FALE COM A EDITORA GIOVANA RANGEL
E-MAILS: cidades@redetribuna.com.br / policia@redetribuna.com.br

Maioria das crianças de até 2 anos consome açúcar

Levantamento revelou que 57% dos bebês fazem uso do produto no lanche da tarde e que 6% bebem refrigerante todo dia

Jonathas Gomes

Basta um olhar atento aos espaços das cidades, como praças, terminais de ônibus e shoppings, para notar alimentos comuns no dia a dia das crianças: biscoitos, chocolates, bolos, refrigerantes e balas. Tanto que, de acordo com uma pesquisa, a maioria das crianças de até dois anos já consome açúcar.

O levantamento realizado pelas empresas Albar Research e Focus-Vision entrevistou 900 pais e mães de crianças no Brasil, Colômbia e México. Os resultados apontaram que 57% das crianças de 18 a 24 meses consomem alimentos açucarados no lanche da tarde, sendo que 6% bebem refrigerante todos os dias.

A nutricionista da Upuerê Educação Infantil, Dayanna Miranda Camizão, analisa que a exposição das crianças a tais alimentos em casa, por consumo dos pais, sustenta o alto índice.

"É necessário que a base da família seja a alimentação saudável. O ideal é nem ter alimentos como biscoitos, refrigerantes, balas, bolos e sorvetes em casa. Quando não tem, as crianças não procuram. Menores de dois anos não podem consumir esses alimentos. As famílias precisam evitá-los ao máximo", destacou.

Com a pandemia, as crianças ficaram mais em casa e os doces assumiram o papel de "agrado" devido às mudanças na vida social, explica a pediatra Bruna de Paula.

A médica observa que há infecções relacionadas ao consumo exagerado de açúcar, além da diabetes e das doenças cardiovasculares, por exemplo.

"A formação do paladar acontece até os dois anos. Se eu desejo que meu filho se alimente bem, preciso fazer o mesmo. A criança que come mal tem a flora intestinal doente, o que facilita infecções de repetição, principalmente a diarreia e a infecção respiratória".

O psicólogo Álvaro Leal analisa que o consumo frequente e exagerado de alimentos açucarados po-

de criar um sistema de recompensa no cérebro dos pequenos: ao ingerir açúcar, libera-se a dopamina, um hormônio que causa sensações de bem-estar e de prazer.

Com a dependência, no entanto, a abstenção desses alimentos tem efeitos negativos, explica.

"Se a criança consome doce, é porque alguém oferece a ela. A necessidade de ingeri-los pode se tornar uma ansiedade e até uma certa dependência. Quem come chocolate ou bebe refrigerante todos os dias, quando fica um período de tempo sem, pode sentir irritabilidade e alterações de humor".

> "O ideal é nem ter biscoitos, refrigerantes, balas, bolos e sorvetes em casa. Assim, as crianças não procuram"

Dayanna Miranda, nutricionista

Tempo de tela influencia escolhas alimentares

Com celulares, tablets e controles de TVs inteligentes às mãos, as crianças consomem mais entretenimento digital. Nos vídeos e jogos, os pequenos ficam expostos à publicidade de alimentos ultraprocessados.

O tempo de tela pode influenciar nas escolhas alimentares, aponta a nutricionista da Upuerê Educação Infantil, Dayanna Miranda.

"Com acesso fácil a desenhos e jogos, as crianças ficam expostas a conteúdos de alimentos açucarados. Não só nos vídeos, mas também em anúncios digitais. As famílias devem limitar essa exposição. Deveria haver uma regulamentação mais rigorosa para esse tipo de publicidade".

OPINIÕES

ACERVO PESSOAL

> "A reeducação alimentar dos pequenos começa pelos pais. É preciso exemplo dentro de casa"

Dayanna Miranda, nutricionista

DIVULGAÇÃO

> "A criança que come mal tem a flora intestinal doente, o que facilita o surgimento de infecções"

Bruna de Paula, pediatra

AUTONOMIA NA HORA DE COMER

TIAGO MELO/AT

Interação com a comida desde cedo

Uva, banana, inhame, chuchu, ovo, cenoura e feijão, além do leite materno, fazem parte da alimentação diária de Alice Lacerda Ucelli, de 1 ano. Alimentos açucarados não entram na casa da pequena.

A dermatologista Juliana Lacerda Ucelli, 36, mãe de Alice, conta que buscou orientação com nutricionista para introduzir a filha às frutas, aos legumes e às verduras.

O método adotado, conhecido como BLW, permite que o bebê tenha autonomia na hora de comer.

"Ela pega os alimentos cortados com a 'mãozinha' e leva à boca. Isso cria uma interação melhor com a comida", explica a mãe.

SAIBA MAIS

Só 17% comem fruta todo dia

Pesquisa

80%

DOS PAIS E MÃES acreditam que o filho tem uma alimentação saudável. Contudo, apenas **50%** buscam orientação nutricional. Só **8%** se dizem bem informados sobre a alimentação saudável dos filhos.

DIVULGAÇÃO

SALADAS devem ser consumidas

- **57% DAS CRIANÇAS** de 18 meses a 2 anos comem alimentos açucarados, como biscoitos, chocolates, bolos, refrigerantes, balas, pirulitos e sorvetes no lanche da tarde.
- **6% DAS CRIANÇAS** de 18 meses a 2 anos bebem refrigerante todos os dias. Já entre crianças de 11 e 12 anos, o consumo diário da bebida, pela manhã, chega a 20%.
- **APENAS 17% DAS CRIANÇAS** de 18 meses a 2 anos comem frutas todos os dias. O Brasil ocupará o 5º lugar no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade em 2030.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS), Albar Research e FocusVision.

Maioria das crianças de até 2 anos consome açúcar

Levantamento revelou que 57% dos bebês fazem uso do produto no lanche da tarde e que 6% bebem refrigerante todo dia

Jonathas Gomes

Basta um olhar atento aos espaços das cidades, como praças, terminais de ônibus e shoppings, para notar alimentos comuns no dia a dia das crianças: biscoitos, chocolates, bolos, refrigerantes e balas. Tanto que, de acordo com uma pesquisa, a maioria das crianças de até dois anos já consome açúcar.

O levantamento realizado pelas empresas Albar Research e FocusVision entrevistou 900 pais e mães de crianças no Brasil, Colômbia e México. Os resultados apontaram que 57% das crianças de 18 a 24 meses consomem alimentos açucarados no lanche da tarde, sendo que 6% bebem refrigerante todos os dias.

A nutricionista da Upueré Educação Infantil, Dayanna Miranda Camizão, analisa que a exposição das crianças a tais alimentos em casa, por consumo dos pais, sustenta o alto índice.

"É necessário que a base da família seja a alimentação saudável. O ideal é nem ter alimentos como biscoitos, refrigerantes, balas, bolos e sorvetes em casa. Quando não tem, as crianças não procuram. Menores de dois anos não podem consumir esses alimentos. As famílias precisam evitá-los ao máximo", destacou.

Com a pandemia, as crianças ficaram mais em casa e os doces assumiram o papel de "agrado" devido às mudanças na vida social, explica a pediatra Bruna de Paula.

A médica observa que há infecções relacionadas ao consumo exagerado de açúcar, além do diabetes e das doenças cardiovasculares, por exemplo.

"A formação do paladar acontece até os dois anos. Se eu desejo que meu filho se alimente bem, preciso fazer o mesmo. A criança que come mal tem a flora intestinal doente, o que facilita infecções de repetição, principalmente a diarreia e a infecção respiratória".

O psicólogo Álvaro Leal analisa que o consumo frequente e exagerado de alimentos açucarados pode criar um sistema de recompensa no cérebro dos pequenos: ao ingerir açúcar, libera-se a dopamina, um hormônio que causa sensações de bem-estar e de prazer.

Com a dependência, no entanto, a abstenção desses alimentos tem efeitos negativos, explica.

"Se a criança consome doce, é porque alguém oferece a ela. A necessidade de ingeri-los pode se tornar uma ansiedade e até uma certa dependência. Quem come chocolate ou bebe refrigerante todos os dias, quando fica um período de tempo sem, pode sentir irritabilidade e alterações de humor".

> "O ideal é nem ter biscoitos, refrigerantes, balas, bolos e sorvetes em casa. Assim, as crianças não procuram"
>
> **Dayanna Miranda, nutricionista**

AUTONOMIA NA HORA DE COMER

Interação com a comida desde cedo

Uva, banana, inhame, chuchu, ovo, cenoura e feijão, além do leite materno, fazem parte da alimentação diária de Alice Lacerda Ucelli, de 1ano. Alimentos açucarados não entram na casa da pequena.

A dermatologista Juliana Lacerda Ucelli, 36, mãe de Alice, conta que buscou orientação com nutricionista para introduzir a filha às frutas, aos legumes e às verduras.

O método adotado, conhecido como BLW, permite que o bebê tenha autonomia na hora de comer.

"Ela pega os alimentos cortados com a 'mãozinha' e leva à boca. Isso cria uma interação melhor com a comida", explica a mãe.

SAIBA MAIS

Só 17% comem fruta todo dia

Pesquisa

80%

DOS PAIS E MÃES acreditam que o filho tem uma alimentação saudável. Contudo, apenas **50%** buscam orientação nutricional. só **5%** se dizem bem informados sobre a alimentação saudável dos filhos.

SALADAS devem ser consumidas

- 57% DAS CRIANÇAS de 18 meses a 2 anos comem alimentos açucarados, como biscoitos, chocolates, bolos, refrigerantes, balas, pirulitos e sorvetes no lanche da tarde.
- 6% DAS CRIANÇAS de 18 meses a 2 anos bebem refrigerante todos os dias. Já entre crianças de 1 a 12 anos, o consumo diário da bebida, pela manhã, chega a 20%.
- APENAS 17% DAS CRIANÇAS de 18 meses a 2 anos comem frutas todos os dias. O Brasil ocupará o 5º lugar no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade em 2030.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS), Albar Research e FocusVision.

OPINIÕES

> "A reeducação alimentar dos pequenos começa pelos pais. É preciso exemplo dentro de casa"
>
> **Dayanna Miranda, nutricionista**

> "A criança que come mal tem a flora intestinal doente, o que facilita o surgimento de infecções"
>
> **Bruna de Paula, pediatra**

Tempo de tela influencia escolhas alimentares

Com celulares, tablets e controles de TVs inteligentes às mãos, as crianças consomem mais entretenimento digital. Nos vídeos e jogos, os pequenos ficam expostos à publicidade de alimentos ultraprocessados.

O tempo de tela pode influenciar nas escolhas alimentares, aponta a nutricionista da Upueré Educação Infantil, Dayanna Miranda.

"Com acesso fácil a desenhos e jogos, as crianças ficam expostas a conteúdos de alimentos açucarados. Não só nos vídeos, mas também em anúncios digitais. As famílias devem limitar essa exposição. Deveria haver uma regulamentação mais rigorosa para esse tipo de publicidade".