



## **A alimentação e a nutrição como chave para o desenvolvimento das crianças.**

A alimentação é um dos pontos de maior atenção na fase infantil para fortalecer o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e até mesmo motor.

O processo nutricional tem início na gestação, onde antes mesmo da criança vir ao mundo, já está recebendo seus nutrientes através da alimentação de suas mães. Por isso, essa alimentação também é importante na fase gestacional, pois o que a mãe consumir, também estará sendo fornecido na formação do bebê.

Após a gestação, é muito importante que o alimento principal seja o leite materno e só depois dos 6 meses de vida recomenda-se iniciar o processo de introdução de outros alimentos mantendo também o consumo do leite até 2 anos de idade quando possível. Essa alimentação complementar deve ser gradativa, ou seja, aos poucos podendo ofertar diferentes alimentos, em diferentes texturas, cores e sabores. É normal que no início haja recusas, pois trata-se de uma experiência nova. Há uma importância muito grande em não ofertar apenas alimentos batidos para essa alimentação, pois é muito vantajoso quando se tem uma diversidade de texturas, formas e cores, além do bebê começar a reconhecer os alimentos e ter uma maior aproximação com a alimentação, ele também aciona o desenvolvimento de habilidades motoras e de fortalecimento, como o movimento da mastigação, que posteriormente vai auxiliar no processo da construção da fala; uma colher auxiliará na coordenação motora fina fazendo com que a habilidade de utilizar o utensílio seja aprimorada e até mesmo o ato de sentir o aroma, o sabor e essas diferentes texturas auxiliando no desenvolvimento dos sentidos, da análise sensorial.

A Sociedade Brasileira de Pediatria, Ministério da Saúde e Guia Alimentar recomendam a não introdução do açúcar na dieta das crianças antes de completarem 2 anos, pois não agrega pontos positivos na alimentação e por ser uma caloria vazia, não há micronutriente para absorção. O açúcar também deve ser evitado, pois este consumo poderá atrapalhar a fase de formação de paladar, essa substância viciante que pode causar uma maior preferência de alimentos com mais açúcar no decorrer da vida desta criança em crescimento.

Após todo o cuidado nestes dois anos de vida também é importante estar atento ao equilíbrio na alimentação da infância, sem extremos e cortes que não favorecem o prazer de se alimentar, mas sim atentando-se aos alimentos e suas quantidades, evitando excessos e fazendo preferências in natura ou minimamente processadas. Lembrando que caso haja um processo inflamatório como a obesidade ou outras comorbidades, a alimentação deve seguir outras diretrizes orientadas por um nutricionista.

Equilíbrio é a palavra que define uma alimentação saudável, aquela que promove a saúde e o bem-estar em todo o processo, esta é a chave.

Luiz Felipe Tomazelli  
Cozinheiro e estudante de Nutrição

