obesidade e outras ao longo da vida. Por isso, a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre uma alimentação saudável e que o bebê deve ser amamentado exclusivamente com o leite materno até os seis meses de vida, podendo se prolongar até dois ou mais. Depois disso, a criança precisa comer de tudo: verduras, legumes, frutas e cereais, para crescer forte e saudável. Para incentivar a alimentação saudável entre as famílias acompanhadas, a Pastoral da Criança orienta as famílias para que façam uma horta caseira. Os pais devem estimular seus filhos a terem uma alimentação mais saudável, controlando o consumo especialmente de doces e refrigerantes.

**(TESTEMUNHO) Maria Verônica Valarini Silva,
Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado do Paraná.**

Como a Pastoral da Criança orienta as famílias que têm crianças que recusam o alimento ou que têm seletividade alimentar?

Então, eu posso dar o meu testemunho porque eu tenho um filho, eu adotei uma criança e ela é seletiva na alimentação, na ambientação. Então, a gente fez todo um trabalho junto com o psicólogo que nos acompanha pela Pastoral da Criança. E a gente viu que a melhor forma de colocar a criança para ela não ser tão seletiva é colocar ela na sociedade, inserir ela na sociedade. E ela tem que ver o outro comer, o outro saborear, para que ela comece a sentir o desejo de comer.

(MENSAGEM) Padre Ângelo Carlesso – Curitiba – Paraná.

Amigos e amigas. Se por um lado, a mãe tem a obrigação de alimentar o seu filho até os seis meses exclusivamente com leite materno, depois ela tem que ter o carinho e o cuidado de preparar novos alimentos para a sua criança. E precisa encarar isso não como um sacrifício, mas com muita alegria, porque junto com o alimento que a mãe prepara para a sua criança vai também a alegria e isso ajuda no crescimento e no desenvolvimento. A coisa mais bonita que a gente pode ver é uma criança saudável que transmite pela sua saúde a alegria e a bondade de Deus que quer vida e vida abundante para todos.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1642 - 13/03/2023 - Alimentação Infantil