



Por que devemos cultivar
hábitos saudáveis
desde a *infância*

PROGRAMA

Cores da Saúde

Cores da Saúde é o projeto da Unimed-Rio que apoia as principais campanhas de prevenção e conscientização para uma vida mais saudável. A cada mês, você pode conferir conteúdo relevante, feito com o apoio de especialistas, em: coresdasaude.unimedrio.com.br.

O quarto mês do ano foi escolhido para celebrar o Dia Mundial da Saúde, comemorado no dia 7 de abril.

Sumário

<i>Infância Saudável</i>	4
<i>Mas, além da alimentação, quais os outros hábitos importantes para um desenvolvimento saudável?</i>	8
<i>Fato ou Fake</i>	10
<i>Criança vê, criança faz: a educação pelo exemplo</i>	12

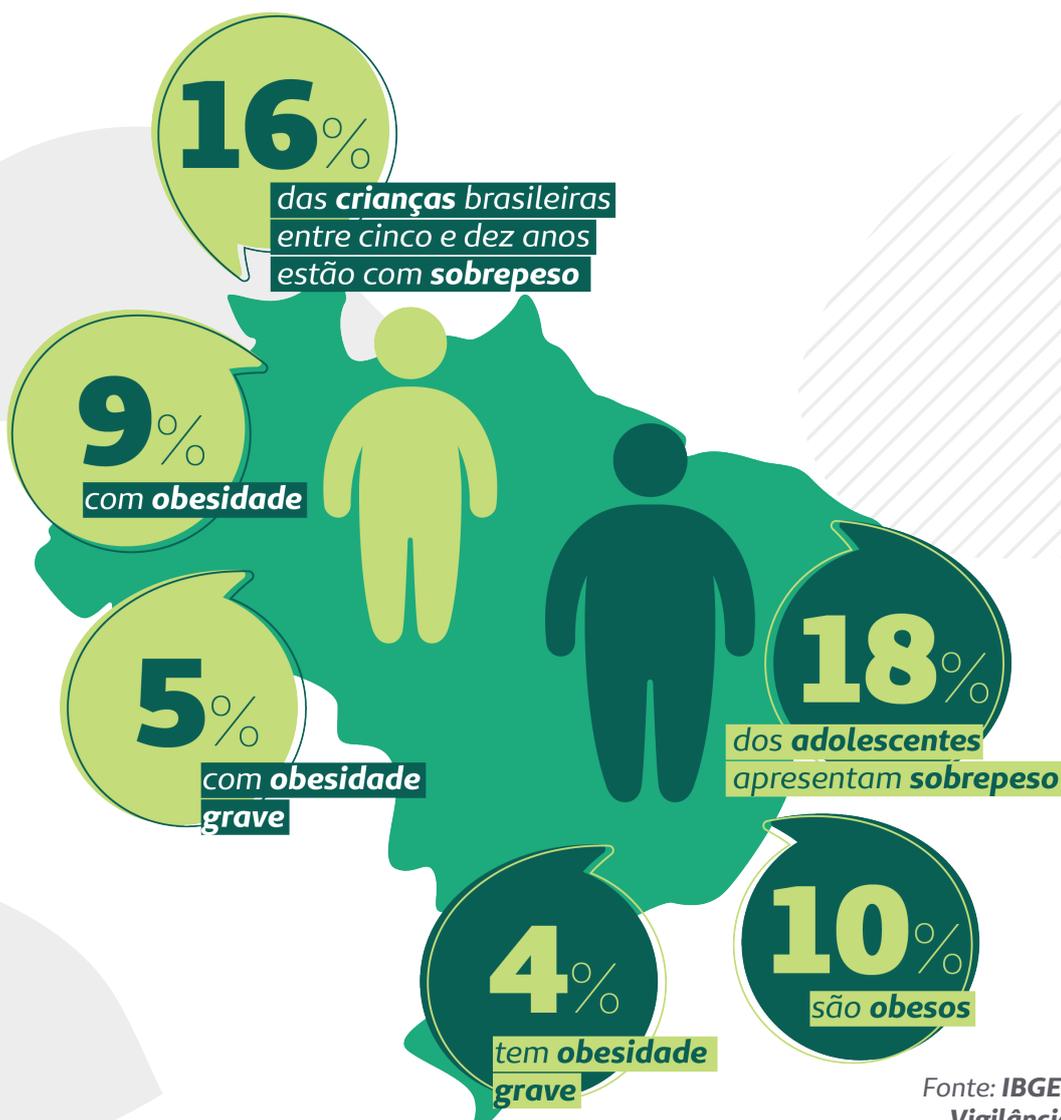
Infância Saudável

Você sabia que desenvolvemos o nosso gosto por alimentos saudáveis até os dois anos de idade?

“Não conseguimos construir um edifício de cima para baixo, começamos pelas sapatas e, a partir daí, decide-se o tamanho do prédio. Ou seja, a alimentação saudável deve partir da primeira infância para termos uma vida futura de qualidade.”

Kleber Jupiacy Leal, pediatra cooperado da Unimed-Rio

Os dados sobre obesidade infantil são tão alarmantes que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, em 2025, o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada três crianças, entre cinco e nove anos, está acima do peso no Brasil.



Fonte: IBGE e Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan 2019)

Mas uma infância saudável vai muito além da alimentação e deve englobar atividades físicas e lúdicas, interação social, autonomia e higiene pessoal. Vamos percorrer todos esses temas, mas primeiro, vamos falar sobre os primeiros passos do nascimento até os dois anos de idade?

10 passos para alimentação e hábitos saudáveis

Do nascimento até os 2 anos de idade

1. Amamentação

O leite materno tem tudo que o bebê precisa até os 6 meses, por isso, não precisa consumir nenhum outro tipo de líquido como chá, sucos ou água. A criança que só mama no peito até o sexto mês cresce, tem mais saúde, adoece menos e desenvolve melhor o cérebro. Também é importante evitar ao máximo a introdução de leites artificiais.

2. Não oferecer açúcar

Não ofereça nada com açúcar, mel ou melado. O bebê que experimenta açúcar nos primeiros dois anos vai ter preferência por doces e alimentos não saudáveis por toda a vida. O mel não pode ser oferecido no primeiro ano de vida, pois pode conter bactérias perigosas para o bebê. O açúcar no chá ou em outro líquido vai atrapalhar o aleitamento materno e pode deixar o bebê mais agitado.

3. Sexto mês: momento para novos alimentos

A partir dos 6 meses, além do leite materno, pode-se oferecer uma fruta pela manhã e outra fruta pela tarde. A alimentação oferecida deve ser composta de arroz, feijão, raízes, verduras, legumes, carnes, ovo, frutas. Mas é importante continuar amamentando a criança até os 2 anos.

4. Criança com fome come comida de verdade

Oferecer frutas e refeições no momento em que o bebê mostrar sinais de fome. Em geral, duas horas sem comer ou beber nada são suficientes para ele ficar com fome. Dessa forma, ele vai comer quantidades suficientes para ter todas as vitaminas de que precisa para crescer. Se o bebê se recusar a comer, não insista, ofereça novamente mais tarde.

Não substitua as refeições por mingaus, biscoitos, sucos, refrigerantes, doces, iogurtes, bolos, bebidas açucaradas ou alimentos em mamadeiras. Comida caseira é o que o bebê precisa para crescer saudável.

5. Estimule o bebê a mastigar

A mastigação vai fortalecer a bochecha, ajudar na formação dos dentes e no desenvolvimento da fala. Se o bebê aprende a mastigar cedo, ele vai aceitar a alimentação da família com facilidade.

6. Oferecer alimentos saudáveis: grãos, raízes, carnes, frutas e verduras

Ofereça comida de verdade, como: arroz, feijão, lentilha, batata, batata-doce, quiabo, inhame, couve-flor, abóbora, abobrinha, cenoura, beterraba, folhas verdes, peixe, carne, frango, fígado de boi e de galinha. Alimentos com muito sal, gordura, açúcar e corantes fazem mal para a saúde de qualquer pessoa, principalmente para a dos bebês.

7. Oferecer verduras, legumes e frutas

Todas as verduras e frutas podem ser consumidas e quanto mais cores para preparar a refeição do bebê, melhor. Se o bebê não aceitar bem um determinado alimento, não se preocupe, ofereça novamente em outro dia. Variar as verduras, os legumes e as frutas garantem as vitaminas necessárias.

8. Antes dos 2 anos, nada de doces, biscoitos, salgadinhos, café, refrigerantes ou gelatina

Eles atrapalham o consumo de alimentos nutritivos como verduras, legumes e frutas. Não ofereça nada com açúcar, muito sal ou muita gordura para as crianças experimentarem, pois o “gosto” está em formação. “Devemos evitar com muita rigidez oferecer alimentos industrializados, com corantes, frituras e embutidos”, recomenda o pediatra Kleber Jupiacy Leal.

9. Lave bem as mãos, alimentos e utensílios.

A limpeza dos alimentos, utensílios e das mãos – inclusive as dos

bebês – evitam doenças como a diarreia. A mamadeira e a chupeta podem ser objetos para a criação de germes e, além disso, beber água no copo ajuda no desenvolvimento do bebê.

10. Bebê ativo é bebê saudável e feliz

Os hábitos saudáveis se iniciam nos primeiros dois anos de vida, por isso, o bebê deve ser estimulado a ser ativo para crescer esperto e saudável.

1. Deixe um brinquedo perto para o bebê se movimentar e alcançá-lo.
2. Utilize uma bola para despertar o gosto pelo esporte, pelo exercício físico e por atividades ao ar livre, de preferência, em companhia de outras crianças.
3. Leve para passear, mesmo que caminhe com auxílio.
4. Crianças de até 2 anos não devem assistir à televisão. Depois dos 2 anos, somente duas horas por dia.
5. Empilhar objetos também ajuda no desenvolvimento.
6. Imitar os movimentos do bebê vai estimular o desenvolvimento cerebral dele.
7. Na hora das refeições, televisão e celular desligados! Conversar com o bebê enquanto ele se alimenta estimula o cérebro.

Fonte: **Unicef**

<https://www.unicef.org/brazil/media/1081/file/Os-10-passos-para-alimentacao-e-habitos-saudaveis.pdf>

Mas, além da alimentação, quais os outros hábitos importantes para um desenvolvimento saudável?

É importante ter vida ao ar livre, estimular a prática de esportes (desde bebê como a natação, por exemplo) e incentivar a vida lúdica com brincadeiras, interações da criança com o meio ambiente e outras crianças.

“Quando falamos nessa questão lúdica, é de fundamental importância evitar eletroeletrônicos, estimulando-se jogos, adivinhas, brinquedos de encaixe (coordenação motora) e, fundamentalmente, a participação dos pais e adultos que cuidam da criança nesse processo.”

Kleber Jupiacy Leal, pediatra cooperado da Unimed-Rio

Agora que já entendemos que hábitos saudáveis vão muito além da alimentação, confira mais dicas sobre atividades importantes nos primeiros anos de vida de uma criança.

Atividades físicas

É fundamental para fortalecer o sistema imunológico, reduzir o risco de doenças cardíacas, melhorar a circulação sanguínea e diminuir o sedentarismo. Os professores e/ou familiares podem programar gincanas, dança, recreação ou a prática de esportes.

Brincadeiras

O brincar é importante para o ser humano. A criança que brinca vai se desenvolvendo de maneira tão integral que ela consegue conviver bem em grupo, respeitar regras em jogos, pois o brincar também traz vários aprendizados. É através das brincadeiras que as crianças aprendem como conviver em grupo e estimular o seu desenvolvimento cognitivo e coordenação motora.

Mas não basta entregar o brinquedo, tem que sentar e brincar com a criança. A interação dos cuidadores durante a atividade também tem grande importância em todos os processos de desenvolvimento citados.

Convívio social

Conviver com outras crianças e pessoas é crucial para a formação de valores. Durante a interação, as crianças mudam umas com as outras, desenvolvem o respeito ao próximo, os valores éticos, a solidariedade e o conviver bem com o outro.

Higiene

É importante incentivá-los a lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes regularmente, explicando a importância da prática e as possíveis consequências de não a fazer. Dentro disso, até mesmo é possível trabalhar de maneira transversal a autonomia, a importância de dormir bem e se hidratar.

Fonte: **Fundação Abrinq**

<https://www.fadc.org.br/noticias/importancia-habitos-saudaveis-na-infancia>

Fato ou Fake

Fake

Crianças precisam realizar três refeições por dia

Segundo as recomendações do Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois anos, a criança que é amamentada deve receber, segundo sua idade, diferentes refeições ao longo do dia, considerando a consistência e quantidade adequadas. Após os 6 meses, a criança deve receber alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se estiver em aleitamento materno.

Fake

As frutas e verduras são prioridade no cardápio infantil

Crianças menores de dois anos devem receber diferentes alimentos ao dia, pois uma alimentação variada é uma alimentação colorida. As frutas e verduras são importantes fontes de vitaminas e minerais, que nessa fase de crescimento e desenvolvimento são essenciais. No entanto, não podemos esquecer das carnes, como fontes de proteínas e ferro, e dos cereais, tubérculos e leguminosas como fontes de carboidrato, vitaminas e minerais também.

Fato

A consistência dos alimentos ajuda a desenvolver a musculatura infantil

Desde a amamentação, com o exercício que a criança faz para retirar o leite da mama, a musculatura facial e a cavidade oral são desenvolvidas. A consistência dos alimentos interfere no esforço que a criança vai fazer e conseqüentemente na força que ela utilizará para mastigar os alimentos. Nesse processo, ela pode desenvolver mais ou menos a sua musculatura orofacial, bem como fortalecer os dentes que estão em fase de crescimento, o próprio processo de mastigação e deglutição e o controle da respiração durante o ato de comer.

Fato

Alimentos com corantes causam uma série de alergias alimentares

Em geral, reações alérgicas acontecem pela introdução precoce de alimentos ricos em substâncias alergênicas, como, por exemplo, os corantes. Os corantes, em geral, estão presentes em produtos processados e ultraprocessados. Assim, a alimentação das crianças devem ser baseadas em alimentos naturais, frescos e variados.

Fake

É melhor o bebê comer frutas sem casca

A fruta, quando consumida com a casca, possui maior quantidade de fibras e nutrientes. A pectina da maçã, por exemplo, só é ingerida quando se come maçã com a casca. Mas, vale ressaltar que frutas e verduras produzidas nas formas de cultivo tradicional possuem resíduos dos agrotóxicos e estes ficam concentrados nas cascas, por isso é bom dar preferência para alimentos orgânicos. Toda fruta deve ser muito bem lavada antes do seu consumo, principalmente na infância.

Fato

Alimentos enlatados e industrializados fazem mal à saúde e devem ser evitados

Os alimentos industrializados, açucarados, ricos em gordura, sódio e corantes devem sempre ser evitados, principalmente nos primeiros anos de vida. Os refrigerantes, salgadinhos chips, refresco em pó, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, dentre outros podem trazer uma série de riscos à saúde infantil. Sabe-se que as crianças nascem com preferência ao sabor doce, portanto oferecer alimentos com açúcar ou alimentos com grandes quantidades de energia faz com que a criança perca o interesse por alimentos saudáveis como cereais, verduras e legumes, alimentos que são fontes de nutrientes importantes.

Fonte: **Ministério da Saúde**

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34463-alimentacao-infantil-conheca-os-mitos-e-verdades>

Criança vê, criança faz: a educação pelo exemplo

Os cuidadores são os principais responsáveis pela formação de hábitos saudáveis da criança. Eles devem ser o exemplo, mantendo uma rotina de atividades, de exercícios e de refeições saudáveis. É fundamental criar uma rotina de brincadeiras e refeições sem o uso de barganhas e chantagens envolvendo a oferta de doces ou outros alimentos industrializados.

“É preciso uma aldeia para criar uma criança” é um provérbio africano que significa que toda uma comunidade de pessoas deve interagir com as crianças para que elas vivenciem e cresçam em um ambiente seguro e saudável. Por isso, podemos dizer que todos somos responsáveis pelas novas gerações.

PROGRAMA

Cores da Saúde

Unimed | 
Rio