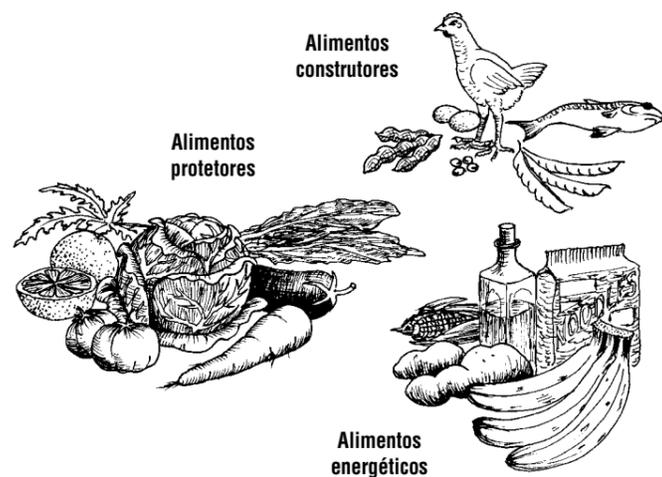


Como alimentar crianças pequenas

Com base em informações de Ann Ashworth, World Neighbours, Sarah Carter, Rachel Blackman e Diane Reed



Os três grupos alimentícios

A dieta de uma criança deve incluir alimentos dos três grupos:

- **Os alimentos energéticos** ajudam as crianças a brincar e trabalhar. Estes são os alimentos básicos, como o milho, o arroz e a banana-da-terra, e óleos, como o óleo vegetal e a gordura animal, e o açúcar.
- **Os alimentos construtores** ou proteína ajudam as crianças a crescer e reparar o organismo após as doenças. Alguns exemplos são o amendoim, o feijão-soja, o andu, o leite, os ovos, o peixe e a carne.
- **Os alimentos protetores** contêm vitaminas e sais minerais, que ajudam o organismo a funcionar sem problemas e protegem contra as doenças. A maioria das frutas e das verduras são alimentos protetores.

A hora das refeições deve ser divertida

A hora das refeições deve ser descontraída, agradável e uma oportunidade para que a família inteira esteja junta. Não force a criança a comer com pressa.

Use a hora das refeições para melhorar o desenvolvimento da criança. Por exemplo:

- A criança pode aprender novas palavras e conceitos, alimentos e cores. Converse sobre o gosto dos alimentos, diga os nomes dos utensílios, alimentos e cores.
- Deixe a criança tocar e pegar os alimentos ela própria. Isto ajuda a desenvolver sua coordenação.
- Ajude a criança a se sentir bem em relação a si própria, encorajando-a e sorrindo para ela.



Refeições

Estas receitas são exemplos de várias partes do mundo de refeições que possuem um bom equilíbrio de todos os três tipos de alimentos. Cada refeição satisfaz, pelo menos, um terço das necessidades diárias de uma criança pequena de energia, proteína, ferro e vitaminas. Adapte estas idéias, usando seus próprios alimentos locais.

Dhal, cenoura e bredo (Ásia)

Cozinhe o dhal (lentilhas) até ficar macio. Coloque algumas especiarias para dar sabor. Junte metade de uma cenoura pequena, quando as lentilhas já estiverem quase cozidas. Cozinhe algumas folhas de bredo no vapor ou cozinhe-as separadamente. Para a refeição da criança, amasse uma colher de sopa bem cheia de lentilhas cozidas com a cenoura, 1 colher de chá de ghee (ou óleo) e uma colher de sopa das folhas cozidas. Sirva com meio chapati (tipo de pão indiano) e 1/4 de xícara (chávena) de leite.

Mingau de painço e feijão (África)

Apanhe folhas de feijão-de-vaca (ou de batata-doce, abóbora, mandioca ou couve-galega) e cozinhe no vapor ou ferva. Faça um mingau grosso com painço e farinha de feijão (3 partes de painço para uma parte de feijão). Misture 5 colheres de sopa de mingau com 1 colher de sopa das folhas cozidas, e adicione uma colher de chá de óleo, margarina ou pasta de amendoim. Outra alternativa é servir as folhas cozidas separadamente e fritá-las com cebola e tomate para dar sabor.

Arroz, feijão e fígado (América Latina)

Cozinhe o arroz. Ferva o feijão com cebola picada e alguns temperos até ficar macio. Acrescente um pouco de batata e continue a cozinhar. Cozinhe um fígado de galinha no vapor do arroz ou cozinhe-o com o feijão. Para a criança, amasse 3 colheres de sopa de feijão e batata, 1/2 colher de sopa de fígado e 1 colher de chá de margarina.

Arroz, lentilha e iogurte (Oriente Médio)

Cozinhe o arroz. Ferva a lentilha até ficar macia. Frite um pouco de cebola até dourar e adicione temperos para dar sabor. Junte à lentilha. Para a refeição da criança, misture 3 colheres de sopa bem cheias de arroz cozido com 1 1/2 colher de sopa da mistura de lentilha e cebola e 1 colher de chá de óleo. Sirva com 3 colheres de sopa de iogurte. Sirva com meia laranja para aumentar a absorção de ferro.

Biscoitos

Os biscoitos podem ser lanches nutritivos. Aqui está uma receita muito fácil, que pode ser feita no forno, no fogão ou no fogão.

1/2 xícara (chávena) de açúcar 1/2 xícara de gordura
Uma pitada de sal

2 xícaras de farinha de trigo (ou uma mistura de uma xícara de farinha de trigo e uma de qualquer outra farinha, como de soja ou painço)

2 colheres pequenas de especiaria para doces, como noz moscada, gengibre ou especiarias mistas, se disponíveis)

1/2 xícara de nozes bem picadas (moa-as até formar uma pasta para os bebês pequenos)

Misture todos estes ingredientes e faça uma massa bem dura com leite, um ovo ou água.

Abra a massa, deixando-a bem fina e corte-a em quadrados de mais ou menos 5cm de tamanho, ou pegue colheradas de massa e amasse-as, formando círculos (como panquecas) também de mais ou menos 5cm de tamanho. Se usar um forno, asse numa forma por 15 minutos a 180°C. Se cozinhar num fogão ou no fogo, use uma frigideira grossa de metal ou uma lâmina de metal. Cozinhe bem lentamente em fogo brando, também por 15 minutos, virando os biscoitos uma vez.

Estes biscoitos podem ser guardados num recipiente hermeticamente fechado por alguns dias.

Bons lanches

Os lanches são alimentos comidos entre as refeições. Os lanches nutritivos podem ser úteis para suprir as calorias que estão faltando e são uma forma fácil de dar alimentos adicionais à criança. Os lanches devem ser fáceis de preparar.

Os bons lanches fornecem tanto calorias quanto nutrientes. Alguns exemplos são:

- banana madura, mamão, abacate, manga e outras frutas amassadas
- iogurte, leite, doces feitos com leite
- pão ou chapati (tipo de pão indiano) com manteiga, margarina, pasta de amendoim (manteiga de amendoim) ou mel
- biscoitos, biscoitos de água e sal
- batata cozida.

Os lanches ruins são os que têm alto teor de açúcar (que apodrecem os dentes) e baixo teor de nutrientes. Exemplos:

- refrigerantes
- picolés/pirulitos
- doces.



Higiene alimentar

A boa higiene no preparo dos alimentos é sempre essencial, mas principalmente quando se está preparando alimento para crianças pequenas. Lave sempre as mãos com água e sabão antes de tocar nos alimentos. Os utensílios de cozinha devem estar limpos. Deixe-os secar num escurridor.

Nunca tussa, espirre ou fume sobre os alimentos que estão sendo preparados para serem comidos. Se você estiver doente, principalmente se estiver vomitando ou com diarreia, não prepare os alimentos, pois caso contrário provavelmente contaminará os outros. Cubra os cortes e feridas nas mãos e use roupas limpas.

As moscas transmitem doenças, portanto os alimentos devem estar sempre cobertos. Alguns alimentos, como o leite, os ovos, a carne cozida, o arroz cozido e outros cereais estragam-se mais rápido do que outros tipos de alimentos. Uma vez cozidos, os alimentos não devem ser deixados em temperaturas normais por mais do que duas horas.

A carne e o peixe cru e as verduras não cozidas cobertos com terra nunca devem entrar em contato com os alimentos cozidos. Depois de tocar nestes alimentos, lave bem as mãos antes de tocar nos alimentos cozidos.



Óleo vegetal

O óleo vegetal, além de ser uma fonte de calorias útil, ajuda a amaciar e dar sabor aos alimentos. As crianças entre 6–12 meses de idade devem comer duas colheres de chá por dia de óleo vegetal misturadas em sua comida. As crianças de 1–2 anos de idade devem comer três colheres de chá por dia.



Incentive a independência

- Incentive a criança a segurar sua própria colher até os doze meses de idade. Pode fazer sujeira, e a criança precisará de ajuda, mas torna a hora da refeição mais interessante.
- Corte os alimentos em pequenos pedaços, para torná-los mais fáceis de serem comidos.
- Dê à criança seu próprio prato ou tigela.