

**PROCESSO DE NUTRIÇÃO INFANTIL E HÁBITOS DE UMA DOCTRINA ALIMENTAR PARA TODA UMA VIDA**

**CHILD NUTRITION PROCESS AND THE HABITS OF A FOOD DOCTRINE FOR A LIFE**

Fabiano de Abreu Rodrigues<sup>1</sup>

**RESUMO**

A alimentação define, ajuda e influencia na nossa qualidade de vida assim como na sua longevidade. Uma má alimentação na infância pode refletir em problemas na fase adulta com consequências na velhice, assim como uma má alimentação na fase adulta pode refletir em problemas na velhice e, na velhice, uma nutrição adequada pode aumentar a longevidade assim como a qualidade de vida. Levando em consideração o aumento na faixa etária dos idosos, aumenta também a necessidade de uma nutrição adequada para prevenir e combater as limitações da idade, carências e doenças típicas do envelhecimento. O objetivo deste trabalho não é criar uma ideia de que temos que viver uma vida inteira, desde a infância, como máquinas a alimentar-se de forma doutrinada para ter uma melhor velhice e sim, apresentar tipos de dietas, como opções, em que a nutrição seja favorável e divertida. São os hábitos que introduzimos desde a amamentação e o acompanhamento na infância que educamos a criança para que se torne um adulto com bons hábitos alimentares. Com base no conhecimento da neurociência, neuropsicologia, psicanálise e na nutrição clínica, apresento dietas, prevenções, exemplos e explicações que favoreçam o entendimento da necessidade e resultados de uma boa nutrição. Alguns pontos chaves auxiliam neste resumo nutricional, como opções de nutrição infantil para ajudar numa boa infância, hábitos e técnicas para uma nutrição divertida e prazerosa e como a nutrição auxilia no humor e na aprendizagem.

**PALAVRAS-CHAVES:** Longevidade. Padrões dietéticos de longevidade. Nutrição infantil. Nutrição na fase adulta. Nutrição na neurociência. Hábito nutricional infantil.

**ABSTRACT**

Food defines, helps, and influences our quality of life as well as our longevity. Poor nutrition in childhood can reflect later in adulthood with consequences in old age, just as poor diet in adulthood can reflect in problems in old age. Adequate nutrition can increase longevity as well as quality of life. Considering the increase in the age group of the elderly, the need for adequate nutrition to prevent and combat age limitations, deficiencies, and diseases typical of aging also increases. The objective of this work is not to create an idea that we have to live a whole life, since childhood, as machines to feed in a indoctrinated way to have a better old age, but to present types of diets, as options, in which the nutrition is conducive to a better quality of life. Based on the knowledge of neuroscience, neuropsychology, psychoanalysis and clinical nutrition, present diets, preventions, examples, and explanations that favor the understanding of the need and results of good nutrition. Some key points will assist in this nutritional summary, child nutrition options to help a good childhood, habits, and techniques for fun and enjoyable nutrition and how nutrition helps with mood and learning.

---

<sup>1</sup> Jornalista CCPJ 7842-A, Bacharel em Neurociência pela Universidade Emil Brunner Word, Pós-Graduado em Neurociência pela Universidade de Harvard, Pós-graduado em Neuropsicologia pela Cognos e Mestre em Psicanálise e Neuropsicanálise pelo Instituto Gaio da Unesco. E-mail: [deabreu.fabiano@gmail.com](mailto:deabreu.fabiano@gmail.com)

**KEYWORDS:** Longevity. Longevity dietary patterns. Infant nutrition. Adult nutrition. Neuroscience nutrition and infant nutritional habit.

## **INTRODUÇÃO**

Em busca da razão dos nossos comportamentos e de uma melhor saúde mental e física, a filosofia me fez despertar o interesse na psicanálise para entender melhor o ser humano e a sua personalidade. Para me aprofundar mais, a neuropsicanálise me trouxe um conhecimento orgânico, que vai além do psíquico, que tentasse explicar esses comportamentos. Ainda no vão da minha curiosidade, na neuropsicologia entendi como alguns comportamentos não são apenas fatores traumáticos e históricos, mas também podem estar relacionados a lesões. Foi na neurociência que cheguei mais próximo à razão, mediante o conhecimento do funcionamento do nosso sistema nervoso, dos neurônios e de como os hormônios e neurotransmissores são os combustíveis essenciais para alcançarmos a tão sonhada plenitude, tanto em relação ao comportamento para um melhor bem-estar quanto à longevidade. Mas a busca pela razão não estaria completa apenas nessas formações. É necessário algo que melhore a produção deste combustível e que mantenha a microbiota intestinal em harmonia, ajudando no humor. Humor esse que reflete em nosso comportamento, são os nossos hábitos que garantem quem somos e um dos hábitos essenciais é o tipo de alimentação que escolhemos.

Este trabalho consiste em revelar, mediante a nutrição, como podemos ter um envelhecimento saudável e promover, através dos alimentos, uma maior longevidade. A nutrição não somente previne, como alimenta nossa vida não apenas para a sobrevivência, mas também para que possamos ter uma vida melhor, longínqua, como também é essencial na doença, seja para auxiliar na cura, como também ajudar no tratamento.

Nessa busca da razão para o comportamento, está a busca para uma melhor qualidade de vida, principalmente com o aumento da faixa etária dos idosos. É crucial que tenhamos uma velhice proveitosa, já que passamos uma vida de estudos e trabalhos e, finalmente, podemos gozar do que a vida nos oferece e das observações que não tivemos antes, devido ao cotidiano atribulado que temos em toda a nossa vida. Também é importante para a nossa saúde mental que, na velhice, possamos sentir-nos produtivos, ativos, para que as consequências da idade não nos afetem. Segundo a projeção demográfica EuroPop2010 para Portugal, a população idosa a (65+) aumenta de 18%, em 2010, para 20,7%, em 2020, e 32%, em 2060 (Centro de estudos dos povos e culturas de expressão portuguesa, 2012). Com base nesse estudo, chega-se à conclusão da necessidade de nos preocuparmos com os nossos hábitos que se iniciam na

infância, seja no comportamento, seja na nutrição, para que possamos ter uma melhor vida adulta e velhice, a contribuir nesta sociedade idosa, de forma produtiva ou saudável, refletindo no tipo de sociedade que viveremos e para uma melhor qualidade de vida pessoal. É na educação alimentar e nutricional dada pelos pais e responsáveis que começamos a construir, desde que somos bebês, nossa boa velhice.

### **Opções de nutrição infantil para ajudar numa boa infância.**

Os pais têm um papel essencial em promover uma alimentação saudável, que começa desde a amamentação e que serve de estímulo nutricional para que o bebê cresça não somente com os nutrientes necessários, mas também preparado para uma doutrina alimentar na infância. A experiência nutricional no início da vida tem consequências duradouras, refletindo em todas as etapas da vida, já que não somente é primordial absorvermos os nutrientes necessários, como também criar hábitos alimentares por toda a vida.

### **Nutrição na amamentação**

Durante a gravidez, são acumulados 3 a 4 kg de gorduras destinados à amamentação, já a proteína não há reservas, sendo necessário o consumo. A proteína pode ser de origem animal ou vegetal, como os tremoços, leguminosas, frutos gordos, sementes, alguns cereais e carnes.

Nos primeiros dois anos de vida, há a necessidade do consumo de ácidos gordos, devido ao crescimento rápido do cérebro do bebê. Esses ácidos são encontrados em peixes como salmão, sardinha, atum, cavala e bacalhau, ou em vegetais como beldroegas, nozes, sementes de linhaça e óleo de linhaça.

Variar os alimentos é importante para variar também o paladar do leite que o bebê recebe, acostumando-o, assim, à variedade de sabores, para criar um hábito nutricional com variedades na infância (CARDOSO, 2020).

### **Nutrição e hábitos na infância**

É importante promovermos hábitos nutricionais para as crianças, não só para acostumá-las a se alimentar da forma correta e nutritiva, como também para promover um melhor desenvolvimento e suprir o alto gasto de energia.

Oferecer diariamente alimentos saudáveis e nutritivos, como frutas e legumes; caso a criança tenha dificuldade em certos alimentos, criar estratégias, como misturar na comida, ao cozinhar com receitas que se podem adaptar, o alimento de que não gosta ao que de gosta, sem que sinta o paladar que a faça ter rejeição pelo alimento. Ficar atento aos sinais de fome e de saciedade, para servir porções adaptadas à idade, não comendo em demasia. Ensinar a mastigação de forma eficaz, para uma melhor digestão, assim como reconhecer os sinais de saciedade. Criar um momento de refeição agradável, sem estresse ou distrações. Evitar expor as crianças às telas (televisão, computador, telemóvel) e criar nisso uma rotina desde bebê. Encorajar os filhos a atividades físicas e a atividades de lazer ou desportos que possam tirá-los do sofá, da cama, ou do chão onde ficam com jogos e telemóveis. A doutrina tem que acontecer desde bebê para que sejam crianças educadas (FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO, 2011).

Uma alimentação saudável é aquela que contém os nutrientes necessários, em quantidades adequadas, para garantir um bom desenvolvimento e funcionamento do organismo da criança.

Vejam os oito grupos de alimentos importantes na infância (HCFMUSP, 2012):

1. **Cereais, pães, tubérculos e raízes** - Alimentos ricos em carboidratos que são necessários para manter a energia e uma harmonia na microbiota intestinal. Exemplos: arroz integral, farinha integral (para pães, bolos e tortas), macarrão integral, farinha de milho, milho, tubérculos e raízes como batatas, mandioca, inhame, cará etc.
2. **Frutas, verduras e legumes** - Esse grupo proporciona a maior parte das vitaminas e sais minerais necessários para uma boa saúde. Lembre-se: quanto mais colorido, mais nutritivo!
3. **Proteína animal** - Carnes e ovos. São alimentos compostos basicamente de proteínas, necessários para a produção no nosso organismo de enzimas e compostos do sistema de defesa. Também são ricos em ferro, vitaminas B6, B12. Ajudam a prevenir anemias.
4. **Leite e derivados** - São fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, contração muscular e no sistema nervoso.

5. **Proteína vegetal** - (feijão, lentilha, ervilha, soja, sementes, castanhas, nozes): são fontes de proteína e ferro.
6. **Gorduras** - A gordura é considerada o combustível mais energético das nossas células, porque possui nove calorias em cada grama. Há três tipos de gorduras: as gorduras saturadas, as monoinsaturadas e as poli-insaturadas. O cardápio equilibrado e inteligente utiliza mais as gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), como o azeite de oliva, óleo de soja, milho, girassol, canola, gorduras dos peixes e pouco das saturadas contidas nas carnes vermelhas gordas, frango com pele, manteiga, leite integral etc.
7. **Óleos** - Use quantidades mínimas de óleo vegetal quando cozinhar. Escolha os de soja, milho, girassol, canola. Prefira as formas de preparo que utilizam pouca quantidade de gordura, como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Nas saladas: utilize óleo de oliva ou outro óleo vegetal, em pequena quantidade. Recomendação de uso de óleo é de uma lata ou frasco de 900 ml por mês para uma família de quatro pessoas.
8. **Açúcar** - O açúcar é um carboidrato simples encontrado nos alimentos naturais como frutas e leite. Ele já está presente na maioria dos alimentos que consumimos no dia a dia, como biscoitos, bolos, doces e até no pão. Atenção: O excesso de açúcar causa uma série de problemas, desde cáries a doenças mais graves, como obesidade, diabetes, gordura no fígado e triglicérides alto. Dica: evite o uso de adoçantes e produtos com adoçantes, se a criança não tiver esta necessidade.

### **Hábitos e técnicas para uma nutrição divertida e prazerosa**

O que mais chama a atenção da criança numa refeição é, sobretudo, **a forma de apresentação e a cor**. Já os adultos deixam-se cativar mais pelo sabor, pelo cheiro, pela textura, pela conveniência, pelo preço e pela qualidade nutricional. Que tal jogarmos cores, texturas e formas nos alimentos nutritivos para estimularmos a criança a comer? Podemos começar a estratégia com alimentos que são necessidade de consumo para as crianças, como já mencionamos.

1. Cortar as frutas, vegetais e legumes cortados em formato de imagens que lembrem um desenho animado ou criar uma fantasia sobre as figuras para divertir a criança. (SOLINCA, 2019).

2. Paisagens de natureza e animais, como rúcula, tomate cereja, queijo, uvas... (SOLINCA, 2019).
3. Espetadas com combinados, como carne, legumes, frutas... (SOLINCA, 2019).
4. O bolo: há uma variedade enorme de nutrientes que podemos colocar, como, por exemplo, aveia, espinafre, banana, ovos, farinha etc. (SOLINCA, 2019).
5. Cozinhar os alimentos misturados. Incluir legumes e vegetais de forma disfarçada, por exemplo, colocar legumes misturados com a almôndega, na sopa; o melhor são os alimentos de que a criança não gosta triturados com outros de que a criança gosta. (SOLINCA, 2019).
6. Muitas crianças gostam de cereais e muitos são divertidos e com bastante vitamina. É recomendado este alimento no pequeno almoço.
7. A melhor doutrina vem das compras. Não leve para casa alimentos que façam mal e, então, nem a criança verá algo que não faz bem comer, como também o adulto vai evitar consumir esse tipo de alimento. Caso leve a criança ao supermercado, não faça todas as vontades dela e não se esqueça de que a educação vem de saber dizer o não.
8. Tente sempre dar água quando a criança está com sede e não permita que substitua por outros líquidos, para não deixar criar um hábito de beber líquidos que não sejam água para matar a sede.

### **Como a nutrição auxilia no humor e na aprendizagem**

Novos neurónios e novas sinapses são formadas no cérebro das crianças. A plasticidade cerebral é constante nessa fase e, por isso, a alimentação é de extrema importância para todo esse processo. A preguiça, défice de atenção, falta de capacidade de memorização devido à falta de interesse, são comuns nas crianças e precisamos entender que o seu cérebro está em desenvolvimento. Por isso a nutrição é tão importante nessa etapa da vida, não apenas na questão dos hábitos nutricionais, mas também para um bom desenvolvimento.

Há alimentos que podem ajudar a “turbinar” o cérebro e trazer uma melhor condição de memorização para a aprendizagem. Entre eles estão ácido graxo ômega 3, ácido fólico (ou vitamina B9), vitamina C e vitamina E (ambas com forte ação antioxidante) e os fosfolipídios. Sementes, grãos e folhas verdes são ricos ainda em outro grupo importantíssimo: os sais minerais (zinco, selênio, ferro e fósforo), fundamentais para que o sistema nervoso se comunique adequadamente.

Frutas amarelas, frutos secos, broto de feijão, peixes com ômega 3 como salmão, sardinha, frutas como abacate, folhas verdes, soja, espinafre, brócolos, cacau ou chocolate com maior concentração de cacau, são alimentos que podem ajudar no desenvolvimento do cérebro, na inteligência (JASMINE ALIMENTOS, 2017).

A criança de bom humor nos ajuda a essa educação alimentar, portanto, alimentos como frutas, leite, iogurte, frutos secos, banana, mel, ovos, peixes e água atuam tanto na harmonia da microbiota intestinal como na produção de neurotransmissores responsáveis pelo humor (VIVA BEM UOL, 2018).

Os alimentos citados acima e os carboidratos são os que dão energia para a criança encontrar-se disposta, para não deixar a preguiça afetar nessa educação alimentar que sugerimos neste trabalho.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É na amamentação que começamos a educação nutricional para uma boa velhice. É importante a disponibilidade dos pais e responsáveis nesta educação desde os tipos de alimentos que a mãe come quando está a amamentar, ao acompanhamento nutricional na infância, a criar assim um hábito e comportamentos que favoreçam a um bom desenvolvimento, evitando não somente doenças na fase adulta ou na velhice, como também uma melhor qualidade de vida e longevidade. A educação parental também envolve os costumes alimentares e a doutrina desde a fase bebê, até a fase infantil, para que, na juventude e na fase adulta, a pessoa possa praticar da boa alimentação como um hábito comum e tradicional.

## **REFERÊNCIAS**

ANA, L. (2013). *Estudo Geral*. Disponível em:

<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/33270/1/TRABALHO%20FINAL.pdf>

CARDOSO, M. (2020). *Doutora Cegonha*. Disponível em: <https://www.doutora-cegonha.com/amamentacao/alimentacao-durante-a-amamentacao-nutricao-dicas-para-um-comeco-saudavel/>

FMRP. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. (2011). *Enciclopédia Criança*. Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/>

HCFMUSP. (2012). *Cookie*. Disponível em: [http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2015/09/Meu\\_Pratinho\\_Saudavel\\_Incor.pdf](http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2015/09/Meu_Pratinho_Saudavel_Incor.pdf)

JASMINE ALIMENTOS. (2017). *Jasmine Alimentos*. Disponível em: <https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/cerebro-aprendizagem-concentracao/>

QREN. Centro de estudos dos povos e culturas de expressão portuguesa. (2012). Centro de estudos dos povos e culturas de expressão portuguesa. Disponível em: [http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento\\_populacao.pdf](http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento_populacao.pdf)

SITE. Viva Bem UOL. (2018). *Viva Bem UOL*. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/10/19/anda-desanimado-veja-8-alimentos-que-ajudam-a-melhorar-o-humor.htm>

SOLINCA. (2019). *Solinca*. Disponível em: <https://www.solinca.pt/alimentacao-saudavel-e-divertida-para-criancas/>