

**Alimentação saudável para
crianças na fase pré escolar,
escolar e adolescência.**



Fase pré-escolar

A fase pré-escolar, entre dois anos e sete anos incompletos, caracteriza-se por estabilização do crescimento estrutural e do ganho de peso. Assim, nessa etapa do desenvolvimento infantil, há uma menor necessidade de ingestão energética quando comparada ao período de zero a dois anos e a fase escolar.

A criança desenvolve ainda mais a capacidade de selecionar os alimentos a partir de sabores, cores, experiências sensoriais e texturas, sendo que essas escolhas irão influenciar o padrão alimentar futuro.

Nessa faixa etária, as escolhas alimentares da criança sofrem intensas influências dos hábitos alimentares da família. A formação da preferência da criança pode, então, decorrer da observação e imitação dos alimentos escolhidos por familiares ou outras pessoas e crianças que convivem em seu ambiente.

As crianças dessa faixa etária podem apresentar uma relutância em consumir alimentos novos prontamente.


Para que esse comportamento se modifique, é necessário que a criança prove o alimento de oito a dez vezes – em diferentes momentos e diversos tipos de preparação – mesmo que em quantidades mínimas. Somente dessa forma ela conhecerá o sabor do alimento e estabelecerá, assim, seu padrão de aceitação.

Importante esclarecer aos pais que recusas são comuns. Dá mais certo estimular o prazer da alimentação sem impor a aceitação, pois quando se utiliza coerção, a chance de o alimento ser recusado é maior. Atitudes excessivamente autoritárias ou permissivas dificultam o estabelecimento de um mecanismo saudável para o controle da ingestão alimentar.

O Ministério da Saúde / Organização Pan-Americana da Saúde adotam os “10 passos” como guia para alimentação saudável para crianças nas fases pré-escolar e escolar:



Fase pré-escolar

- 1** Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.
 - 2** Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/ aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches ao longo do dia.
 - 3** Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
 - 4** Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.
 - 5** Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal.
 - 6** Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
 - 7** Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
 - 8** Diminua a quantidade de sal na comida.
 - 9** Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
 - 10** Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador
- 

Fase escolar

A fase escolar compreende crianças de 7 anos a 10 anos incompletos e é caracterizada por um período de crescimento e demandas nutricionais elevadas. O cardápio das crianças nessa faixa etária já está adaptado às disponibilidades e costumes dietéticos da família.

Assim, é importante, reforçar às famílias sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, pois isso irá refletir na saúde da criança da mesma forma. Nessa fase é comum a criança ter um alto gasto energético devido ao metabolismo que é mais intenso que o do adulto.

Além disso, há nessa faixa etária intensa atividade física e mental. Assim, a falta de apetite comum à fase pré-escolar é substituída por um apetite voraz. É comum, nessa idade, também, a diminuição da ingestão de leite e, conseqüentemente, limitação do suprimento de cálcio.

As mães devem estar atentas a fim de compensar a falta de ingestão de leite por meio de outros alimentos ricos em cálcio.

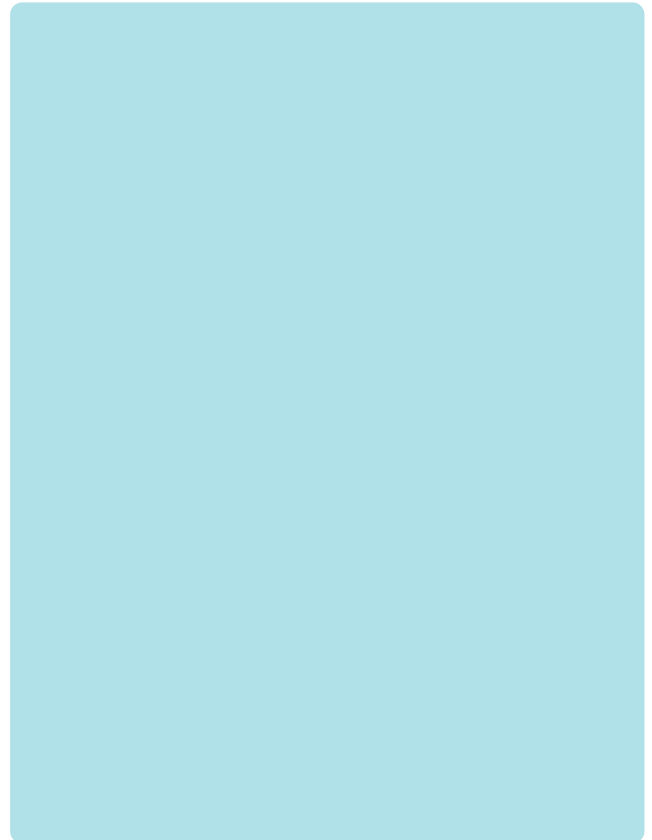


Adolescência

A adolescência é uma fase de crescimento e desenvolvimento do ser humano situada entre a infância e a vida adulta. A definição dessa faixa etária varia conforme diferentes instituições. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, a adolescência é o período dos 12 aos 18 anos, já para a OMS e para o Ministério da Saúde, está entre 10 anos e 20 anos incompletos.

Dotada de peculiaridades, tanto físicas (com o crescimento em estatura, a maturação sexual, o estabelecimento de caracteres sexuais secundários e as mudanças na estrutura corporal, os quais compõem a puberdade) quanto sociais e emocionais, a adolescência deve ser alvo de cuidadosas interferências, seja no sentido do relacionamento interpessoal, do ensino nas escolas, da educação por parte dos pais, seja nos cuidados com sua saúde.

Dentro deste delicado contexto também se inserem os cuidados com a nutrição e a alimentação. As orientações alimentares ao adolescente devem diferir daquelas realizadas às crianças mais novas e aos adultos.



SÃO NECESSÁRIAS ORIENTAÇÕES GERAIS ENTRE AS QUAIS DESTACAM-SE AS SEGUINTE:

- ▶ Variar os alimentos.
- ▶ Realizar 5 a 6 refeições diárias (café-da-manhã, almoço e jantar, e lanches nos intervalos).
- ▶ Preferir proteínas de alto valor biológico (carnes, ovos, leite e derivados).
Estimular o consumo de peixes marinhos duas vezes por semana.
- ▶ Evitar açúcares simples, dando preferência aos complexos (ricos em fibras).
- ▶ Evitar gorduras saturadas e colesterol (menos de 2% de gorduras trans).
Controlar a ingestão de sal (menos de 6g/dia).
- ▶ Evitar refrigerantes.
Ingerir frutas, verduras e legumes (mais de cinco porções/ dia).
Evitar trocas de refeições por lanches.
- ▶ Orientar quanto à prática de atividade física regular.