

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Andréa Ott¹, Arléia Maria Gassen¹, Catiana de Moura Morcelli¹, Elisângela Maria Politowski¹, Débora Krolikowski²

Palavras-chave: nutrição humana, criança, saúde.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável proporciona prazer, fornece energia e nutrientes que o corpo necessita para crescer, desenvolver e manter a saúde devendo ser a mais variada possível (EUCLYDES, 2000 apud VALLE; EUCLYDES, 2009).

A importância de uma alimentação equilibrada ao longo da vida é imprescindível, independentemente da idade vai assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem estar do indivíduo (PINEZI; ABOURIHAN, 2011).

Entretanto, existem períodos da vida onde é essencial que essa dieta seja equilibrada, como é o caso da fase infantil. As crianças estão em fase de crescimento, desenvolvimento, formação da personalidade e principalmente de seus hábitos alimentares (PINEZI; ABOURIHAN, 2011).

A infância é o período de formação dos hábitos alimentares. O entendimento dos fatores determinantes possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças (RAMOS; STEIN, 2000 apud VALLE; EUCLYDES, 2009). Tais mudanças irão contribuir no comportamento alimentar na vida adulta (BISSOLI; LANZILLOTTI, 1997 apud VALLE; EUCLYDES, 2009).

O bom hábito alimentar da criança começa na nutrição adequada durante a gestação na saúde do bebê e da mãe. A nutrição materna e paterna antes da concepção afeta a saúde do neonato. A “origem fetal” tem efeitos para toda a vida. Estabelecer bons hábitos durante a infância diminui a possibilidade de um comportamento alimentar inadequado mais tarde na vida (KRAUSE, 2010).

¹Acadêmicas do Curso de Tecnologia em Alimentos da Faculdade de Itapiranga - FAI – andreaott@hotmail.com.br

² Professora da disciplina de Higiene e Legislação do Curso de Tecnologia em Alimentos da Faculdade de Itapiranga - FAI e orientadora do trabalho – deboraliana1@hotmail.com

O presente artigo de revisão tem por objetivo obter informações e conhecimento acerca da alimentação infantil buscando uma reflexão sobre a importância de se ter uma alimentação saudável na infância a fim de evitar maus hábitos alimentares na fase adulta.

METODOLOGIA

Para a execução deste artigo de revisão, foi inicialmente efetuado um levantamento bibliográfico acerca da alimentação e nutrição na fase infantil.

Neste levantamento buscaram-se também informações sobre os fatores considerados mais importantes na fisiologia da alimentação infantil, bem como, a importância do leite materno e as necessidades nutricionais da criança.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após o levantamento de informações através da leitura de bibliografias e pesquisa em artigos científicos pertinentes os seguintes resultados são apresentados abaixo:

A nutrição é a ciência que estuda todos aqueles processos por meio dos quais o organismo recebe, utiliza e elimina os nutrientes que ingere. Já a alimentação é o processo pelo qual extraímos do mundo exterior os alimentos, é o ato de comer (CESTARO, 2006).

A nutrição dos pais na pré-concepção e concepção tem um papel muito importante na possível gestação de um novo ser humano, pois a infertilidade pode ser resultado de um sobrepeso. Náuseas e vômitos da mulher podem prejudicar o ganho de peso e tamanho do feto, deficiências relacionadas à falta de proteínas e nutrientes impedem que a mulher chegue ao bem-estar recomendado (KRAUSE, 2010). Já homens que consomem poucas vitaminas ou bebem muito álcool, nas semanas que antecedem a concepção podem produzir espermatozoides com danos em seu material genético, danos que podem dar origem a defeitos congênitos nos futuros filhos (SIZER, 2003).

A mulher grávida ou que pretende engravidar deve entender que as demandas de nutrição durante uma gravidez são de extrema importância porque o crescimento de uma nova vida exige todos os nutrientes e quantidades extras de muitos deles (SIZER, 2003). O estado nutricional materno durante os 270 dias que compreendem o tempo normal de gestação deve ser constantemente avaliado a fim de se evitar possíveis problemas da gestação como, anemias, problemas cardiovasculares, endócrinos, gastrointestinais, etc., bem como alterações no peso da criança ao nascer, riscos de defeitos no tubo neural, entre outros (KRAUSE, 2010).

A gravidez e a amamentação são dois períodos característicos do ciclo de vida da mulher provocam importantes alterações nas necessidades nutricionais. Não se trata como muitas vezes se diz, de comer por dois, mas é obvio que as necessidades energéticas, de proteínas, de vitaminas e de minerais aumentam (CESTARO, 2006).

O peso pré-gestacional da mãe e o ganho de peso materno durante a gestação determinam o peso da criança ao nascer. Depois do nascimento, o crescimento da criança é influenciado pelos fatores genéticos e dietéticos (KRAUSE, 2010).

O crescimento fetal e a gestação demandam diversos nutrientes, tais como: proteína, carboidratos, fibras, lipídeos, vitaminas, minerais, além de realizar atividade física (KRAUSE, 2010).

Na lactação o aleitamento é preferencial na alimentação infantil para os primeiros 4 a 6 meses de vida. Os benefícios da amamentação são vários tanto para o bebê quanto para a mãe, dentre os quais podem ser citados para o bebê: diminuição da incidência ou da gravidade de várias doenças infecciosas, diminuição das taxas de sobrepeso e obesidade, alergias alimentares, asma. Já para a mãe observa-se a diminuição do sangramento pós-parto, diminuição do risco de câncer de mama e ovário. A composição do leite varia de acordo com a dieta da mãe (KRAUSE, 2010).

No que diz respeito ao tamanho e ganho de peso, pode variar de criança para criança, Já a capacidade do estômago das crianças aumenta em média de 10 a 20 mL, ao nascimento, atingindo 200 mL por volta de um ano, à medida que vão crescendo podem consumir mais alimentos (KRAUSE, 2010).

As necessidades nutricionais de uma criança refletem as taxas de crescimento, a energia gasta em atividades, as necessidades metabólicas e a interação dos nutrientes consumidos. Existem níveis mínimos de consumo para alguns nutrientes pra crianças com até 3 anos de idade. Considera-se o leite humano o melhor alimento para a criança, sua composição fornece a energia e nutrientes necessários em quantidades apropriadas. O leite humano possui vantagens nutricionais como: composição adequada, fácil digestão e melhor biodisponibilidade dos nutrientes (KRAUSE, 2010).

A introdução de outros alimentos além do leite para crianças requer cuidados, pois os alimentos devem ser escolhidos de forma a suprir suas necessidades nutricionais e garantir o adequado desenvolvimento. Os mais indicados são: cereais, vegetais e frutas coadas ou em pedaços, cremes e purês, sem a adição de açúcar e sal. As crianças demonstram aceitação a novos alimentos quando há um aumento na quantidade e variedade de alimentos sólidos que elas aceitam. Posteriormente, conforme a mastigação se desenvolve podem ser introduzidos

vegetais cozidos, massas, torradas, biscoitos, etc. alimentos com pele ou casca não devem ser oferecidos as crianças menores, pois podem causar engasgos (KRAUSE, 2010).

Alimentos com diferentes texturas e sabores devem ser oferecidos, pois as crianças acostumadas a consumir uma maior variedade de alimentos dificilmente irão limitar suas escolhas futuramente. Os pais devem levar em consideração o tipo de alimento, tamanho das porções, ambiente das refeições e evitar alimentação forçada (KRAUSE, 2010).

Dois aspectos fundamentais para se alcançar o equilíbrio nutricional são: moderação e variedade, o melhor é comer um pouco de tudo (CESTARO, 2006).

À medida que as crianças vão crescendo e desenvolvendo ossos, dentes, músculos e sangue elas precisam de alimentos em proporção ao seu tamanho que sejam mais nutritivos. As ingestões adequadas melhoram a saúde da população em longo prazo pela redução de risco de doenças crônicas e prevenção de deficiências nutricionais. Existem quantidades recomendadas de energia, proteína, minerais e vitaminas (KRAUSE, 2010).

Os guias alimentares são instrumentos de orientação e informação à população visando promover saúde e hábitos alimentares saudáveis. Os guias devem ser representados por grupos de alimentos, e são baseados na variedade de informações incluindo a relação existente entre os alimentos e a saúde dos indivíduos. Com um guia alimentar adequado à população os objetivos propostos podem ser alcançados (SPILLER, 1993 apud PHILIPPI, 1999).

Alimento e alimentação são mais do que o simples fornecimento de nutrientes para o crescimento e manutenção do corpo, é através dos hábitos alimentares saudáveis desde a infância que poderão ser evitados vários fatores que são preocupação nutricional como: sobrepeso/obesidade, baixo peso e dificuldade de desenvolvimento, deficiência de ferro, cáries dentárias, alergias, bem como prevenção de doenças crônicas. (KRAUSE, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o constante aumento de problemas de saúde que estão relacionados com a alimentação, podemos considerar o quanto se faz necessária uma alimentação equilibrada.

Uma alimentação saudável e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, hortaliças e alimentos ricos em nutrientes, desde o momento em que se começa a ingerir alimentos a criança vá desenvolvendo hábitos saudáveis que possam levar para toda sua vida, por este motivo a conscientização e incentivo por parte dos pais é muito importante. Assim evitará futuros adultos obesos e com problemas de saúde como a hipertensão arterial, diabete entre outras deixando assim de ser um grande problema para a saúde pública.

Por este motivo vem aumentando cada vez mais o interesse de grandes profissionais da área de saúde preocupados com a alimentação infantil e tende a reforçar que se deve sim ter uma boa educação nutricional consumindo alimentos saudáveis e levando uma vida ativa desde a infância, que esta por sua vez é nesta fase que aprendam rapidamente, quando estimulada, mas requer esforço por parte de todo o envolvido tempo e persistência.

Uma alimentação saudável desde a infância garante uma vida adulta com saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CESTARO, A. **Nutrição: alimentação equilibrada e organismo saudável**. São Paulo: Editora Alaúde, 2006.

KRAUSE. **Alimentos, nutrição e dietoterapia** / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; [tradução Natalia Rodrigues Pereira...etal.].- Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

PHILIPPI, S. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Adapted food pyramid: a guide for a right food choice. Rev Nutr, Campinas, 1999.

PINEZI, Flavia Gabriela; ABOURIHAN, Carmen Luciane Sanson. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares na pré-escola**. Disponível em: <[HTTP://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-2/7_tcc.pdf](http://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-2/7_tcc.pdf)>. Acesso: 01 outubro 2014.

SIZER, Frances Sienkiewicz; WHITNEY, Eleanor Noss. **Nutrição: Conceitos e controvérsias**; [tradução da 8ª edição original, Oliveira, Nelson...et al.].- Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos**. Disponível em: <[HTTP://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf](http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf)>. Acesso: 01 outubro 2014.