

# A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

---

A alimentação é um dos requisitos para o bom desenvolvimento infantil. Quando garantimos uma dieta saudável e equilibrada, estamos investindo no crescimento e na prevenção de doenças.

---

Por Roseli Ueno Ninomiya

**A** alimentação saudável é uma prática que se inicia antes mesmo do nascimento, exigindo cuidados especiais da mãe para que sua dieta seja adequada ao desenvolvimento do bebê durante a gestação. A importância desse processo é cada vez mais destacada pela ciência, que vem realizando pesquisas para entender os impactos da alimentação adequada tanto para o desenvolvimento físico e emocional dos seres humanos quanto para a sociedade como um todo.

Estudos apontam que costumes adquiridos durante a primeira infância repercutem por

toda a vida, pois é nessa fase que aprendemos a gostar ou não de determinados alimentos, aprendemos hábitos e desenvolvemos o prazer de comer. Nos primeiros anos de vida, a criança encontra-se mais vulnerável a doenças, portanto a alimentação equilibrada é uma das formas mais importantes de proteção e desenvolvimento da imunidade, além de prevenir também problemas de saúde que a criança possa ter no futuro. Os hábitos alimentares adquiridos nos três primeiros anos de vida são determinantes para o estado nutricional da criança e para o consumo de alimentos em outras etapas.



Chamamos de dieta saudável a alimentação variada que funciona como fonte de energia para realizar atividades diversas, além de oferecer variedade de nutrientes. Já é comprovado que a educação nutricional na infância começa em casa, pois a influência dos pais e/ou cuidadores é decisiva na formação desses hábitos. Podemos afirmar, então, que a dieta dos pais influencia os hábitos alimentares dos seus filhos. A criança, ao ver os pais se alimentando com uma dieta equilibrada, consumindo variados tipos de alimentos, naturalmente copiará esse comportamento. Porém, quando só ela tem uma alimentação rica e diversificada e percebe que os outros membros da família têm outro tipo de alimentação, a tendência é que ela naturalmente rejeite manter esse hábito para seguir a dieta da família, reproduzindo o comportamento alimentar, assim como fará com outros comportamentos, uma vez que ela terá os adultos como referência nesse período.

Um dos desafios diários para os pais é o planejamento da dieta da criança, o que será

sempre mais fácil quando toda a família se alimenta com nutrientes diversificados. A criança na faixa etária de 2 a 3 anos, em geral, já frequenta a escola; sendo assim, é importante que os pais, ao escolher a escola, estejam atentos em analisar a atenção que ela dá para a educação alimentar. Alguns pontos que merecem ser avaliados: 1. Que tipo de orientação a instituição escolar oferece aos pais e aos profissionais da escola? 2. Que refeição oferece à criança? 3. Quando a escola não oferece as refeições, dispõe de um espaço adequado para aquecer as refeições feitas em casa?

Preparar lanches saudáveis diariamente é uma tarefa que os pais devem levar muito a sério. A oferta de alimentos deve satisfazer a vontade da criança em se alimentar (necessidade psíquica) e ser fonte de energia e vitaminas para assegurar o bom crescimento e desenvolvimento (necessidade orgânica). Se a necessidade orgânica é menor que a psíquica, a consequência poderá ser a obesidade em idades posteriores; em situação inversa, pode ocorrer desnutrição e, em casos mais graves, quadro de anorexia.

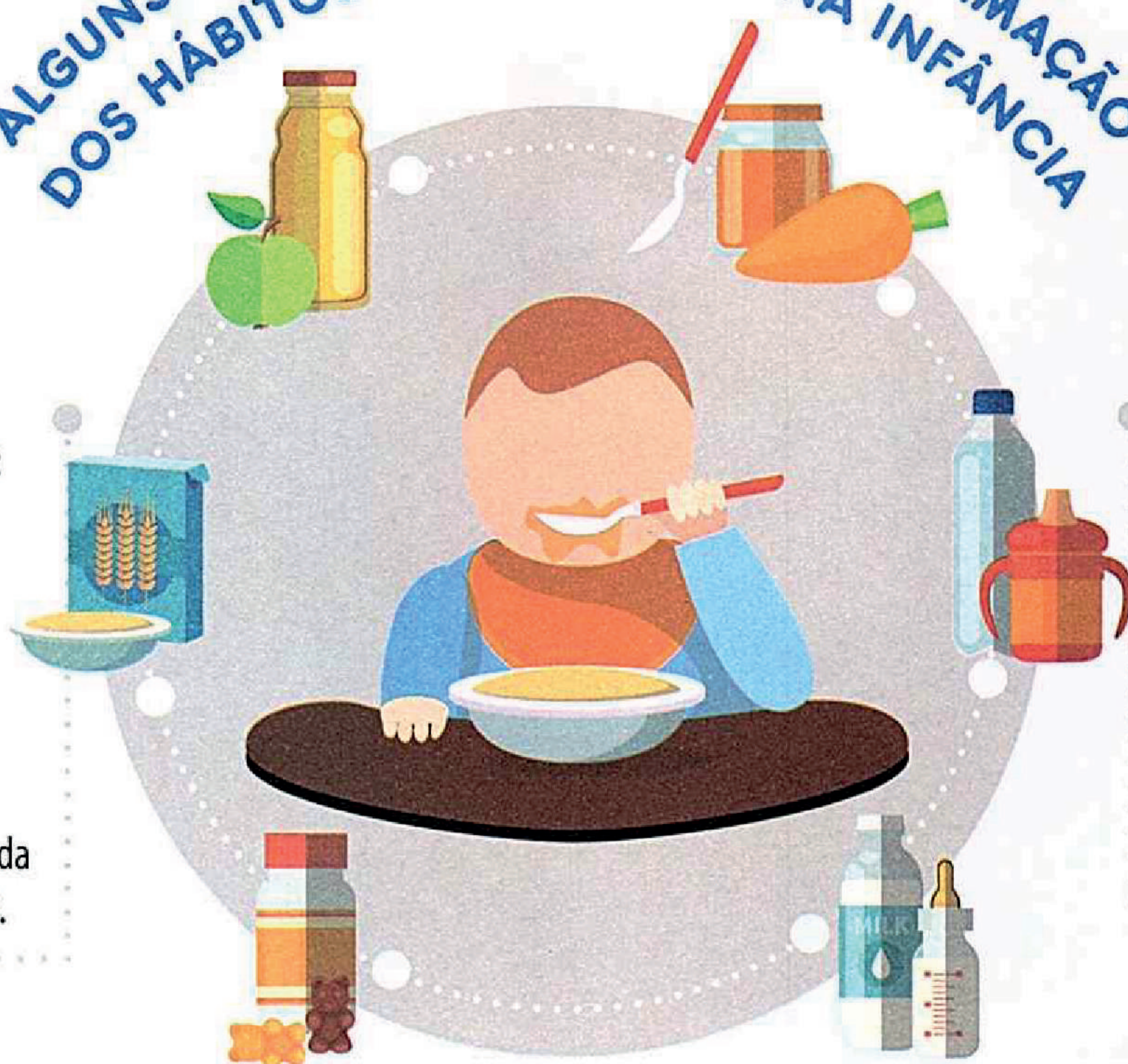
## ALGUNS FATORES QUE ATUAM NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA

### Fatores fisiológicos:

experiências intrauterinas, paladar do recém-nascido, aleitamento materno, neofobia (relutância em consumir novos alimentos), regulação da ingestão de alimentos.

### Fatores ambientais:

alimentação dos pais, comportamento da família, condições socioeconômicas, influência das publicidades, alimentação em grupo.





## Efeitos da má alimentação

Quando a criança tem uma alimentação insuficiente em nutrientes e energia, ela poderá ter seu crescimento prejudicado, estará mais propensa a doenças, com recuperação mais lenta em caso de quadros clínicos, podendo aumentar também o número de visitas ao hospital. A falta de energia e a carência de nutrientes poderão levar à desnutrição infantil, que está associada com baixa estatura do adulto e dificuldades de aprendizagem.

A má alimentação durante a Primeira Infância pode prejudicar a capacidade de concentração da criança, acarretando problemas comportamentais e emocionais na pré-adolescência e adolescência.

Comer em excesso está associado à ocorrência, em médio e longo prazos, de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, colesterol elevado, pressão alta, entre outras.

## Organizar a rotina alimentar da criança pode fazer a diferença

Fazer que a criança se alimente bem é um grande desafio para a maioria dos pais. Ao final do primeiro ano de vida, a maioria das crianças já terá se adaptado a um esquema com três refeições diárias, mais dois ou três lanches.

Como a taxa de crescimento da criança diminuiu consideravelmente ao final do primeiro ano de vida, a ingestão alimentar da criança também acompanha essa redução. É importante que os pais tenham conhecimento dessas mudanças no padrão de alimentação para não forçar a ingestão de alimentos se a criança não desejar.

É comum também que algumas crianças rejeitem alimentos que até então comiam bem. Vale lembrar que se alimentos básicos, como leite e cereais, são

rejeitados de maneira consistente, deve-se investigar se não é o caso de alergia alimentar.

Os hábitos alimentares que se formam nos primeiros dois anos de vida vão afetar a alimentação nos anos seguintes. É importante que se mantenha um horário mais ou menos padronizado para as refeições, com tempo suficiente para uma refeição tranquila, tentando-se preparar alimentos que agradem a todos. A hora da refeição deve ser, sobretudo, um momento agradável.

A aparência dos alimentos também deve ser levada em consideração. O aspecto agradável, a cor ou a apresentação bonita e em pequenas porções estimulam o desejo de alimentar-se. Por exemplo, aquelas crianças que não consomem maçã podem gostar da maçã na salada de frutas, pois é uma sobremesa colorida e tem diversas texturas de frutas. Lembre-se também de que hoje em dia, com o problema dos agrotóxicos e produtos usados para embelezar frutas e verduras que vão para as prateleiras dos mercados, é importante saber que a maçã não precisa estar

brilhando para ser bonita. Se você conseguir consumir alimentos orgânicos, eles podem ter uma aparência um pouco ruim, ser menores, menos brilhantes, mas muito mais saudáveis.

A forma do preparo também exerce influência no apetite. É válido, portanto, mudar o tipo de preparo, para que, mesmo recebendo nutrientes necessários, não ocorra monotonia alimentar e a consequente perda de apetite. As habilidades culinárias se fazem necessárias também para que alimentos altamente nutritivos sejam oferecidos quando não são bem aceitos. Mudar a forma de preparo e a apresentação poderá influenciar na aceitação da criança.

Além da alimentação equilibrada, manter algum tipo de atividade física proporcionará saúde e bem-estar. As brincadeiras ao ar livre são extremamente benéficas, pois além de a luz solar fornecer a vitamina D, o gasto calórico em corridas, caminhadas, ou qualquer brincadeira que exija o ir e vir da criança trará uma necessidade de repor a energia perdida.



## A criança que não come: como melhorar a alimentação?

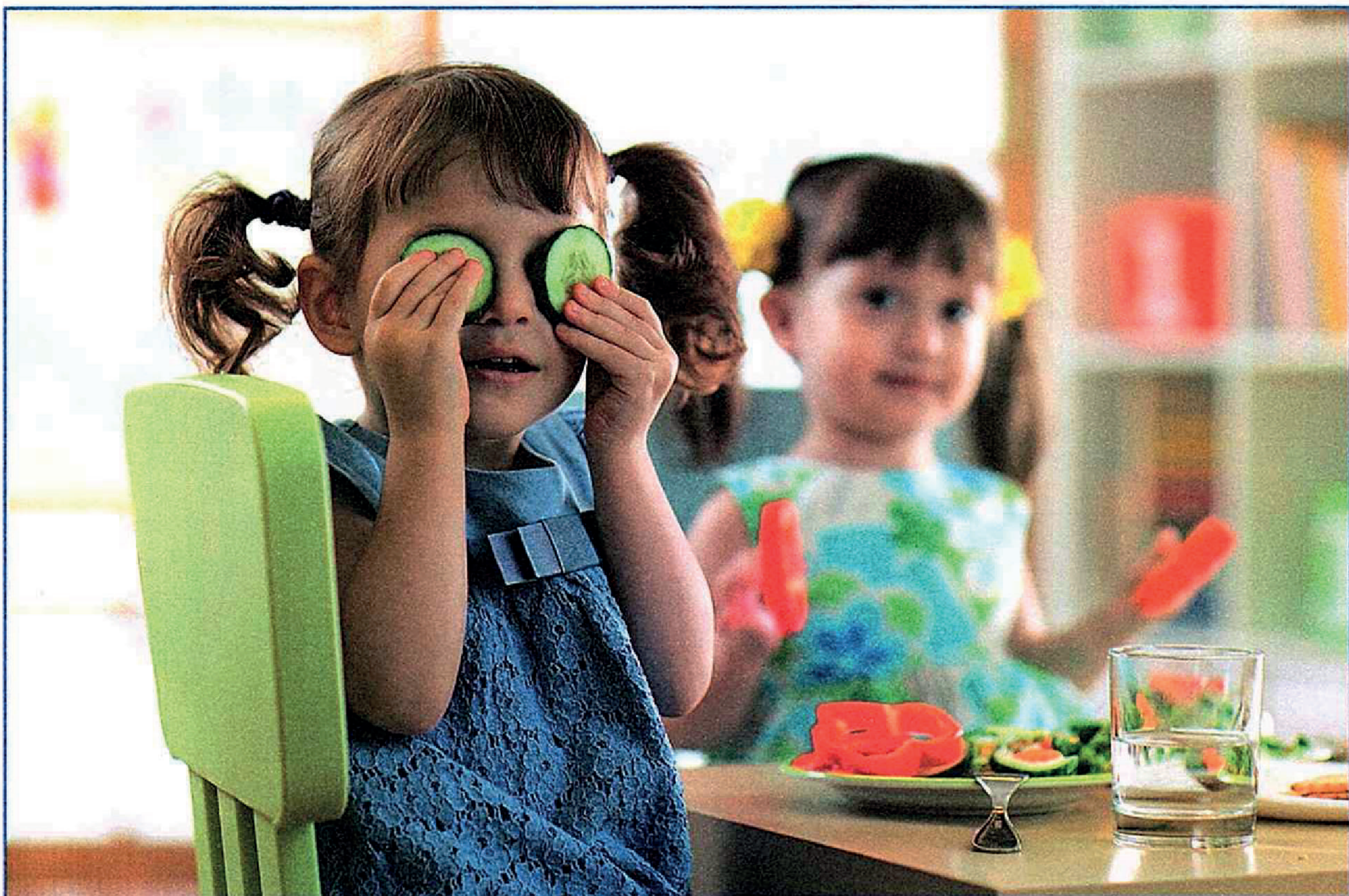
A aprendizagem é um fator importante na aceitação dos novos alimentos, e está cientificamente provado que existe relação direta entre a frequência da exposição e a preferência pelo alimento. Oferecer os alimentos não familiares repetidamente é uma estratégia promissora para prevenir rejeições alimentares pela criança. É necessário oferecer de 5 a 10 vezes um novo alimento para avaliar se a criança demonstra aumento da preferência por ele. É válido fazer diversos tipos de preparações, procurar novas receitas, ou mesmo mudar a forma de apresentação do prato. Um visual novo do prato poderá também fazer a diferença.

Muitas vezes ao ver a criança rejeitar o alimento, os pais e/ou cuidadores interpretam como uma aversão permanente e acabam excluindo esse alimento da refeição da criança. No entanto, pesquisas têm mostrado que quanto mais cedo ocorrer a experiência de introdução dos alimentos, menor será a rejeição.

Quando o consumo de um novo alimento, em repetidas situações, não é seguido de náuseas ou vômitos, a criança aprende, gradualmente, que se pode comer sem receio e que ele pode tornar-se parte de sua dieta. Partindo dessa perspectiva, a rejeição precoce pelas crianças pode ser considerada um exercício de adaptação.

Não há magia ou milagre para que a criança se alimente corretamente. É preciso ter calma, paciência e diversificar as preparações. A monotonia alimentar pode também ser a causa da rejeição do alimento. Por exemplo, em vez de oferecer diariamente salada de alface e tomate, diversificar a preparação, elaborando uma salada com rodela de pepino, cenoura cozida e ralada, alface americana picada, ovo de codorna cozido.

É fato que há influência da mídia, do coleguinha que se alimenta de forma diferente, ou do hábito de consumo dos pais ou de alguém que participe do cotidiano diário da família em casa.



No entanto, é importante que os pais estabeleçam uma regra na família. Todos precisam comer alimentos saudáveis, não somente os filhos.

Os meios de comunicação são instrumentos que podem exercer forte influência também nos hábitos alimentares da criança. Não são totalmente responsáveis pela má alimentação, mas podem afetar as escolhas alimentares. Os alimentos mais anunciados pelas mídias são ricos em gordura, açúcar, sal, elementos químicos, e outras substâncias não benéficas. Na maioria das vezes, não possuem equilíbrio nutricional que garanta boa nutrição. Considerando que as crianças não possuem maturidade suficiente para avaliar o que é bom ou ruim, e muitas optam pelos produtos industrializados pelo visual, preferem as guloseimas a frutas e verduras. Os pais e educadores precisam estar vigilantes para não

deixarem a criança se influenciar pela força da publicidade, orientando-a acerca dos benefícios de uma boa nutrição.

Você sabia que as refeições são importante evento nas interações familiares?

Devemos ensinar as crianças que há uma ordem na alimentação: primeiro os alimentos salgados; depois, a sobremesa. Nas festas de aniversário serão permitidas mais guloseimas; na ceia de Natal, consumiremos alimentos diferentes. A alimentação é uma manifestação cultural, nos alimentamos de acordo com a nossa cultura. Os alimentos que conhecemos, que aprendemos a preparar, relacionam-se às tradições. É importante que tenhamos cuidado também com o sistema de recompensas, pois, nesse caso, a criança poderá comer para ganhar uma recompensa ou um brinde, e não pelo prazer de saborear o alimento.



Com relação aos alimentos processados, é importante que a família tenha convicção e equilíbrio sobre o que poderá fazer parte das refeições. Proibir alimentos já apresentados poderá torná-lo ainda mais desejado, o que tende a prejudicar o autocontrole da criança, pois, ao ter acesso àquele alimento, ela vai consumi-lo em excesso. Ao contrário, se as escolhas forem mais livres e o controle por parte dos familiares e/ou cuidadores for menor, as crianças desenvolverão o amor-próprio, a segurança e o autocontrole. Em vez de dizer para a criança que ela não pode comer alguns alimentos, ofereça opções de comidas gostosas preparadas em casa, com ingredientes menos industrializados.

Uma nova discussão, que se iniciou em vários países nos últimos anos, é da avaliação do quanto processado é um alimento. Quanto mais processado ele for, mais substâncias químicas ele terá, e o acúmulo delas pode causar doenças e prejudicar a saúde.



**Roseli Ueno Ninomiya** é nutricionista formada pela Faculdade de Saúde Pública da USP, especialista em Nutrição na adolescência pela Unifesp e pós-graduada em *Marketing* pela ESPM. Atua em nutrição clínica, em UTI neonatal e adulto, nutrição infantil, nutrição na gestação e na clínica MAE. Escreve artigos para *blogs*, revistas e jornais.

## PARA SABER MAIS

### ▶ Dez passos para uma alimentação saudável

Disponível em: <[http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia\\_de\\_bolso\\_sobre\\_alimentacao.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf)>.

Acesso em: 13 dez. 2018.

### 📖 Guia alimentar para a população brasileira

Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>.

Acesso em: 13 dez. 2018.

### Nutrociência – Leitura para público leigo

Disponível em: <<https://nutrociencia.com.br/categoria/leitura-para-publico-leigo/>>.

Acesso em: 3 dez. 2018.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, M. N.; MUNIZ, L. C.; VIEIRA, M. F. A. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 11, p. 3369-3377, 2013.

Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013001100026&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001100026&lng=pt&tlng=pt)>.

Acesso em: 3 dez. 2018.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, Minas Gerais, v. 10, n. 1, jan.-jun. 2007.

Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>.

Acesso em: 3 dez. 2018.