



Dicas de uma Alimentação Saudável

Refeições: cada uma, um momento especial.
Transforme as refeições em momentos prazerosos para você e para as crianças. A saúde de toda a sua família agradece.

Saber escolher bem os alimentos que compõem as refeições é importante e qualquer pessoa que se preocupe minimamente com a própria saúde e com a saúde de sua família sabe disso. Variedade, carinho para preparar cada prato, tudo bem bonito e colocado sobre a mesa. Tão importante, porém, quanto a qualidade do que é oferecido durante as refeições é o ato da refeição em si.

Segundo pesquisas realizadas pela Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais, existem pequenos hábitos que auxiliam nesses momentos e que podem ser ensinados às crianças desde cedo. Um deles é soltar garfo e faca entre cada garfada. Essa atitude simples acaba prolongando o ato da mastigação e a própria refeição. Comer de forma apressada pode causar danos à saúde e dificultar a digestão dos alimentos. Além disso, quem não mastiga corretamente tende a se sentir menos saciado, com a necessidade de comer mais e, nesse círculo vicioso, os quilos a mais também podem transformar-se em consequência.

Por isso, nada de alimentar os pequenos enquanto eles correm de um lado para o outro. Ensinar a importância da hora de sentar-se à mesa para ingerir os alimentos é tão necessário quanto conscientizar as crianças de suas escolhas nutricionais. Cuidar para que essas refeições sigam determinada rotina é também interessante pois ajuda a transformar essa atitude em hábito.

Hora da comida, hora da paz

Com as várias atividades de todos os membros da família, geralmente a hora da refeição é a única em que todos conseguem se reunir. Perfeito se esse momento se converter em um prazeroso encontro e tiver como consequência um papo divertido. Tranquilamente, a família se alimenta, troca ideias e novidades.

O problema nasce quando, exatamente por ser o único momento de encontro, a refeição se transforma em uma verdadeira trincheira de guerra. Está com um assunto delicado a resolver com o marido ou esposa? Não gostou nada da atitude do filho diante de suas obrigações escolares? Acredite: a refeição é o pior momento para colocar todas essas questões em pauta. O corpo, cheio das toxinas produzidas por sentimentos como raiva, angústia e medo, não tem condições de digerir corretamente os alimentos. O resultado podem ser dores de estômago e, a longo prazo, até gastrites e úlceras.

Para uma criança, conflitos constantes à mesa podem até criar uma relação complicada com a comida, que passa a ser associada a momentos desagradáveis. O resultado pode ser a substituição da alimentação nas horas das refeições por guloseimas durante o dia. Aí, mais uma vez, vai por água abaixo todo o esforço em estabelecer uma rotina saudável para os pequenos.

Mais correto, portanto, é fazer com que os instantes ao redor do prato sejam extremamente agradáveis. Além da tranquilidade, vale a dica da disposição e apresentação dos alimentos. Quanto mais bonita e cheirosa a comida é, mais o nosso apetite fica instigado. É uma estratégia e tanto na hora de convencer os pequenos a realizarem refeições mais saudáveis.

Tranquilidade, bom humor, harmonia, paz. Na hora da refeição, nada como adicionar esses ingredientes. Uma pitada de cada e pronto: os alimentos parecerão até mais gostosos e a saúde da sua família agradecerá, satisfeita.

A rotina do bem

Como estabelecer uma rotina alimentar pode auxiliar no desenvolvimento nutricional dos pequenos.

Fazer todos os dias exatamente a mesma coisa. Exatamente nos mesmos horários. Exatamente da mesma forma. Para muitos, essa coisa de manter uma rotina é uma espécie de monstro, a ser combatido com o máximo de fervor. Para outros, é verdadeiro sinônimo de tédio. Já para a saúde, principalmente das crianças, é algo fundamental.

A verdade é que o corpo gosta de rotina. Basicamente porque as funções que fazem com que nosso organismo funcione têm uma ordem estabelecida. Há o tal relógio biológico, que é a maneira como essa máquina complexa que é o corpo humano funciona, seu ritmo interno. É preciso observá-lo e respeitá-lo para que ele se desenvolva e se mantenha. A nossa máquina, portanto, também precisa cumprir determinados "expedientes".

Se é assim para um adulto, que conta com uma estrutura corpórea já formada, mais fundamental a rotina se torna para os pequenos, ainda em fase de desenvolvimento. Adotar uma rotina disciplinada, principalmente para a alimentação, ajuda a ensinar ao corpo os períodos em que melhor poderá aproveitar a energia e os nutrientes que a ele são oferecidos.

Sem isso, diversas funções podem ser prejudicadas e a sincronia entre as necessidades do organismo e o que ele recebe, quebrada. Além disso, as crianças terão mais dificuldades para aprenderem a importância das refeições e dificilmente conseguirão desfrutar o equilíbrio que uma rotina alimentar proporciona.

Cada coisa tem sua hora

Todas as manhãs, por exemplo, os pequenos precisam de uma carga extra de energia. Além de quebrar o jejum do período do sono, um café da manhã saudável é fundamental para que as crianças cumpram determinadas tarefas, como estudar ou participar de atividades físicas e esportivas, sem dificuldades.

A ausência dessa refeição, ou a substituição dos alimentos nutritivos que ela deve conter por outros, podem prejudicar o rendimento escolar e até o desenvolvimento físico e intelectual dos pequenos.

Inserir um lanche entre o café da manhã e o almoço permite um almoço equilibrado, sem que a ansiedade ou a fome exagerada cheguem até a mesa. No período da tarde, é interessante oferecer um lanche lácteo (um copo de leite ou iogurte) antes do jantar. Aí, tem-se a quantidade de refeições recomendada por nutricionistas para as crianças (deixando claro que uma dieta individualizada e correta deve ser prescrita por um nutricionista).

Para que a rotina se estabeleça é imprescindível que todas essas refeições aconteçam diariamente nos mesmos horários. É evidente que podem existir pequenas variações. Respeitar a disciplina alimentar, porém, gera uma série de benefícios, além de servir à tarefa de educar os pequenos em relação às suas próprias necessidades nutricionais.

Oferecendo aos pequenos a quantidade de alimento correta para suprir a sua fome e o seu gasto de energia, os pais conseguem que esses consumos passem a ser muito mais controlados e adequados. Além disso, com a regularidade, a criança tenderá a sentir fome todos os dias nos mesmos horários e a ter essa fome devidamente saciada com refeições nutritivas e equilibradas.

Rotineiro e divertido

Fácil para nós, adultos, é compreender as necessidades do estabelecimento de uma rotina alimentar. Bem mais complicado é convencer os pequenos a segui-la (sim, para nós também é difícil segui-la, mas a nossa consciência dos benefícios que essa atitude traz acaba por nos favorecer).

Uma maneira de não transformar as refeições em transtornos e de convencer os pequenos a seguir a tal disciplina alimentar é cuidar para que cada refeição seja bastante saborosa e tenha um visual especial. Sabor e visual são muito mais atraentes, certamente, do que os evidentes valores nutricionais dos alimentos. Fazer com que os pequenos ajudem no preparo desses alimentos também pode transformar o momento de sentar à mesa um prazer, quase uma brincadeira.

Aqui, vale salientar: faz parte de estabelecer hábitos alimentares saudáveis cuidar para que existam horários no dia onde a única atividade seja comer. Nada de se alimentar correndo, na frente da televisão. Quanto mais as crianças estiverem atentas ao sabor dos alimentos, melhor esses serão mastigados e digeridos e maior será o prazer de cada refeição.

Prazer e rotina alimentar são potentes aliados para que as crianças cresçam fortes e saudáveis. Para que essa coisa de comer na hora certa deixe de ser vista como uma chatice. E para que esse seja mais um hábito saudável a perdurar por toda a vida.

Educação da boca para dentro

Ensinar aos pequenos a importância de uma alimentação equilibrada é o caminho para que eles saibam fazer boas escolhas alimentares.

A infância é a fase em que se concentra grande parte do aprendizado que levaremos por toda a vida. É quando aprendemos a falar, andar, a codificar as informações, a organizar as idéias e ações. É quando adquirimos a coordenação motora e passamos a desenvolvê-la, junto com a criatividade.

Aos pais, fica a árdua tarefa de suprir as crianças em suas necessidades e assim garantir que desenvolvam todos os seus potenciais. Mais do que isso: são eles os responsáveis por ensinar aos pequenos a desenvolverem a confiança em si mesmos e a ter os critérios corretos para, no futuro, fazerem as suas próprias escolhas

Dentre essas escolhas, poucas são tão importantes quanto uma alimentação correta e equilibrada. Por isso, também faz parte desse mar de responsabilidades dos pais ensinar os pequenos a escolherem bem a sua própria alimentação ou, no mínimo, alertar para certos abusos.

Tão importante, portanto, quanto oferecer alimentos de qualidade, é educar. A consciência sobre nutrição adquirida na infância será primordial para que, no futuro, os pequenos atentem para a necessidade de fazer escolhas alimentares corretas naturalmente, e não apenas diante de algum problema específico de saúde.

Brincando com a nutrição

Em primeiro lugar, é importante que os pais dêem o exemplo diante das crianças, cuidando bem da própria alimentação. Acaba sendo contraditório demais pedir aos pequenos que entendam a importância de uma alimentação balanceada sem mostrar uma preocupação cotidiana dos adultos nesse sentido.

Não é necessário, ao contrário do que muitos pensam, adotar hábitos vegetarianos ou "naturebas" para estar de acordo com as principais regras. Importante é colocar em prática o equilíbrio e a variedade. Guiar-se pela **Pirâmide Alimentar** é um ótimo caminho.

Também é importante deixar que as crianças participem das escolhas nutricionais da casa. Levá-las à feira e ao mercado é um passo importante para isso. Nesses locais, pode-se apontar a quantidade de nutrientes existentes nos alimentos escolhidos e explicar como eles podem ser úteis para a saúde do corpo. Esse hábito pode ajudá-las a agir com esse tipo de critério em relação aos alimentos no futuro.

Em casa, outra dica é deixar que as crianças participem do preparo da comida. Entendendo como os alimentos são feitos, elas certamente terão seu apetite desenvolvido e estabelecerão uma relação de maior afetividade com a alimentação.

Estabelecer uma relação correta e coerente com a nutrição, desenvolvendo mesmo uma rotina de educação nutricional, é fundamental para que as crianças entendam claramente por que devem dar preferência a determinados alimentos em relação a outros.

Os pequenos precisam aprender a escolher por si próprios e não apenas receber ordens de como se alimentar corretamente. Senão, corre-se o risco de não terem as ferramentas certas quando tiverem de fazer as suas próprias escolhas.