

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O principal fator exógeno que contribui para o normal crescimento e desenvolvimento da criança é a alimentação. Por isso, importa oferecer à criança uma dieta equilibrada e variada que contenha todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.

Com o decorrer dos anos, a relação nutrição-saúde tem-se vindo a consolidar, até termos a noção que os estilos de vida e os hábitos alimentares são capazes de prevenir e melhorar a situação clínica de algumas doenças como cardiopatia isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cancro, obesidade etc.

Estas doenças, que só se manifestam na idade adulta, têm-se manifestado e desenvolvido em idades mais jovens. Por isso, recomenda-se desde a primeira idade, manter hábitos alimentares saudáveis para que esses mesmos hábitos se consolidem na adolescência e se mantenham na idade adulta.

No caso das crianças e adolescentes com um Erro Congénito do Metabolismo estas recomendações são ainda mais importantes.



Se o teu filho/filha tem uma dieta com restrição de algum nutriente, o médico ou dietista/nutricionista equilibrará a dieta na medida em que for possível com os alimentos permitidos e fórmulas especiais aconselhadas.

O QUE É UNA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é aquela que satisfaz as necessidades nutricionais e fisiológicas da criança com o propósito de assegurar um correto crescimento e desenvolvimento. Deve ser equilibrada, adequada segundo as necessidades e sensorialmente satisfatória.

Para todas as crianças, a infância é determinante na aprendizagem de hábitos saudáveis e na definição de orientações dietéticas corretas, que serão decisivas ao longo da vida.

No caso de dietas especiais, ensinar e favorecer o consumo de alimentos imprescindíveis para o normal crescimento da criança, introduzir a diversificação alimentar e aprender a lidar com a dieta especial, vão ser as linhas principais que contribuirão para uma melhoria na adesão da dieta e para um bom controlo metabólico.



Os pais têm a responsabilidade de adequar a dieta familiar para que a criança aprenda a disfrutar dos alimentos permitidos diariamente, oferecendo variedade, diferentes receitas culinárias, etc. que contribuirão para a aceitação da dieta especial.

CONSELHOS E RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- As crianças imitam os **costumes** das respetivas famílias, assim devemos **ensinar hábitos alimentares saudáveis**, e pô-los em prática diariamente.
- É recomendável realizar **5 – 6 refeições** por dia.
- **O pequeno-almoço é a refeição mais importante!** O pequeno-almoço prepara-nos para começarmos o dia e irmos para a escola. É recomendável fazer um pequeno-almoço em casa e outro na escola.
- Consumir **frutas e legumes frescos da época**, seja nos pratos principais, como sobremesas ou guarnição. Recomenda-se a dose de 5 porções de frutas e verduras por dia.
- O **cálcio ajuda-nos a manter os ossos fortes**. Assegura-te que tomas diariamente produtos lácteos, como leite, iogurte e queijos.
- É importante consumir **peixe** de todos os tipos. O peixe constitui uma fonte de proteínas de alta qualidade, minerais, vitaminas e ómega-3.
- Consome **alimentos ricos em fibra** como verduras, hortaliças, frutas, legumes e produtos integrais.
- Deve-se **limitar a ingestão de sumos engarrafados e de bebidas com gás, tal como bolos, batatas fritas, e “fast-food”**, etc... Estes alimentos devem ser ingeridos somente em ocasiões especiais, isto porque têm um valor nutricional pobre.
- As **técnicas culinárias mais adequadas contêm pouca gordura**. Hoje é possível cozinhar a vapor, ferver, assar no forno com papelote, no grelhador, na brasa e no grill.
- **O que é relevante é o que uma criança come durante vários dias**, não o que come num dia ou numa refeição.
- A Academia Americana de Pediatria e a Associação Espanhola de Pediatria recomendam que **o tempo de televisão diário não seja superior a 2 horas e que seja interdito a crianças inferiores a 2 anos**.
- É recomendável realizar **uma atividade física adequada** à idade e às possibilidades de cada criança. O desporto é fundamental para a saúde!



Projeto: As Doenças Metabólicas Raras em Português, um projeto APCDG & Guia Metabólica.

Apoio económico: "Para ti, sempre: um CD de música, uma vida CDG", coordenado pela APCDG em 2014 e realizado em conjunto com famílias, amigos e profissionais CDG.

Coordenação da tradução: Vanessa Ferreira (Associação Portuguesa CDG e outras Doenças Metabólicas Raras, APCDG, Portugal), Mercedes Serrano e Maria Antónia Vilaseca (Guia Metabólica).

Tradução: Carla Rocha, Médica no serviço de Pediatria do CHSJ, Porto, Portugal.



Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950
Esplugues de Llobregat
Barcelona, Spain
Tel: +34 93 203 39 59
www.hsjdbcn.org /
www.guiametabolica.org

© Hospital Sant Joan de Déu. All rights reserved.