

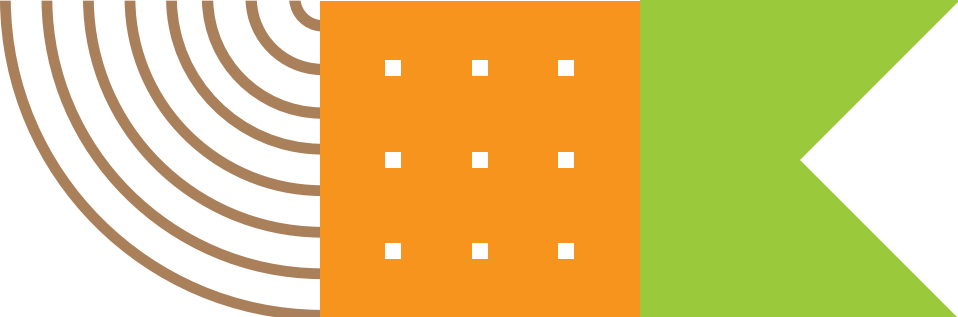
Alimentação saudável para crianças: como educar desde a infância

Você já deve ter ouvido falar que crianças são como esponjas do mar, que absorvem ativamente o ambiente à sua volta.

Uma das explicações para isso é a neuroplasticidade, que, entre outras coisas incríveis, é a capacidade do cérebro de alterar sua estrutura e função em resposta a aprendizados e experiências.

E adivinha só em que fase da vida a neuroplasticidade é mais intensa? Se você pensou em infância, acertou. E, para continuar acertando, entenda abaixo a importância de promover a alimentação saudável para crianças.



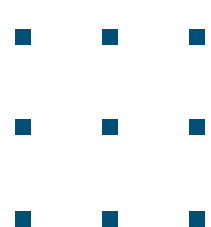


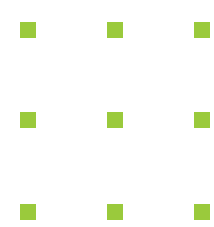
Qual o impacto da alimentação saudável na infância?

Além da capacidade de interferir na formação de circuitos neurais e no desenvolvimento correto do cérebro, a nutrição também é muito importante na infância, pois é nos primeiros anos de vida que acostumamos o nosso paladar com uma alimentação saudável.

Isso inclui até mesmo a fase da gestação, em que é muito importante que a gestante coma alimentos de sabores variados, pois esses sabores são sentidos pela criança através do líquido amniótico. Dessa forma, os pequenos aprendem a lidar com alimentos menos “palatáveis” desde a barriga da mãe.

Como resultado, é menos provável que essas crianças desenvolvam obesidade, que afeta 59% da população brasileira. Não desenvolvendo obesidade na infância, são menores as chances de que essa criança se torne obesa na fase adulta.





Eduque desde cedo com a introdução alimentar correta

Hábitos alimentares são aprendidos e reforçados no dia a dia. Mas depois da gestação, esse dia a dia deve ser apenas de leite materno ou fórmula, caso indicada pelo pediatra.

Após essa primeira fase da amamentação (até os seis meses de vida), vem a introdução alimentar: quando a criança já pode ter acesso a alimentos frescos, como frutas, vegetais e grãos, incluindo outros alimentos sempre de forma lenta e gradual — ao passo que o leite deve ser mantido até os dois anos de idade.

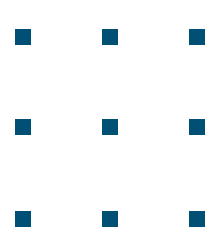


A base da alimentação saudável infantil

A base da alimentação saudável infantil é composta por alimentos in natura ou minimamente processados, com grande variedade de cores e nutrientes, priorizando frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais e proteínas.

Assim como para nós, adultos, é importante evitar na dieta da criança alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, e promover refeições balanceadas e com água como bebida principal.

Além disso, o **triptofano** e os **ácidos graxos ômega-3** são considerados nutrientes essenciais na nutrição infantil, pois desempenham papéis fundamentais no desenvolvimento cognitivo, emocional e físico.





Benefícios do Triptofano

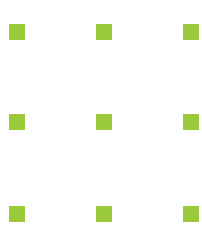
O triptofano é um aminoácido que serve como precursor para a produção de substâncias vitais no sistema nervoso central.

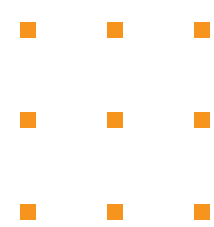
- **Regulação do sono:** é essencial para a síntese de melatonina, o hormônio que regula o ciclo do sono, ajudando a criança a ter um descanso mais reparador.
- **Melhora do humor e bem-estar:** atua na produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela regulação do humor, apetite e redução do estresse e ansiedade.
- **Auxílio em transtornos de aprendizado:** estudos sugerem que o triptofano pode auxiliar em quadros de TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) ao melhorar o comportamento e a cognição.

Fontes alimentares: pode ser encontrado em bananas, aveia, ovos, leite materno, carnes (como frango) e sementes (chia e linhaça).

Benefícios dos Ácidos Graxos Ômega-3

O ômega-3, especialmente nas formas de DHA e EPA, é um componente estrutural das células do cérebro e dos olhos.

- **Desenvolvimento cerebral:** o DHA compõe grande parte da massa cinzenta do cérebro. Sua presença adequada favorece a memória, o aprendizado, a concentração e a velocidade das respostas cerebrais.
 - **Saúde visual:** é fundamental para a formação da
- 



retina, auxiliando na acuidade visual e protegendo as células dos olhos contra o estresse oxidativo.

- **Ação anti-inflamatória:** o EPA ajuda a reduzir processos inflamatórios no corpo e fortalece o sistema imunológico.
- **Saúde cardiovascular:** contribui para a manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos e pressão arterial desde a infância.

Fontes alimentares: as principais fontes são peixes de águas frias (sardinha, salmão, atum), ovos e sementes de linhaça ou chia.



Invista na lancheira saudável

Agora que você já sabe a base de uma boa alimentação infantil, é preciso aplicá-la na prática, sempre da forma mais prática possível, para que os bons hábitos alimentares se tornem automáticos.

Para isso, na fase infantil, é muito importante montar lanches saudáveis para a escola, sempre pensando em como otimizar a rotina. Confira abaixo 5 ideias de lancheiras saudáveis e gostosas!





1

Banana com aveia + iogurte natural + sementes de chia

Uma combinação simples e nutritiva. A banana fornece energia e triptofano, a aveia ajuda na saciedade e a chia adiciona fibras e gorduras boas importantes para o desenvolvimento.

2

Sanduíche de pão integral com frango desfiado + tomate + suco natural ou água de coco

Uma opção completa, com proteína magra e carboidrato de boa qualidade. O frango é fonte de triptofano e o pão integral ajuda a manter a energia estável ao longo do dia.

3

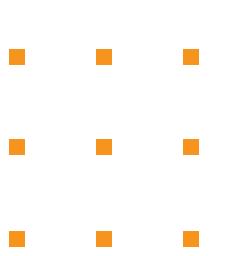
Cubos de queijo + uvas ou morangos + biscoito integral

Uma lancheira equilibrada com proteína, fibras e carboidrato. As frutas adicionam vitaminas e antioxidantes importantes para o crescimento e imunidade.

4

Panquequinha de aveia e ovo + pasta de amendoim natural + pedaços de maçã

A panqueca caseira é prática e nutritiva. O ovo contribui com proteínas e nutrientes essenciais para o cérebro, enquanto a aveia e a fruta completam a refeição com fibras e energia.





5

Wrap integral com ovo mexido e cenoura ralada + banana

Uma opção leve e nutritiva. O ovo fornece proteínas e gorduras importantes para o desenvolvimento, enquanto a cenoura acrescenta vitaminas e fibras, complementadas pela energia da fruta.

Dica extra

Se possível, deixe tudo preparado no dia anterior e planeje-se para oferecer variedade. Além de mais nutrição, um cardápio mais variado tende a gerar mais aceitação.

Saiba quando buscar orientação profissional

Aqui no Portal De Bem Com a Vida, você conta com este e muitos outros conteúdos sobre saúde, mas nada substitui o acompanhamento com profissionais, principalmente em casos de seletividade alimentar e resistência a novos alimentos.

Faça consultas regulares com o seu pediatra de confiança e continue se informando conosco para ter ainda mais informações de qualidade, inclusive para discutir novas abordagens e possibilidades.

