



Exemplos também na forma de se alimentar

Nutricionista destaca a influência dos pais na construção dos hábitos alimentares dos filhos e, conseqüentemente, na saúde deles (na infância e no decorrer da vida)

• Diogenes Barbosa •

• diogenesbarbosa@asces.edu.br •

A construção ou mudança dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes inicia no ambiente familiar. Além de exercer uma influência sobre valores gerais, como o respeito e o companheirismo, nutricionistas destacam a importância do exemplo também em relação à alimentação.

É comum perceber a preocupação de pais e responsáveis sobre o lanche que as crianças costumam levar ou mesmo comprar na escola. Algumas instituições de ensino oferecem, inclusive, acompanhamento nutricional para supervisionar a alimentação que é servida aos pequenos nos intervalos dos estudos.

Mas, para os especialistas, a questão precisa ser pensada a

partir de dentro da própria casa, onde encontram-se as referências para tantos outros valores que serão levados para o resto da vida.

A intervenção está no sentido de incentivar uma alimentação saudável e evitar problemas de saúde como a obesidade, fator de risco para doenças crônicas – como hipertensão, diabetes, cardiovasculares e câncer –, responsáveis por 72% dos óbitos do país, assim como aponta o Ministério da Saúde.

Até porque não trata-se de uma realidade distante. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), somente no Brasil um terço das crianças estão acima do peso ou com obesidade confirmada (dados publicados já este ano).

Pais de Ayanne Letícia, Edvânia Afonso e Franklin Batista estão começando a se adaptar com a nova rotina da filha, que começou a frequentar a escola recentemente. Na permanência de algumas horas longe dos cuidados da família, Ayanne também passou a ter uma nova rotina alimentar.

Eles explicam que se esforçam para oferecer e, claro, incentivar, uma alimentação mais saudável possível. Mas afirmam que, vez ou outra, acabam substituindo o ideal por alimentos mais práticos, que geralmente costumam ser alvo de questionamento por parte dos nutricionistas.

“Desde cedo, incentivamos a comer frutas, verduras e legumes. Felizmente, se adaptou e, hoje, come esses alimentos com



Foto: Digenes Barbosa

Ayanne (foto) tem o hábito de comer frutas e verduras, diariamente

naturalidade. As únicas rejeições, em termos de alimentação, são os sucos e o leite in natura”, comemora Franklin, feliz com as escolhas tomadas.

Curiosamente, a decisão de estimular estes hábitos acabou ajudando na melhoria da dieta da família. A compra de diferentes frutas e verduras para a pequena Ayanne acabou incentivando os pais a também os consumir.

“Antes, nós até comprávamos frutas comuns, como banana, abacaxi e manga, mas consumíamos muito pouco. Passávamos a maior parte do dia fora de casa e, quando chegávamos, dávamos pouca atenção para este tipo de alimentação. Foi uma mudança significativa”, complementa Franklin.

E já que a menina está frequentando o ambiente escolar, têm-se priorizado o lanche levado de casa (até como forma de

garantir que exista um consumo mínimo de frutas, por exemplo). “Nós sempre procuramos colocar uma banana ou outra fruta no lanche dela. Também não oferecemos refrigerante –tampouco ela nos pede”, destaca a mãe, Edvânia.

A equipe de reportagem da revista Pano de Fundo buscou especialistas que pudessem fazer uma análise dessa relação dos pais com a construções das preferências dos filhos em relação a alimentação (algo que, claro, começa a ser definido ainda na infância).

Nutricionista, Gabriela Kapim tornou-se nacionalmente conhecida por estar à frente do programa ‘Socorro! Meu filho come mal’, exibido pela GNT. Nele, ajuda a construir receitas que consideram as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes.

Para Kapim, trata-se de uma questão de exemplo. “Os pais são os principais influenciadores dos hábitos da criança. Então, quanto mais saudável e mais adequados forem os hábitos dos pais, consequentemente as crianças vão ter gosto adequado e mais saudável”, pontua.

A ideia é que para a mudança nos hábitos alimentares de uma criança, por exemplo, precisa-se repensar a forma como a família se alimenta. “Então, na maioria das vezes, é necessário realmente repensar o que vai se botar na mesa no dia a dia, para que todos participem dessa transformação de uma forma mais amena”, contextualiza.

Esta intervenção nos anos iniciais de vida é tida, inclusive, como forma mais eficaz para



combater-se maus hábitos alimentares. A especialista defende, inclusive, que construir o gosto por alguns alimentos torna-se mais fácil ainda durante a infância, adolescência, que na fase adulta.

“A alimentação saudável está ligada diretamente ao bom crescimento e desenvolvimento da criança, e também ao longo de toda a vida. Desenvolvimento do raciocínio, da coordenação motora. E um adulto precisa se alimentar bem para envelhecer bem. É importante que os hábitos alimentares se perpetuem durante a vida toda”, complementa.

Iniciando a mudança

Em seu site oficial (www.gabrielakapim.com.br), Gabriela Kapim elenca cinco questões a serem consideradas pelos pais para garantir uma boa alimentação dos filhos. São elas:

1. Comer sentado à mesa

“Não é incomum eu ver crianças sentadas no sofá, no chão, na cama. Em muitas casas que eu visito, a mesa de jantar é um móvel decorativo - só é usado em dia de festa. Devo dizer que na minha casa meus filhos fizeram questão de me ajudar a escolher em qual mesa iríamos compartilhar momentos de descobertas deliciosas, outras nem tanto, de conversas olho no olho, de puxões de orelhas, de afagos, enfim, onde iríamos compartilhar nossas vidas e nossa saúde”.

2. Comer sem distrações

“Se no mandamento um eu falo sobre compartilhar mo-

mentos incríveis, isso não é possível se a televisão, o tablet e o celular estiverem ligados, distraindo nosso cérebro para algo que não é o foco no momento”.

3. Comer sozinho/fazer o próprio prato

“É preciso estimular a autonomia das crianças, elas gostam disso e muitos dos “nãos” delas são só para se impor. Então, que tal deixar elas exercitarem a independência na hora das refeições? Não tem problema caso sujem a mesa ou a si próprias, pois faz parte do aprendizado de comerem e se servirem sozinhos. Além do mais, não tem problema nenhum pedir para os pequenos ajudarem a limpar depois. Olha a autonomia e a independência deles aí”.

4. Ter e comer 5 cores no prato

“Colocar cinco cores no prato e comê-las significa ingerir nutrientes diferentes. O nosso organismo adora novidades saudáveis”.

5. Experimentar novos alimentos

“Quanto mais alimentos as crianças experimentarem, mais chances elas têm de gostar e, conseqüentemente, facilitar o cumprimento do quinto mandamento. O mais importante aqui é encorajar a criança a provar, afinal, ela não precisa gostar -ninguém gosta de tudo, mas também ninguém não gosta de nada. Ofereça o mesmo alimento de várias formas diferentes: cru, assado, purê, ensopado, suflê”. ■