

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA NA PRIMEIRA INFÂNCIA



Orientações para uma rotina alimentar saudável e formação adequada do hábito alimentar para crianças. Você sabia que é de extrema e fundamental importância ter uma rotina alimentar fixa com a criança?

Elaborar, planejar, manter e criar hábitos no cotidiano estabelece uma correlação em relação ao alimentos, criando empatia, aceitação, e sem dúvida uma relação saudável. Esse benefício terá efeito a longo prazo na saúde, refletindo de forma positiva na fase adolescente e adulta.

Ensine a importância da alimentação saudável aos pequenos, caro é ter que investir revertendo as consequências metabólicas e doenças crônicas causadas pela má alimentação como obesidade, hipertensão, diabetes.

Nesse caso o barato é o saudável, alimentação de verdade e saudável inicia-se na infância.

Segue as orientações:

1. Ter horários fixo para refeições e lanches de modo que a criança sinta fome na próxima refeição. Na fase da primeira infância entre 2 a 6 anos, o esquema alimentar deve ser composto por 5 ou 6 refeições diárias com horários regulares: café da manhã, lanche matinal, almoço, lanche vespertino, jantar e, algumas vezes, lanche antes de dormir(considerável ceia) caso necessário.
2. Estabelecer tempo definido e suficiente para cada refeição. Se a criança não se alimentar nesse período, a refeição deve ser encerrada e oferecido algum alimento apenas na próxima.
3. O tamanho das porções dos alimentos deve estar de acordo com o grau de aceitação da criança e preferências individuais.
4. Não utilizar a sobremesa como recompensa ao consumo dos demais alimentos, e sim como mais um item da refeição.
5. Controlar a oferta de líquido nos horários das refeições, evitando a distensão do estômago, o que pode causar estímulo de saciedade precocemente. Oferecer os líquidos após as refeições e, de preferência, água ou sucos naturais.
6. Salgadinhos, balas e doces não devem ser proibidos (para não estimular ainda mais o interesse da criança), mas devem ser consumidos em horários e quantidades adequados para não atrapalhar o apetite da próxima refeição ou como recompensa de algum alimento resistente a aceitação.
7. A criança deve sentar à mesa com os outros membros da família. A família é o modelo de preferências e hábitos alimentares. O ambiente na hora da refeição deve ser calmo e tranquilo, sem a televisão ligada ou outras distrações, como eletrônicos, brincadeiras e jogos. Deve-se centrar a atenção no ato de se alimentar.

- 8.** Envolver a criança nas tarefas de realização da alimentação (escolha e compra dos alimentos e seu preparo).
- 9.** Variar tipos, cores, texturas e formas de apresentação dos alimentos.
- 10.** Limitar a ingestão de alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar.
- 11.** Limitar o uso de gorduras trans e saturadas, estimulando o consumo de gorduras monossaturadas ex: trocar frituras por assados.
- 12.** Oferecer alimentos ricos em ferro, cálcio, vitaminas A e D e zinco, essenciais nessa fase da vida. ex: hortaliças verdes escuros, derivados leite,etc
- 13.** Respeitar as “Leis de Scudero” na alimentação:
 - 1ª Lei - Quantidade do alimento: deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e mantê-lo em equilíbrio.
 - 2ª Lei - Qualidade: o regime alimentar deve ser completo em sua composição, ou seja, incluir todos os nutrientes que devem ser ingeridos diariamente.
 - 3ª Lei - Harmonia: quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação devem guardar uma relação de proporção entre si.
 - 4ª Lei - Adequação: a finalidade da alimentação está subordinada a sua adequação no organismo. A adequação está subordinada ao momento biológico da vida, aos hábitos individuais e à situação socioeconômica do indivíduo. Na vigência de doenças, considerar o órgão ou sistema alterado pela enfermidade.



Dessa forma você estará garantido uma qualidade na saúde de seus filhos/crianças de forma saudável, íntegra e necessária de acordo com essa fase de desenvolvimento.

Preparar com amor e ter um planejamento na alimentação é garantir e preservar a saúde de toda família. Dúvidas para um planejamento adequado ou Necessidade individual, procure um Nutricionista.

À disposição, Ingrid Lopes Kelmer - Nutricionista Materno-infantil