

# Alimentação saudável na infância

CONCEITOS, DICAS  
E TRUQUES FUNDAMENTAIS

Cláudia Lobo

**mg**  
MG EDITORES

*ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA*  
*Conceitos, dicas e truques fundamentais*  
Copyright © 2015 by Cláudia Lobo  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Capa: **Buono Disegno**  
Imagem de capa: **Marcia Seebaram/Shutterstock**  
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

## **MG Editores**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.mgeditores.com.br>  
e-mail: [mg@mgeditores.com.br](mailto:mg@mgeditores.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO . . . . .	11
1 Déjà vu . . . . .	15
2 Causas . . . . .	17
3 Comida de criança . . . . .	21
4 Sem tempo . . . . .	23
5 Alimentação adequada, saudável e nutritiva . . . . .	26
6 Soluções . . . . .	28
7 A alimentação ideal . . . . .	40
8 Organizando as compras semanais . . . . .	43
9 Para não errar nas compras . . . . .	52
10 Depois das compras . . . . .	54
11 Auxiliares importantes . . . . .	64

12	Como fazer meu filho comer mais legumes e verduras? . . . . .	71
13	Parece, mas não é . . . . .	84
14	Criatividade . . . . .	86
15	Truque especial . . . . .	95
16	Criança que não come . . . . .	99
17	Recusas e birras . . . . .	103
18	Guloseimas . . . . .	106
19	Considerações importantes . . . . .	108
20	Vitória . . . . .	110
	REFERÊNCIAS . . . . .	112
	APÊNDICE . . . . .	116

## INTRODUÇÃO

Caro(a) leitor(a),

Notícias de como as crianças têm se alimentado mal e estão sofrendo cedo demais as consequências danosas desse hábito estão cada vez mais presentes em todas as mídias. Grande parte das doenças existentes poderia ser evitada por meio da alimentação saudável, e muitas surgem silenciosamente ainda na infância.

Pesquisa realizada pelo McKinsey Global Institute em 2014 comprovou que a obesidade custa ao Brasil 2,4% de seu produto interno bruto, o equivalente a R\$ 110 bilhões. Além disso, o excesso de peso aparece em terceiro lugar na lista de problemas de saúde pública, perdendo apenas para as mortes violentas e o alcoolismo.<sup>1</sup> Ainda mais grave, um estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) comprovou que quase 35% das

1. Saiba mais em: <[http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2014/11/141120\\_obesidade\\_rp](http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2014/11/141120_obesidade_rp)>. Acesso em: 4 jan. 2015.

crianças entre 5 e 9 anos de idade estão obesas.<sup>2</sup> Ainda segundo a McKinsey, essa verdadeira epidemia atinge cerca de 30% da população mundial.

É extremamente difícil alimentar adequadamente uma criança nos dias de hoje. Falta tempo para preparar refeições equilibradas em casa, os pequenos estão voluntariosos e cheios de vontades, não aceitam a maioria dos alimentos que deveriam comer e só querem aqueles que não acrescentam nada de bom à saúde. Além do mais, certas comidas são mais saborosas que outras, é fato, e as mais gostosas nem sempre são saudáveis.

Ao mesmo tempo, todos os dias surgem informações, muitas vezes desconhecidas, de como oferecer uma alimentação saudável aos filhos. Produtos que parecem maravilhosos e ricos em nutrientes são a menina dos olhos da publicidade, mas nutricionistas e médicos apontam seus perigos. Como se não bastasse, o Brasil é hoje campeão no uso de agrotóxicos. Pesquisa divulgada por ambientalistas no final de 2014 comprova que cada brasileiro consome em média 5,2 litros de veneno agrícola por ano.<sup>3</sup> Somado a tudo isso, sabemos que mudar um hábito adquirido há algum tempo é bastante difícil.

Diante desses dados desanimadores, como garantir a seus filhos uma boa nutrição? Não se desespere: essa busca não é só sua. Ao longo de minha experiência como nutricionista, escrito-

2. Mais informações em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009\\_encaa/pof\\_20082009\\_encaa.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_encaa/pof_20082009_encaa.pdf)>. Acesso em: 27 fev. 2015.

3. Veja mais dados em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-12/brasileiro-consome-52-litros-de-agrotoxico-capita-por-ano-alertam-ambiental>>. Acesso em: 6 fev. 2015.

ra e palestrante, conheci milhares de mães e pais que procuram uma solução viável para o problema da alimentação infantil. Pensando nessas famílias – e também nas instituições que acolhem crianças, como escolas, creches, hospitais etc. –, resolvi criar um livro que oferecesse dicas práticas e descomplicadas para atingir essa meta. Levando em conta que quase 40% dos lares brasileiros abrigam crianças menores de 12 anos, você não tem motivos para se sentir sozinha nessa luta. Por isso, mãos à obra!

## 1 DÉJÀ VU

Provavelmente você já passou longas e angustiantes horas pensando na alimentação que seu filho recebe. Embora saiba que ele parece estar bem, você também tem consciência de que o que ele ingere – em casa, na escola, nas festinhas, nas reuniões com amigos – nem sempre é saudável.

É comum sentir-se frustrada por não conseguir que ele se alimente adequadamente e, ao mesmo tempo, não saber o que fazer para mudar a situação. O fato de as crianças adquirirem autonomia cada vez mais cedo também não ajuda nesse quesito: cheias de vontades, elas querem comer fora de hora, só apreciam o que não é saudável, só aceitam o mesmo tipo de comida todo santo dia e ainda por cima só têm apetite quando querem e para aquilo de que gostam.

A gente fala, o filho finge que não escuta, brigamos e ele emburra; ameaçamos, ele faz birra, cedemos e criamos um pequeno ditador; barganhamos e criamos um tirano; gritamos e ele chora; desistimos e ele vence.



É quase sempre assim em todo o mundo. Cenas e brigas entre pais e filhos por causa de comida inadequada acontecem todos os dias na maioria das casas. Como fazer para mudar esse panorama?

~