

Início > Geral > Saúde

Mais de 90% das crianças de 2 a 5 anos consomem alimentos ultraprocessados

Redação Multimídia ESHOJE 13 De Junho De 2022



A infância é o momento ideal para experimentar e descobrir diversos mundos, gostos, texturas e sabores. É durante essa fase tão especial que se constrói a base fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança, além de ser o momento em que são formadas algumas definições e preferências, como os alimentos que gosta ou não, por exemplo.

Segundo recomendação do Ministério da Saúde, até os 6 meses de idade, os bebês devem ser alimentados exclusivamente – se possível – pelo leite materno e, após este período, os alimentos devem ser inseridos na alimentação da criança, como as frutas, verduras e legumes, ricos em vitaminas, minerais e nutrientes essenciais para o crescimento dela.

A inserção de alimentos ultraprocessados não é indicada devido aos riscos que o consumo deles pode trazer à saúde infantil, como o desenvolvimento da diabetes, porém, eles já fazem parte da alimentação de 93% de crianças de 2 a 5 anos, de acordo com o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani), desenvolvido pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Para Dayanna Miranda Camizão, o elevado consumo de alimentos ultraprocessados – como biscoitos e refrigerantes – nesta idade pode ser influenciado pelos anúncios coloridos e chamativos, especialmente por aqueles que contêm personagens infantis nas embalagens.

“Esse tipo de produto chama a atenção da criança porque tem muitas cores e o herói favorito ali, então ela pensa que é um alimento bom, que nutre e satisfaz. Nesses casos, os pais devem evitar esse tipo de produto e sempre incentivar o consumo de alimentos naturais, conversar com os filhos e explicar, de forma prática e didática, porque eles são mais nutritivos, saborosos e melhores para o crescimento deles”, comenta a nutricionista que atua na Uperê Educação Infantil.

Crianças e a alimentação saudável

A especialista explica que estabelecimentos como supermercados possuem muitos atrativos para uma criança, o que pode contribuir para a aversão a alimentos naturais. “Fazer com que ela compreenda os motivos de se ter uma alimentação saudável e incentivar uma dieta nutritiva apenas com itens naturais não é simples, mas os pais podem buscar maneiras criativas de incentivar a participação das crianças no processo de alimentação, como chamar o filho para preparar uma refeição em família, o que o coloca em contato direto com os alimentos”, exemplifica Dayanna.

Por ser uma época decisiva para o crescimento infantil, Dayanna reforça que a infância é a fase ideal para ensinar bons princípios, como ter uma alimentação saudável para evitar o desenvolvimento de doenças, como a obesidade, a hipertensão e a diabetes, além de ser essencial para evitar a incidência de síndromes respiratórias graças ao fortalecimento do sistema imunológico a partir de alimentos naturais.

“A educação alimentar não é só aprender a comer alimentos saudáveis; é compreender as razões para consumir itens *in natura*, as melhorias que eles trazem para o nosso organismo, alinhar a alimentação com outros hábitos que favorecem a saúde, como a prática de exercícios regularmente. Além disso, uma criança bem alimentada durante a infância significa um futuro adulto desenvolvido, mais sociável e mais prevenido de doenças”, finaliza.

5 dicas de incentivar a educação alimentar para crianças

Entre outras maneiras de incentivar uma alimentação saudável ainda quando crianças, a nutricionista dá algumas dicas:

- Crie pratos coloridos com a ajuda da criança: pedir à criança para escolher cores diferentes garante mais nutrientes no prato e mais interesse dela sobre a montagem;
- Promova refeições em família: as crianças compreendem que existem momentos específicos para as refeições e, ao estarem todos em família, elas podem observar os pais como modelos na hora de se alimentar e do que comer;
- Leve seu filho à feira: esse é um bom momento para apresentar os alimentos *in natura* para as crianças e explicar as melhorias provocadas a partir de seu consumo, além de incentivar a participação dos pequenos na escolha dos itens;
- Invente novas receitas: as crianças podem estranhar algum alimento na primeira vez que consumirem, mas não é motivo para desistir. Busque novas receitas e modos de inserir aquele item no prato infantil;
- Prepare refeições em família: além de convidá-las a escolher os alimentos, incentivar a participação ao lavar as frutas, verduras e legumes, por exemplo, é um bom modo de colocar as crianças em contato com os itens e instiga a curiosidade infantil.

Link: <https://eshoje.com.br/2022/06/mais-de-90-das-criancas-de-2-a-5-anos-consomem-alimentos-ultraprocessados/>