

Uma Alimentação Saudável para um Crescimento Feliz

A vida começa com a alimentação, e esta desempenha uma influência determinante no desenvolvimento emocional, mental, físico e social de cada um. A alimentação consiste em obter do ambiente uma série de produtos, naturais ou transformados, que conhecemos pelo nome de alimentos, que contêm substâncias químicas denominados nutrientes importantes para a realização das funções vitais do organismo.

Ao ingerir alimentos estamos a dar substâncias ao nosso corpo que vão:

-  Ajudar o nosso corpo a manter-se vivo e saudável;
-  Fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
-  Contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes;
-  Ajudar na prevenção de certas doenças, etc...

A alimentação é um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais. De facto, o ato de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas vitais, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura.

É hoje consensual que a alimentação é um fator determinante da saúde, e que excessos, carências e desequilíbrios influenciam a qualidade e a duração de vida de indivíduos e populações. “Somos o que comemos” ou “Somos em adulto um reflexo do que fomos fazendo durante o crescimento” como provérbio antigo traduz bem este facto. É importante “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos de forma correta e em quantidade adequada às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

Muitos dos nossos hábitos alimentares são adquiridos logo desde os primeiros anos de vida e tendem a manter-se ao longo da mesma. É essencial praticar uma alimentação saudável durante a infância para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, como sejam a anemia, o atraso de crescimento, a malnutrição, a obesidade, ou a cárie dentária.

A família e a escola são prioridade para promover hábitos alimentares corretos e prevenir e controlar as doenças crónicas em crianças, através de atitudes variadas:

1. Atenção à dieta alimentar equilibrada
2. Estímulo à atividade física diária
3. Cuidados gerais com a saúde. É preciso que a criança entenda e aprenda o significado e a importância de se comer bem (e não muito!)

Por isso, a educação alimentar é tão importante, e a escola revela-se como espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história.

Como podemos escolher os alimentos para crescer de forma saudável?

Para fazer uma alimentação saudável é essencial variar o mais possível na escolha dos alimentos consumidos, sendo necessário adaptar as quantidades ingeridas à atividade física diária.

Regras de Ouro:

-  Bons hábitos alimentares na infância levam a melhoras no desempenho intelectual durante a adolescência.
-  Escolher sempre uma variedade de alimentos de modo a garantir que as crianças tenham acesso a todos os nutrientes de que elas necessitam para crescerem de forma saudável e felizes.
-  As crianças necessitam de uma dieta saudável, completa e equilibrada rica em fruta, legumes e alimentos ricos em amido.
-  Estes alimentos são ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano.

Algumas recomendações nutricionais, incluem:

1. Fazer, em média, cinco refeições por dia;
2. Nunca saltar o pequeno-almoço;
3. Evitar alimentos pesados nas refeições a meio da manhã e da tarde;
4. Limitar o consumo de produtos açucarados;
5. Promover uma dieta equilibrada, completa e variada dando especial importância ao consumo de vegetais, frutas, legumes e cereais
6. Usar água como bebida, bebendo em abundância ao longo do dia; minimizar o consumo de sums ou outras bebidas adoçadas, usando-os apenas como exceção;
7. Reduzir o consumo total de gorduras, em especial da gordura saturada;
8. Não utilizar gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados;
9. Diminuir o consumo de sal

Tudo se pode comer desde que na devida proporção.

Serviço de Psicologia e Orientação – SPO Núria Botelho

