

Como oferecer uma alimentação adequada e saudável na infância

Fonte: Blog da Saúde

O estímulo ao desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis das crianças é um fator importante no combate à obesidade infantil, quadro que pode provocar o surgimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. E a família tem um papel fundamental nisso, já que os pequenos costumam imitar os comportamentos dos adultos.

A oferta de uma alimentação adequada deve começar cedo, com o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida e, em seguida, com a introdução de ingredientes prioritariamente *in natura* nas refeições.

“O primeiro passo é como a família se organiza para que a casa tenha menos alimentos ultraprocessados. Além disso, é preciso envolver a criança na preparação



da comida de uma forma mais lúdica, para que ela possa, desde cedo, valorizar a cultura alimentar e a alimentação feita em casa”, orienta a coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Michele Lessa.

Incentivar a redução do consumo de bebidas açucaradas e estimular a prática de atividade física também são atitudes que contribuem para uma rotina mais saudável da criança. Segundo a coordenadora, a má alimentação na fase infantil pode afetar não só o crescimento físico, mas também seu desenvolvimento emocional.



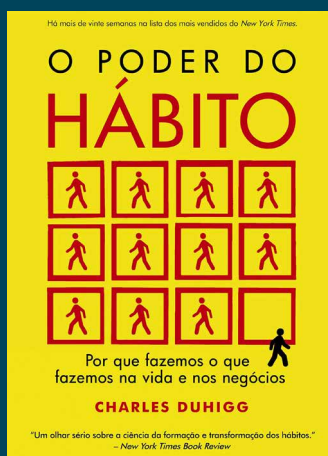
DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Fernanda Vieira, do INCAvoluntário. Dica: livro *O Poder do Hábito*, de Charles Duhigg.

Segundo o autor, a chave para estabelecer uma nova rotina é entender como os hábitos funcionam. Duhigg explica que deixou de comer cookies no meio do expediente ao se dar conta de que frequentava diariamente uma cafeteria por necessidade de socialização. Em vez disso, passou a conversar com alguém durante alguns minutos, sempre no mesmo horário. “O livro me ajudou a manter velhos hábitos e a criar novos, como a prática de exercícios físicos e até mesmo me maquiara antes de sair para o trabalho. É preciso um esforço diário para implementar uma nova rotina, requer muita disciplina e dedicação”, afirma Fernanda.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **AMIGOS**.



TEMA: BEBÊ | Foto de Clara, enviada por Eduardo Loures Leite, assistente em Ciência e Tecnologia do Ambulatório do HC IV.