ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CLARICE FIGUEIRA DE ABREU

RESUMO
Nunca se soube de tantas opções de alimentos processados e ultra processados disponíveis e de baixo custo que estão de fácil acesso em lojas e supermercados. Com a correria do dia a dia a facilidade e baixo custo desses alimentos vem sendo cada vez mais comum que as crianças se alimentem de forma errônea, indo na contramão do bem estar e uma saúde física e até mental. Para isso, é de extrema importância que o encantamento da alimentação faça parte do processo de ensino e aprendizagem na Educação Infantil, possibilitando à criança a capacidade de escolha por uma alimentação saudável. Além de fisiológico, a alimentação também é considerada uma prática cultural e social que envolve aprendizagens e afetividade dentro de uma atividade institucional que deve proporcionar a educação e o cuidado, respeitando a criança como sujeito de direitos, o que significa também agir de forma correspondente à idade da criança. Neste artigo vamos mostrar que é possível oferecer para nossas crianças alimentos saudáveis e saborosos desde que, esse hábito de alimentação saudável seja inserido desde seu nascimento, é necessário mas proporcionar à criança o acesso ao que tem de mais elaborado na cultura, com relação à variedade de alimentos (frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas, proteínas, dentre outros), para que ela possa aprender e desenvolver a possibilidade de escolha por uma alimentação mais saudável e consequentemente uma vida mais saudável.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação; saúde, alimentos; crianças.

ABSTRACT
Never before have we seen so many options for processed and ultra-processed foods available at low cost and easily accessible in stores and supermarkets. With the rush of everyday life, the ease and low cost of these foods has made it increasingly common for children to eat incorrectly, going against their well-being and physical and even mental health. To this end, it is extremely important that the enchantment of food be part of the teaching and learning process in Early Childhood Education, enabling children to choose healthy food. In addition to being physiological, food is also considered a cultural and social practice that involves learning and affection within an institutional activity that must provide education and care, respecting the child as a subject with rights, which also means acting in a way that corresponds to the child's age. In this article we will show that it is possible to offer our children healthy and tasty food as long as this healthy eating habit is instilled from birth. It is necessary to provide the child with access to the most elaborate foods in culture, in terms of the variety of foods (fruits, vegetables, legumes, cereals, legumes, proteins, among others), so that they can learn and develop the possibility of choosing a healthier diet and consequently a healthier life.

KEYWORDS: food; health, food; children.

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica, de sobrevivência, que tem um significado muito maior do que apenas satisfazer uma necessidade física, pois envolve tanto o fator biológico e fisiológico como o social e cultural.
Uma vez que, quando se vai ao mercado e compra-se alimentos pré-prontos ou prontos, que demandam pouco ou nenhum preparo, deixa-se de partilhar o ato de elaborar a comida, perde-se a oportunidade de ensinar as crianças, nesse momento, sobre os alimentos e como prepará-los e apreciá-los, também pode-se perder a oportunidade de partilhar a refeição, cada um come no momento que tiver tempo ou fome.
Para isso, é de extrema importância que o encantamento da alimentação faça parte do processo educativo, possibilitando à criança a capacidade de escolha por uma alimentação saudável.

A busca por uma alimentação saudável para crianças é uma preocupação central de pais e cuidadores. Garantir que os pequenos desenvolvam hábitos alimentares equilibrados desde cedo é essencial para um crescimento e desenvolvimento adequado. No entanto, na maioria das vezes, esse objetivo acaba sendo desafiador para os responsáveis, que se deparam com obstáculos significativos ao tentar proporcionar uma nutrição eficaz às crianças.

Um dos desafios mais comuns enfrentados pelos pais e cuidadores é a atração que as crianças têm por alimentos não saudáveis, ricos em açúcar, gordura e sódio. A oferta abundante de guloseimas e fast-foods na vida moderna pode tornar difícil resistir às preferências alimentares menos saudáveis das crianças. Além disso, a falta de tempo é outro desafio frequente. Responsáveis ocupados costumam enfrentar dificuldades em preparar refeições equilibradas diariamente, recorrendo a opções rápidas e não nutritivas devido às demandas da rotina.

No entanto, é fundamental superar esses desafios e, neste artigo, abordaremos estratégias e soluções práticas que os pais e cuidadores podem adotar para promover uma alimentação saudável para seus pequenos, ajudando a estabelecer uma base sólida de nutrição infantil que os beneficie ao longo de suas vidas.

A importância da alimentação saudável para crianças se dá por diversas razões. Ela fornece os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequado dos pequenos. As proteínas, encontradas em fontes, como carnes magras, ovos e laticínios, desempenham um papel crucial no crescimento cerebral, muscular e ósseo das crianças.

Além disso, os carboidratos presentes em pães integrais e cereais matinais com baixo teor de açúcar servem como fonte de energia sustentável. Verduras e frutas são igualmente essenciais na alimentação infantil, pois são fontes diversas de vitaminas e minerais. Por isso, variar os tipos, cores e sabores desses alimentos ajuda a garantir uma ingestão equilibrada de nutrientes.

Devido à maior concentração de água em seus organismos, não podemos esquecer que as crianças precisam repor esse líquido com mais frequência, tornando a hidratação adequada um componente vital da alimentação saudável.

É importante destacar que a educação alimentar desde cedo desempenha um papel fundamental. Os pais devem incentivar seus filhos a experimentar frutas, legumes e verduras desde tenra idade, ajudando a desenvolver paladares saudáveis e hábitos alimentares positivos que perdurarão ao longo da vida. Portanto, a alimentação saudável na infância não apenas contribui para o crescimento adequado, mas também estabelece bases sólidas para uma vida adulta saudável e livre de problemas de saúde relacionados à alimentação.

CONTEXTO ALIMENTAR

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a alimentação saudável é abordada no âmbito do componente curricular . Dessa forma, ela diz que os objetivos gerais para o ensino de alimentação saudável na educação infantil são:

- Desenvolver o conhecimento sobre os grupos alimentares e suas funções nutricionais, bem como sobre os alimentos de cada grupo.
- Compreender a importância da alimentação equilibrada e da hidratação para a saúde e o bem-estar.
- Selecionar e identificar alimentos saudáveis e reconhecer os sinais de fome e saciedade.
- Aprender a preparar refeições simples de forma saudável e segura.
- Desenvolver a autonomia na escolha de alimentos saudáveis e no cuidado com a higiene pessoal na hora das refeições.

Uma alimentação saudável possui papel fundamental no crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, na aprendizagem, no rendimento escolar e na formação de hábitos alimentares saudáveis. É, também, comprovado cientificamente que fatores relacionados ao ambiente físico e social, além das condições econômicas interferem nas escolhas alimentares das crianças, o que muitas vezes traz consequências negativas para sua saúde.

O consumo excessivo de ultra processados,

o marketing de alimentos não saudáveis direcionadas ao público infanto-juvenil, atividade física insuficiente e aumento de tempo sedentário são alguns dos fatores que preocupam atualmente organizações nacionais e internacionais quanto ao aumento dos índices de obesidade em todas as faixas etárias e, em especial, na infância.

"Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio" – Hipócrates

Segundo o Dr. Druazio Varella :"Obesidade infantil é um dos principais problemas da saúde pública no Brasil. Prevenção é a palavra chave para evitar o problema.
As causas da obesidade infantil podem ter diversas origens desde hábitos irregulares até fatores genéticos e hormonais."

ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA INFÂNCIA
A alimentação saudável na infância é capaz de favorecer o desenvolvimento infantil, aumentar a imunidade, melhorar a aprendizagem e o sono, além de proporcionar muitos outros benefícios que podem refletir durante toda a vida. Saiba como incentivar os pequenos a terem bons hábitos alimentares e dicas para oferecer refeições ricas em nutrientes importantes (além de afeto e muito amor).
A creche por sua vez é um local adequado e propício para o desenvolvimento de hábitos e comportamentos alimentares adequados na infância. O educadores e profissionais que atuam em creches podem usar a comida como ferramenta de trabalho para desenvolver atividades pedagógicas, além de fornecer às famílias/cuidadores informações sobre como desenvolver esse comportamento alimentar adequado dentro dos lares. Muito do que elas veem, copiam e replicam em seus comportamentos, tanto com as famílias quanto no ambiente escolar – principalmente quem oferece a comida às crianças, deve ter esse olhar de ser exemplo, pois grande parte do aprendizado delas virá desse "espelho" que elas estão vendo durante seu turno escolar. Considerando os determinantes das escolhas alimentares, recomendamos atividades que trabalhem dois aspectos: • Preferência sensorial pelos alimentos: a familiaridade com o alimento está intimamente associada a preferência, portanto, atividades que promovam o contato regular com o alimento, como aulas de culinária e cultivo de hortas, devem ser realizadas. Priorizar durante esses momentos que a criança possa escolher a receita, participar do preparo, sentir as características sensoriais do alimento e provar aquilo que foi preparado, sem o uso de argumentos nutricionais, para tentar convencer a criança a experimentar o que foi feito. • Disponibilidade de alimentos no ambiente escolar e doméstico: é indispensável que as ofertas alimentares disponíveis dentro da escola e em seus arredores e na casa das crianças seja coerente com a proposta de alimentação adequada.
A alimentação é uma necessidade básica, de sobrevivência, que tem um significado muito maior do que apenas satisfazer uma necessidade física, pois envolve tanto o fator biológico e fisiológico como o social e cultural.
Por isso, desde muito cedo, precisa ser ensinada e apropriada, possibilitando assim a chance de escolha da criança por uma alimentação saudável, que irá auxiliar no desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo e emocional.
Desde o primeiro suspiro de vida, uma das primeiras coisas que nos é oferecida é a alimentação por meio do leite materno (colostro), algo que para o recém-nascido é natural, biológico, uma que vez que ele já se alimentava no ventre materno, por meio do cordão umbilical e do líquido amniótico.
O ser humano nasce com reflexos inatos e instintivos que têm como objetivo saciar as necessidades básicas do indivíduo, como é o caso do reflexo de sucção que visa garantir a alimentação nos primeiros meses de vida (MUKHINA, 1996).
Essa nova forma de se alimentar compreende muito mais do que o simples fato de saciar a fome da criança, pois no contato com a mãe, esse momento agora envolve afago, afeto, carinho, amor, passa a ter um outro sentido, único, quase mágico, encantado, um momento histórico e cultural.
Essa relação acontece no decorrer da vida, se aprende as cores e sabores, cheiros e texturas, e assim a memória gustativa começa

a formar a história alimentar.
Segundo Vigotski (2008), a aprendizagem consiste em uma série de aquisições de habilidades, conhecimento, valores, experiências que são acumuladas pela interação com o adulto desde o nascimento, ou seja, está sempre imbricada com o desenvolvimento e a interação social.
Para o autor, essas experiências que são vividas em família ou em outros contextos, são consideradas como ponto de partida, conhecimentos prévios que serão importantes na apropriação de outros mais elaborados, isso significa dizer que a educação familiar e outros tipos de ambientes e relações que a criança estabelece com o adulto são relevantes para a perspectiva sócio-histórica.
E ainda afirma o autor que "[...] não podemos negar que a aprendizagem escolar começa no vácuo, mas é precedida sempre de uma etapa perfeitamente definida de desenvolvimento, alcançado pela criança antes de entrar para a escola". (VYGOTSKY, 2005, p. 32-33).
Assim, a alimentação é um dos primeiros elementos com os quais a criança tem contato nas suas primeiras aprendizagens. Logo, percebe-se ser um fator de extrema significância por muitos aspectos, pois envolve todos os sentidos, sendo eles: o tato, a audição, a visão, o olfato e o paladar.
Assim, o processo funcional da sensação tem uma estreita associação com a conhecimento e apropriação dos objetos, ou a captação da sua forma natural, sendo esse processo a iniciação para o mundo da consciência, , como: esperar pelo outro, respeitar as diferenças, dividir e compartilhar, argumentar sem ofender o outro.
No entanto, com o estilo de vida moderno, essa relação tem sido deixada de lado, não tem mais a importância devida
Uma vez que, quando se vai ao mercado e compra-se alimentos pré-prontos ou prontos, que demandam pouco ou nenhum preparo, deixa-se de partilhar o ato de elaborar a comida, perde-se a oportunidade de ensinar as crianças, nesse momento, sobre os alimentos e como prepará-los e apreciá-los, também pode-se perder a oportunidade de partilhar a refeição, cada um come no momento que tiver tempo ou fome.
Diante desse cenário, as indústrias alimentícias tiram proveito, produzindo a cada ano milhares de novos produtos processados, porém utilizando basicamente a mesma matéria-prima.
Do ponto de vista nutricional, entende-se que o primeiro ano de vida da criança é muito importante, pois é o período em que são formados seus hábitos alimentares, sendo dividido em duas fases: a primeira, antes dos 6 meses, fase da amamentação exclusiva, e depois dos 6meses, fase que inicia a introdução alimentar (VITOLO, 2008).
Entende-se, portanto, que tanto o aleitamento como a introdução alimentar são etapas essenciais para que a criança possa começar a se apropriar da cultura alimentar. Diferente de como é feito no aleitamento materno em livre demanda, em que o leite é oferecido conforme a vontade do bebe desde o início da vida, padrões alimentares começam a se formar pelo contato com o outro mais experiente, apesar de uma predisposição inata, que faz parte do indivíduo desde o seu nascimento, de aceite de alguns sabores e outros não, são as relações com o mundo humano, com a cultura a ele apresentada que irá definir suas preferências alimentares.
Todos os adultos que convivem com os bebes e crianças têm a responsabilidade de ensinar a esses bebes e crianças esse encantamento que faz parte da alimentação, essa relação entre fatores químicos, físicos, biológicos, sociais e culturais, deve propiciar o acesso ao alimento in natura e a possibilidade para a criança manusear e preparar a comida, como parte da cultura rica acumulada historicamente pelas gerações passadas, valorizando a alimentação.
A educação alimentar e nutricional deve ser abordada na Educação Infantil, por vezes ela aparece em documentos oficiais, comprovando sua importância, como algo essencial, que deva ser reconhecida, pensada e elaborada.
Porém, acaba vinculada somente a práticas de cuidado para satisfazer necessidades biológicas e fisiológicas, e não incorporada ao currículo de forma sistemática e como um elemento curricular que pode perpassar as várias áreas do conhecimento. Isso porque

se a alimentação for pensada somente para saciar a fome, sem uma intencionalidade educativa, acaba sendo realizada de forma espontânea e sem objetivo que contribua para o desenvolvimento integral da criança.
Apesar desse equívoco, é possível afirmar a imprescindibilidade da educação alimentar e nutricional nas instituições em função de combater o aumento no consumo de alimentos com alta densidade energética, o baixo nível de atividade física, devido à modernização, e o aumento na obesidade infantil.
Na realidade, a alimentação tornou-se um problema de saúde pública, pois, como resultado da obesidade, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são desenvolvidas, entre elas estão as doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, diabetes mellitus e neoplasias.
De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), o número de pessoas com obesidade no mundo praticamente triplicou entre os anos de 1975 e 2016, sendo que nesse mesmo ano o número de crianças obesas abaixo de 5 anos de idade é de 41 milhões, esse número aumentou inclusive em países subdesenvolvidos, especialmente nas áreas urbanas.
Pesquisa realizada nos Estados Unidos aponta o desenvolvimento da obesidade na infância e perduração dela até a fase adulta, sendo que a partir dos três anos de idade a probabilidade da criança se tornar um adulto obeso vai aumentando com o passar dos anos, chegando a 50% quando a criança estiver com 6 anos e passando dos 70% se a obesidade persistir na adolescência (MORAN, 1999).
À vista disso, compreende-se a importância da escola infantil proporcionar às crianças o acesso à educação alimentar e nutricional, pois tal fato se torna evidente quando se compreende que "a educação alimentar na infância pode ter resultados extremamente positivos.
O que acontece quando as crianças consomem açúcar
Ao entrar em contato com o organismo da criança, o açúcar ocasiona um pico rápido e alto de glicose, liberando insulina, que, da mesma forma, sofre uma queda brusca. Esse mecanismo faz com que, diante da quantidade de insulina liberada para metabolizar o açúcar, seja liberada também a dopamina, fazendo com que a criança apresente muita energia em um primeiro momento.
Porém, depois de "gastar" a energia produzida, o corpo libera os hormônios cortisol e adrenalina, gerando irritabilidade, estresse e cansaço extremo, o que pode ser prejudicial para o comportamento infantil, já que os pequenos não possuem ferramentas para lidar com essa "montanha russa" de emoções.
Mencionando, o açúcar que é responsável por mascarar o sabor da comida, tornando mais difícil incentivar as crianças a experimentarem alimentos variados e com sabores diversos, prejudicando uma alimentação balanceada, com qualidade e variedade de nutrientes.
Por isso, é preciso ter cuidado ao colocar alimentos industrializados na lancheira dos pequenos e prestar bastante atenção aos rótulos, pois o açúcar pode estar "escondido" na composição com outras denominações, como: frutose, sacarose, xarope de glicose, maltodextrina, agave néctar/syrup e caramelo.
Além disso, o açúcar está associado a diversos prejuízos à saúde, como a obesidade infantil e os problemas na higiene bucal (o surgimento de cáries é um dos mais conhecidos). Há estudos que alertam para os impactos do consumo em excesso de açúcar na infância e na vida adulta.
Nos dois primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também não devem ser oferecidas preparações que tenham o ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias.
O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultra processados: achocolatados, bebidas açucaradas, cereais matinais, gelatina em pó com sabor, mingaus instantâneos preparados com farinhas de cereais, iogurte com sabores e tipo petit suisse, guloseimas como balas, chicletes, pirulitos e chocolates, além de biscoitos e bolachas doces.
Esses alimentos citados acima geralmente têm uma identidade visual repleta de ele-

mentos que remetem ao bom crescimento e desenvolvimento na infância, o que pode induzir os pais e cuidadores a acharem que são alimentos saudáveis, mas não são.
O açúcar em excesso é um perigo, e não só para os dentes. O consumo exagerado de açúcar na infância pode favorecer o ganho de peso excessivo. Também existem fortes evidências de que muito açúcar na dieta aumenta o risco de doenças cardiovasculares e diabetes.
Outra preocupação é o aumento da hiperatividade com redução na capacidade de concentração e irritabilidade. O alto consumo de doces, balas e refrigerantes pode aumentar a concentração de insulina e adrenalina no sangue, que em excesso provocam ansiedade, excitação e dificuldade de concentração nas crianças. O açúcar é um ingrediente presente em muitos alimentos e bebidas, e pode ser difícil de evitar, principalmente para as crianças.
No entanto, é importante lembrar que o consumir açúcar em excesso pode trazer muitos prejuízos para a saúde dos pequenos.
Esses problemas podem aparecer a longo prazo. A obesidade é uma das principais consequências, já que o açúcar é uma fonte de calorias vazias que não fornece nutrientes importantes para o organismo. Além disso, o açúcar também pode aumentar os níveis de colesterol e triglicerídeos, aumentando o risco de doenças cardíacas.
É importante lembrar que a adição de açúcar aos alimentos não é a única fonte de consumo desse ingrediente. Muitos alimentos industrializados, como os citados acima, também contêm açúcar em sua composição. Para reduzir o consumo dessa substância na alimentação das crianças, é fundamental que os pais fiquem atentos aos rótulos dos alimentos, evitando aqueles com altos teores de açúcar.
Além disso, é importante estimular o consumo de alimentos naturais, como frutas, verduras e cereais integrais, que fornecem nutrientes importantes para a saúde sem adição de açúcar.

CONCLUSÃO

Comer é um ato de prazer! Isso é um fato que poucas pessoas discordarão.
O ser humano tem uma característica imediatista, valorizando muito mais o ato de comer um doce, uma fritura, o qual lhe fornecerá um prazer momentâneo, mesmo sabendo que esse tipo de alimento poderá afetar sua saúde, do que o bem-estar que talvez sentiria se não comesse. Quando pensamos em saúde e qualidade de vida muitas vezes é preciso trocar uma porção de prazer por um bem-estar.
Pode ser libertador descobrir a quantidade que precisamos comer de cada alimento para prevenir problemas de saúde, e até mesmo nos fortalecer. Quando assumimos a responsabilidade por nossa saúde, fazemos escolhas mais conscientes e melhores. Para isso é importante ter conhecimento e consciência do que comemos.
Dentro de uma alimentação saudável, certamente, podemos comer de tudo. Mas é importante entender o quanto e porque estamos escolhendo determinados alimentos. A frequência de escolha também vai influenciar. Não precisamos abrir mão dos alimentos que gostamos (mesmo aqueles que não são considerados saudáveis), mas é fundamental equilibrar a quantidade, a qualidade e a frequência de seu consumo.
A alimentação saudável também envolve a variedade de grupos alimentares, a diversificação dos pratos consumidos e a constância ideal das refeições. Pode envolver, ainda, o balanceamento do teor nutricional das refeições, de acordo com a necessidade de cada pessoa.
Indo um pouco mais além, para se alimentar de uma forma saudável é importante considerar as características da pessoa, como peso, faixa etária, atividades rotineiras, problemas preexistentes, e assim por diante. Para isso, é válido consultar um nutricionista ou um nutrólogo, profissionais especializados nessa área.
Observar o que nos faz bem e que nos faz mal gera autoconhecimento, e isso só conseguimos quando prestamos atenção no que comemos e porque comemos!
É impressionante saber que hoje há mais pessoas morrendo de doenças relacionadas ao excesso de consumo de comida do que pessoas morrendo de fome. No momento

atual a comida pode ser uma grande aliada para uma boa qualidade de vida, mas também pode ser a causa de muitas patologias crônicas.
Não existe alimento mocinho ou vilão, tudo vai depender da quantidade e da qualidade!! Ter isso como base para começar uma reeducação alimentar é sensacional, pois você terá a liberdade de escolher o quer colocar no prato, sem prejuízos à sua saúde.
A nossa medicina hoje prioriza remediar no lugar de prevenir, infelizmente. Grande parte dos médicos preferem tratar sintomas, receitando remédios do que trabalhar com prevenção e ir na causa do problema. Mas cabe a nós fazer a nossa parte. Por exemplo, assim como não precisamos esperar que um médico nos oriente a parar de fumar (já que o cigarro é um veneno para nossa saúde), também não precisamos esperar uma orientação específica para começar a nos alimentar de modo mais saudável. Mas a maioria pensa da seguinte forma: é melhor comer o que quisermos e simplesmente tomar medicamentos quando começarmos a ter problemas de saúde, a evolução da medicina existe para isso... bom, cada um pensa o que quer, e é responsável pelos seus atos... mas terá que lidar com as consequências, porque algo é certo: uma hora a conta chega!

REFERÊNCIAS

https://www.unisinos.br/noticias/a-importancia-de-cuidar-da-alimentacao/
https://institutoc.org.br/nutricao
Revista super saudável
Institutc.com.br
Comer para não morrer – Michael Gregor
Açimentação saudável – Rômulo B. Rodrigues