

Grupo de alimentação infantil estimula hábitos saudáveis

Projeto criado por nutricionista para crianças incentiva o consumo de alimentos adequados desde a infância

Por: Oriana Suprizzi

O “Grupo de Nutrição Criança Saudável”, criado pela nutricionista Mariana Sisdelli, em Indaiatuba, representa mais uma inovação que visa ao estímulo a uma alimentação mais saudável na infância. Os métodos utilizados consistem em realizar gincanas e jogos sobre alimentação, assistir a desenhos explicativos, fazer degustação com venda e cozinhar, sendo todos processos que estimulam a curiosidade da criança para alimentos saudáveis que ela possivelmente ainda não gosta ou até mesmo não conhece.

Um resultado importante do grupo citado por Mariana Sisdelli se dá através do leque de opções de frutas, legumes e verduras que se abre para as crianças após os encontros, devido as atividades lúdicas e em grupo elas são estimuladas a experimentarem novos alimentos em casa, tendo, assim, acesso a uma alimentação bem mais saudável. De acordo com a nutricionista: “as crianças mais seletivas estão mais flexíveis para conhecer novos alimentos e aqueles que possuem uma alimentação baseada em industrializados estão aprendendo sobre como adequar o consumo dentro das atividades. ”

De acordo com a nutricionista, o que mais a motivou a criar o grupo foi observar um crescente interesse das crianças em elaborar seus próprios pratos e ajudar os pais na cozinha. Segundo ela, esse despertar ocorreu em consequência ao aumento do número de programas culinários de televisão a que as crianças têm acesso devido aos pais acompanharem.

Essa foi a primeira experiência com esse tipo de grupo de alimentação saudável, pois foi o primeiro, tendo duração de 5 meses e com encerramento previsto para o dia 19/12. Porém, os resultados já estão sendo observados, a maioria das crianças já demonstrou interesse e se inscreveu para um novo projeto chamado Equiphe Pequeninos na Cozinha, todos os encontros serão com a finalidade de realizar receitas e projeto terá duração de 3 meses. Além disso, as inscrições para a segunda edição do grupo, que se iniciará em 2019, já estão abertas.

O grupo se mostrou também como uma alternativa muito eficiente na tentativa de combater a alimentação nada adequada baseada em fast food, utilizada, segundo a nutricionista, como uma rota de fuga para a falta de tempo dos pais. Essa falta de tempo é justamente um dos fatores que os pais relatam, nas consultas com Mariana, possuírem maior dificuldade durante a intermediação

da alimentação dos filhos, já que afirmam não terem tempo suficiente para o preparo dos alimentos saudáveis, que demandam mais processos.

Entretanto, a adesão dos pais e dos filhos ao grupo tem demonstrado uma preocupação em modificar essa alimentação não saudável, que traz e traria também no futuro, consequências ruins a vida dessas crianças. “Nossa alimentação na infância irá refletir nossa saúde na vida adulta. Segundo a Organização Mundial da Saúde a obesidade e sobrepeso infantil deverão atingir aproximadamente 75 milhões de crianças no mundo inteiro até 2025, esses são fatores que podem tornar nossas crianças e adolescentes adultos hipertensos, diabéticos, etc”, afirma a profissional.

Além disso, o fato de as crianças iniciarem uma alimentação mais saudável desde a infância proporciona também resultados imediatos, por exemplo, um melhor desempenho escolar. De acordo com a nutricionista, com uma alimentação adequada a criança provavelmente estará ingerindo as quantidades recomendadas de macro e micronutrientes, fazendo com que a sua ingestão e gasto energético diário sejam compatíveis, o que proporcionará a ela maior energia para que consiga cumprir toda a rotina escolar.



Foto: Oriana Suprizzi