

Início > Geral > Saúde

9 a cada 10 crianças consomem alimentos ultraprocessados com frequência

h) Redação Multimídia ESHOJE 13 De Fevereiro De 2023

Última atualização: 17 horas

Compartilhado



Crédito: Reprodução da internet

É comum que na rotina infantil a alimentação não seja tão saudável, até porque, as opções de guloseimas, o tanto que são enfeitadas e gostosas dificultam que os papais proíbam demais – mesmo que essa seja a recomendação.

Outra coisa que não é tão simples é tirar os alimentos ultraprocessados das refeições diárias, o que pode ser um problema para a saúde e para o desenvolvimento das crianças. O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) indica que a cada 10 crianças com idades entre os 2 e os 5 anos, cerca de 9 delas consomem alimentos ultraprocessados com certa regularidade.

Ao alterar a rotina alimentar desta maneira, a nutricionista capixaba, Dayanna Miranda Camizão, especialista em alimentação infantil, comenta que o alto consumo desses itens industrializados impacta o crescimento saudável e o processo de aprendizagem infantil. Além disso, ela afirma que é essencial criar e compartilhar bons hábitos de alimentação com as crianças ainda na primeira infância.

“A infância é o momento em que as crianças estão em desenvolvimento, e isso precisa acontecer de maneira saudável. Assim, elas compreendem que uma alimentação saudável contribui, diretamente, para o crescimento delas. Com lanches e refeições preparados com itens naturais, as crianças adquirem mais energia para atividades e brincadeiras, fortalecem a imunidade delas e desenvolvem melhores conexões com os colegas, com os objetos e com as atividades lúdicas propostas na escola”, explica a nutricionista.

Como a escola pode contribuir para uma alimentação saudável?

Dayanna aponta que, como as crianças estão na escola por um longo período do dia, deve haver uma parceria de confiança entre os pais e os educadores para conhecer as dificuldades alimentares das crianças. Além disso, a escola pode atuar, ainda, no incentivo à proximidade entre as crianças e os alimentos por meio de hortas, por exemplo.

“A escola é um ambiente que proporciona diversos conhecimentos, emoções e vivências para as crianças, e tudo isso pode favorecer a proximidade entre elas e os alimentos. Uma maneira desse contato mais próximo acontecer é oportunizando momentos das crianças na horta, em que elas podem conhecer hortaliças e demais itens, e ir além, como participar da sua plantação e acompanhar seu desenvolvimento. Essa relação possibilita que, ao estar em uma refeição, as crianças se sintam mais à vontade para experimentar os itens em vez de afastá-los”, finaliza a nutricionista.

Link: <https://eshoje.com.br/2023/02/9-a-cada-10-criancas-consomem-alimentos-ultraprocessados-com-frequencia/>