



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Paula Pizzato – Novas orientações do Guia alimentar para crianças menores de 2 anos

Em novembro de 2019 foi lançado o novo Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. É uma publicação oficial do Ministério da Saúde que foi atualizada e traz recomendações de acordo com as mais atuais evidências científicas. Ele tem por objetivo fornecer diretrizes sobre a amamentação, a introdução da alimentação complementar e alimentação saudável para crianças de até dois anos com base na nova classificação proposta pelo Guia alimentar para a população brasileira de 2014. É um guia para ser utilizado pela família, cuidadores ou profissionais que atuam em promoção à saúde e educação nutricional. Para falar sobre o assunto, convidamos Paula Pizzato, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança



Entrevistado(a): Paula Pizzato
Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

O que é alimentação complementar?

É a alimentação complementar ao aleitamento materno. É o período que a criança vai passar a receber outros alimentos.

Quando começa a alimentação complementar?

Ela começa a partir dos seis meses de idade, que é quando a criança já necessita de outros nutrientes, pois o leite materno já não é mais suficiente para arcar com toda a demanda. É importante que a iniciação a essa alimentação complementar

não seja muito adiada. Demorar muito para iniciar a alimentação complementar pode causar dificuldades na criança em aceitar a alimentação no futuro.

Qual é a importância da amamentação, mesmo com a alimentação complementar?

O aleitamento materno continua sendo muito importante também a partir dos seis meses de idade, pois ele ainda oferece calorias, nutrientes e principalmente as defesas que vêm através do leite materno e por nenhum outro meio. Então, a criança que continua o aleitamento materno prolongado ela vai ter mais saúde, menos alergias, menos diarreia, menos doença do que uma criança que não é amamentada. É muito importante que a mãe continue amamentando essa criança mesmo depois de começar com a introdução alimentar.

Respeitando as etapas de cada idade, como se dá essa alimentação?

A alimentação complementar deve ser iniciada sempre com alimentos em consistência pastosa. Uma dica para a mãe saber a correta consistência seria aquela que não escorre da colher, por exemplo. É importante que tanto a consistência quanto a quantidade vá aumentando com o passar da idade da criança. Lembramos que a alimentação complementar, nessa fase, exige paciência, tempo dos pais, porque está sendo criada a relação da alimentação com a criança.

O que diz o Novo Guia Alimentar para crianças menores de dois anos, do Ministério da Saúde, sobre a alimentação complementar?

Algumas das principais novidades desse Novo Guia é em relação ao sal, que antes nós indicávamos que não haveria necessidade de adicionar o sal na alimentação inicial da criança e hoje a gente comenta que pode adicionar, mas quantidades mínimas de sal. Também para facilitar à rotina das famílias, hoje, o Guia traz a opção da mãe, dos pais, de preparar maior quantidade de alimentos e congelar pequenas porções para que sejam oferecidas durante a semana. Outra novidade é em relação ao oferecimento do leite de vaca. Até então, era recomendado começar a oferecer leite de vaca para a criança a partir de um ano de idade. Esse Novo Guia traz a orientação a partir dos nove meses de idade. Para as crianças que não são amamentadas no peito, a recomendação de início de leite de vaca passou de um ano de idade a nove meses. É importante ressaltar que essa recomendação é para as crianças que não mamam no peito, mas que sempre o aleitamento materno prevalece como primeira opção e deve ser priorizado para a criança.

Como criar hábitos alimentares saudáveis nas crianças?

A fase de criação do hábito alimentar da criança começa a partir da introdução alimentar e é um período muito importante. O que a criança consumir nessa fase vai determinar como ela vai se alimentar no futuro. O exemplo dos pais continua sendo uma das principais estratégias para que a criança coma bem. Se a criança percebe que a família, os pais, os irmãos, que moram dentro de casa, comem frutas e alimentos saudáveis, a criança vai ser motivada a ter hábitos alimentares mais saudáveis. É preciso que a família reserve tempo para planejar o cardápio, o que ela vai comprar, quais receitas irá fazer e envolva a criança o máximo possível. Ela, com um pouco anos de idade, pode começar a escolher alguns alimentos, escolher as frutas. Claro que sempre em locais com alimentos saudáveis, para que ela faça parte de toda a preparação da refeição.

Que cuidados devemos ter em dar alimentos armazenados para crianças?

Os cuidados são principalmente em relação à temperatura dos alimentos. Alimentos prontos, comidas do almoço que vão ser consumidas no jantar, por exemplo, precisam ser bem refrigeradas, colocadas em geladeira e depois aquecidas para serem oferecidas para as crianças. Se isso não for possível, a família precisa fazer pequenas quantidades, oferecer no almoço, e fazer de novo uma quantidade que seja servida no jantar. A comida não pode permanecer fora de refrigeração, de um armazenamento adequado.

E as famílias que não têm geladeira, o que devem fazer para conservar o alimento?

A principal indicação para quem não possui uma geladeira, um congelador, seria evitar fazer maiores quantidades de alimentos. Que as mães preparem aquela quantidade que será consumida na hora. É o melhor a ser feito, principalmente em lugares quentes, porque se o alimento for mal refrigerado, ele pode proliferar bactérias e causar problemas de saúde. Então, é melhor preparar pequenas quantidades e consumir na mesma refeição.

Como é que a Pastoral da Criança orienta as famílias sobre a alimentação complementar e a introdução de novos alimentos?

A Pastoral da Criança, através dos seus líderes, está junto às famílias nessa orientação da alimentação complementar, orienta durante o Dia da Celebração da Vida, onde são pesadas e medidas as crianças; avalia o estado nutricional e passa as recomendações para os pais.

Mensagem

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

A alimentação é uma necessidade básica para o crescimento contínuo e para uma vida saudável. Ela começa a partir da amamentação do recém-nascido e continua com a introdução de novos alimentos, a partir de seis meses. É importante que os pais tornem prazeroso aos filhos o consumo de verduras, legumes, frutas e cereais. Mas esses alimentos devem ser de qualidade e preparados com muita higiene.

TESTEMUNHO:

Maria da Conceição Cruz, Coordenadora Diocesana da Pastoral da Criança de Coroatá, Maranhão.

Como vocês orientam as líderes sobre a alimentação saudável?

A gente incentiva, primeiro, o aleitamento materno até os seis meses e depois a gente começa a conversar com elas sobre as frutas, as verduras, a importância também de plantar no seu quintal aquela horta, que você pode pegar a fruta ou a verdura bem fresquinha e fazer o alimento da criança, bem saudável, na hora.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1497 - 01/06/2020 - Novas orientações do Guia alimentar para crianças menores de 2 anos