

Suplemento do Informe nº 524

14 de setembro de 2007 - Ano XII

Rua Capistrano de Abreu, 29 – Botafogo – 2538-3231
Rua Marques, 19 – Humaitá – 2538-3232

www.sapereira.com.br - escola@sapereira.com.br



ALIMENTAÇÃO ALIMENTAÇÃO ALIMENTAÇÃO

A BOCA

– Que é a boca?

Pedrinho respondeu logo:

É a parte mais importante do corpo, porque sem ela o corpo não vive. Com a boca é que a gente come.

– E fala – acrescentou Narizinho.

– Mas o principal é comer – insistiu o menino. Um mudo não fala, mas vive. Quem não come não vive. Ainda não houve um não-comedor que vivesse.

Dona Benta riu-se da discussão.

– Esperem. Vamos por partes. A boca serve para comer, e isso garante a vida do corpo. Está certo. Mas nesse ponto não há diferença entre o homem e os outros animais. Onde o homem se distancia dos animais é no falar. (História das Invenções, Monteiro Lobato)

Foi a necessidade de falar, de socializar suas preocupações, que aproximou esse grupo de pais. Buscam ampliar a conversa convidando outros pais a pensarem sobre a importância da alimentação na educação das crianças. Para isso se organizaram para a produção deste Informe Especial.

O primeiro texto, do Dr Carlos Acselrad, foi escrito para outra ocasião, mas como é completamente adequado ao propósito deste Informe, é o testemunho de um pediatra que nos acompanhou por vários anos, sendo sempre nosso socorro em questões de saúde infantil. Ele viu nascerem duas crianças que hoje são professoras da escola.

AS PORCARIAS QUE ELES COMEM

Carlos Acselrad

Os bons tempos em que mandamos e as crianças obedecem duram, no máximo, um ano. A absoluta dependência física e econômica dos filhos durante este período nos garante o poder também absoluto. Talvez você nem se dê conta da extensão deste poder, mas você escolhe tudo: a roupa, os horários, a temperatura da água do banho, a cara da babá, a conveniência ou não do colo da avó... Mas a arma mais poderosa que a natureza nos deu para mantermos o domínio sobre os pequenos infratores é a comida. Eles sabem direitinho a importância do assunto e, enquanto não podem se defender, não se metem a muita coisa, comem o que mamãe dá, desde leite materno até sopa, passando por suco de beterraba ou as mais nojentas misturas de fruta cozida com azeite, etc. No entanto, basta alcançarem alguma indepen-

dência motora e mental, pronto: a comida como arma de dominação passa das nossas mãos às mãos do inimigo.

Eles começam implicando com os "verdinhos" que a gente, maquiavelmente, mistura na comida. Ficam horas catando aquelas migalhas de espinafre no meio do arroz, até que toda a comida esfria e aí não comem porque esfriou. Em poucas semanas a coisa vira afronta: recusam-se a comer aquilo que realmente faz bem – legumes, verduras e frutas fresquinhas, livres de agrotóxicos e de corantes e de antioxidantes e flavorizantes, que você tão cuidadosamente lhes proporciona. Não adianta: ante a cara de nojo sublinhada por um "eca!" não há argumento. Tenho a certeza de que não preciso descrever aqui – com os respectivos nomes e cores e rótulos – aquilo que todos nós já consagramos com o nome genérico de *porcarias*. Pois bem: é exata e exclusivamente o que eles passarão a comer até a adolescência (idade em que não comerão nem porcarias, passando a consumir coisas tão piores que você esquece a comida como problema).

Este aparente beco sem saída tem, na verdade, uma resposta simples – comida só faz mal em três situações, aliás, raras:

Comida Alérgica – Embora certas frutas e proteínas animais sejam populares causadores de reações alérgicas, todos podemos ser alérgicos a tudo e qualquer coisa que comemos. De qualquer modo, doença fácil de socorrer.

Comida Suja – Aquilo que batizamos de "estragado" deveria se chamar "comtaminado", já que a única coisa que estraga a comida são



os micróbios. Com raras exceções (ostras infectadas por Salmonela), a comida contaminada dá grandes bandeiras – cheiro, cor, suspeitas sobre condições de conservação, etc., tornando evitável a tempo a ingestão.

Comida Demais – Dois sacos de batata frita + três hamburgers + dois litros de coca + cinco brigadeiros no sábado = "apendicite" na segunda-feira. Esta equação tenta resumir a verdadeira extensão e os equívocos clínicos resultantes do verdadeiro "faz mal" em matéria de comida: a quantidade.

Duas palavras sobre as misturas: a ciência ainda não conseguiu esclarecer o mistério da manga com leite, que é o emblema popular das misturas fatais. É o mesmo folclore que resolveu chamar de "vitamina" qualquer mistura de leite com frutas. Nem estas são vitaminas, nem aquelas são fatais. É rigorosamente indiferente aos nossos estômagos se a pizza chega junto com o cachorro quente, se a coca entrou logo em cima do diamante negro ou se os dez sacos de cheetos foram alternados com outros tantos de amendoim. Mais uma vez a mistura estará levando a culpa quando o verdadeiro criminoso é o volume.

CRÔNICA DE UM GRUPO ANUNCIADO

*Maria Cláudia da Veiga S. Carvalho
Mãe do Joaquim José, Turma da Minhoca*

Fizemos, pais e diretoria da Pereirinha, a nossa segunda reunião nutritiva. Nos perguntamos, como motivar uma alimentação saudável? Como o ponto de partida era o lanche das crianças, resolvemos percorrer o trajeto contrário: fomos da escola para nosso "lar-doce-lar".

Tereza, uma mãe psicóloga, falou sobre o afeto, a importância do "comer junto"; Valéria, em acordo com Ricardo, que com Joilson (funcionário encarregado da limpeza) eram os únicos homens presentes, se ressentiu pela sobrecarga de trabalhos assumidos pelas pobres "mães livres" dos tempos modernos, que não as deixam "comer junto" tanto quanto gostariam.

Kapim, a mais nova futura mãe de novo, agora mãe de Antonio, lembrou que a criança, de um modo diferente dos adultos, preza muito seu cocô. E sugeriu apresentar, para as crianças, a laranja e o mamão, por exemplo, que soltam, goiaba e banana que prendem, pois isso pode desenvolver nelas um gosto pelas frutas. Regina, mãe da Luiza, estava satisfeita: depois da primeira reunião

nutritiva, ela não traz mais de volta da escola a sua maçã. A questão da Flávia era o colesterol: fica presa à mesa de refeições e só sai de lá quando o filhote, vencido pelo cansaço, come a salada. O colesterolzinho difícil de baixar! Assim não dá! Não dá também para aceitar que a Cecília come maçã feito brinquito, e da XUXA! (brincadeirainha)

Fabiana trouxe questões sociais, mas o ponto principal que todos nós queremos anunciar é: precisamos compartilhar mais a elaboração do lanche das crianças. Isso tem tudo a ver com alimentação saudável.

UM BOM COMEÇO COM BASES SÓLIDAS

*Maria Alice Lucena de Castro
Mãe do nosso ex-aluno André*

Todos os pais gostariam de ter filhos que comessem de tudo, pois eles sabem que uma base nutricional bem formada se mantém para o resto da vida. O primeiro passo para isso se dá na introdução de alimentos na vida do bebê. A variedade de alimentos, o colorido do prato e as diferentes texturas motivam o bebê a conhecer os prazeres da alimentação. Devemos aproveitar enquanto temos o controle absoluto da alimentação para formarmos esta base sólida. Devemos, nesse momento, seguir uma dieta com pouca gordura, pouco açúcar e sal. Mas isso não significa uma alimentação sem graça, sem cor e sem sabor! Devemos valorizar as frutas, os sucos, os vegetais, com suas cores maravilhosas, e fugir dos pacotes brilhantes de biscoitos e balas. Devemos participar da alimentação da criança mostrando a elas que não apenas dizemos o que é bom, mas que também comemos o que é bom. As crianças absorvem e copiam tudo o que fazemos. Assim, conseguiremos superar as fases de rejeição alimentar de cada faixa etária, com a certeza da alimentação variada e nutricionalmente correta.

Afinal, o que seria comer bem?

Comer muito de tudo, comer um pouco de tudo, comer muito do que se gosta, comer pouco do que se gosta... comer... comer para que e de que? Como em tudo na vida, bom senso e equilíbrio fazem bem. Comer sim, porque comer é o que faz nosso corpo trabalhar.

Comer de tudo sim, porque comendo-se de tudo, ou de quase tudo, temos menor chances de causar deficiências ao nosso corpo. Comer pouco, também é bom, mas de preferência mais vezes ao dia. Comer



muito, de vez em quando, porque ninguém é de ferro, e comer é muito bom!

Comer do que se gosta, mas não esquecendo que existem coisas que se gosta menos e que fazem bem. Ensinar nossas crianças a comerem bem, para que o futuro seja melhor! Com menos colesterol, triglicerídios, diabetes, obesidades e tantas doenças tão ligadas à alimentação.

Sendo assim, viva a cenoura, o alface, a beterraba, com o mesmo entusiasmo que damos viva ao hambúrguer, à batata frita e... bom senso!

Sugestões para lanche numa caminhada

A caminhada é um passeio bem divertido e que consome muita energia. Não podemos carregar muito peso mas, também, não podemos ficar sem comer e beber algum alimento. Sucos em embalagens individuais longa vida, água de coco, Cantil com água, barras de cereal com frutas, frutas secas ou desidratadas, cereais tipo sucrilhos, bolos em embalagem individual, amendoim ou castanha, chocolate, biscoitos integrais. Não esqueçam de recolher o lixo!

Sugestões para fazer um piquenique bem legal: frutas que possam ser consumidas com casca ou bem fáceis de descascar, suco de fruta em garrafa térmica ou embalagem longa vida, água, sanduíches com recheios variados (queijo, requeijão, patê, geleia...), bolo, biscoitos variados. Nada mais gostoso do que fazer um passeio num lugar



bem bonito e preparar uma linda toalha para um piquenique.

Devemos ter cuidado ao escolher o que levar, pois a maioria dos alimentos podem estragar com o calor. As geladeiras de isopor ajudam, apenas, a manter a temperatura que desejamos e são ideais para bebidas.

ORIENTE-SE

*Maria Cláudia da Veiga S. Carvalho
Mãe do Joaquim José, Turma da Minhoca*

- BOM MESMO é carinho igual ao de mãe e pai, o açúcar é só enganção... Evite oferecer doces para as crianças fora das refeições, deixe isso pra S. Cosme e S. Damião.
- BRINCAR é bom demais: por que não brincar com os alimentos? Aproveite caixinhas, personagens e historinhas, cores e formas, desenhos, sons e músicas para motivá-las.
- FAÇA parcerias inteligentes com a escola e com os amigos das suas crianças em prol de uma alimentação saudável; socializar ajuda na formação de hábitos alimentares.
- DESENVOLVA autonomia nas crianças; ajude-as na escolha dos alimentos; leve-as à feira em vez de ao supermercado e mostre a nossa deliciosa variedade de frutas, legumes e verduras.
- ORIENTE as crianças para elas não exagerarem nos biscoitos, salgadinhos e refrigerantes. Prefira os alimentos integrais aos refinados. Anime-se: faça trocas inteligentes.

- APRENDER a gostar de uma alimentação saudável é um ótimo caminho: Não perca tempo, comece cedo a educação nutricional.

DO MAMÁ AO PAPÁ

*Valéria R. Dias
Mãe da Júlia da Turma da Onça*

Buáaaa, buáaaa... e pronto! Rapidamente aparece, como por encanto, aquele peito cheio de leite que aquela coisinha linda avidamente suga e se satisfaz. Mamãe fica orgulhosa. Alimentou seu bebê e proporcionou momentos de satisfação quase plena ao seu filhote. Assim ela percebe o quanto é imprescindível para alguém tão indefeso e precioso. O laço afetivo é legitimado e fortalecido pela experiência da amamentação.

Assim passam os primeiros meses, o primeiro ano.

O que acontece depois? Onde está aquele anjinho que comia tudo e agora berra diante de uma colher de abóbora? E o que a mãe faz?

Imediatamente lança mão do tal aviãozinho que voa há pelo menos 3 gerações. Depois de mais algumas tentativas para distrair (o que às vezes inclui até televisão), passa para os lindos discursos teóricos de como tal e tal alimentos fazem bem à saúde. (A criança tenta escutar, mesmo sem saber muito bem o que significa aquele "alimento" e menos ainda o que é "saúde"). Em seguida, já com uma certa irritação, a mãe insiste propondo trocas por sobremesas ou premiações. Até que, desgastada e realmente irritada, faz o que qualquer mãe faz nessas horas: alguma coisa que pouco adianta na prática: berrar, desistir, dar o que é mais "prático" e que, aparentemente, causa menos "estardalhaço" etc.

O que está acontecendo? O bebê cresceu, tem gosto próprio e quer fazer valer sua recém descoberta: a palavra não. Percebe que dizer não afeta, dizer não é o início de uma tentativa de autonomia, mesmo que completamente precária. É a possibilidade que a criança tem de lidar com sua condição de dependência absoluta para, aos poucos, adquirir uma real condição de autonomia na vida.

No que tange à alimentação, a mãe já não é mais tão indispensável como era na amamentação. O reconhecimento de sua dedicação para com seu filho não vai mais ser encontrado naquela carinha linda de satisfação depois de uma bela mamada. O afeto, agora precisa se expandir, sair da relação corporal da amamentação e se sustentar de outras

formas. E somos nós, adultos, que temos que facilitar esse caminho para a criança. Temos que saber lidar com a frustração de que a forma de alimentar um bebê (os seja, tudo o que envolvia a amamentação) não funciona mais. A amamentação fica na saúde. Nosso bebê passou do mamã para o papá. E isso significa que a criança, agora, já tem condições de retribuir o afeto em outra língua, não só a do leite. Acredito que assim podemos encontrar formas criativas e emocionalmente menos pesadas de alimentar nossa prole.

Vale lembrar que, se nesse começo a relação com a comida for emoldurada por uma tensão, sem que o adulto busque uma saída mais tranqüila, uma relação tumultuada com os alimentos pode se estender por vários anos.

MUITO ALÉM DO FISIOLÓGICO

*Fabiana de Oliveira Figueiredo
Mãe da Alice da F2M*

Comer é, em primeiro lugar, uma necessidade fisiológica. Porém, a forma como nós comemos é determinada por fatores que vão muito além das nossas necessidades de calorias, carboidratos e proteínas. Comer é, também, um ato social. Aos poucos nossas crianças vão aprendendo conosco a se relacionar com os alimentos. Comem conosco e sobretudo observam o que e como comemos. Somos nós, adultos, que estabelecemos essa relação, pensando ou não nisso. O historiador espanhol Luis Armesto em seu livro "Comida: uma história" diz que:

"Estamos sempre descobrindo meios de utilizar o alimento socialmente: para formar laços com os semelhantes, que comem as mesmas coisas; para nos diferenciar dos estranhos que ignoram nossos tabus alimentares; para nos reconstruir, dar novas formas a nossos corpos, refazer nossos relacionamentos com as pessoas" (Fernández-Armesto, 2004 p. 94)

Nossas crianças começam a crescer, vão para a escola e lá começam a conviver com outras crianças que, talvez, não se alimentem da mesma forma que elas e sua família. Cada um leva o seu lanche e não podemos impedir que as crianças explorem as lanchinhas dos amigos, descobrindo um outro universo de possibilidades.

Assim, elas começam a conhecer e experimentar novas coisas e nem sempre coisas que aprovamos. Por nós ou pelos amigos, as

crianças começam a estabelecer valor para os alimentos de acordo com seu gosto sim, mas também, de acordo com o que ela vê na escola, em casa, na casa dos amigos, dos avós, etc.

É muito importante que a comida e as decisões sobre ela passem também pelas mãos das crianças. Precisamos apresentá-las aos mais variados alimentos, falar sobre eles, explicar o que eles fazem no nosso corpo, estimulá-las a provar, levá-las a supermercados, a feiras, talvez até a uma fazenda ou sítio, para que elas vejam e sintam como são cultivados os alimentos que chegam ao seu prato. Podemos, também, incentivá-las a nos ajudar na cozinha, preparando algo que elas gostem de comer.

Quanto mais as crianças conhecem, mais chances terão de fazer boas escolhas.

O QUE É O XIXI? O QUE É O COCO?

*Beijos Gabriela Kapim
Mãe da Sofia da Turma da Minhoca)*

O que é o xixi? O que é o coco? O que bebemos vira xixi, e o que comemos vira coco? Como eles se transformam dentro do nosso corpo? O que é pum? O que é arrote?

Estas são perguntas simples, que muitas crianças não sabem que têm relação direta com o que comemos.

Para estimularmos o interesse das crianças por se alimentarem bem, precisamos fazer com que elas entendam como o alimento funciona dentro delas, para que, realmente, ele serve... É preciso dizer, contar, explicar, para elas esses processos. Mostrando que o que elas comem hoje, interfere na vida, no xixi, no coco delas hoje ou amanhã. E não só... na diabetes lá dos 40 ou nos problemas cardiovasculares que irão aparecer aos 50. Daqui a 30 ou 40 anos é tanto tempo para elas ficarem se preocupando... Que não há estímulo ou argumento que dure.

Por que não serve qualquer coisa que a gente mastiga e engula? Por que é tão importante se alimentar bem? O que é saúde? Para que ser saudável?

As respostas a essas perguntas não podem girar em torno de: "prá você ficar forte", "porque faz bem". Com este argumento crianças podem desenvolver obesidade. A boa



Ô COLESTEROLZINHO DIFÍCIL DE BAIXAR

*Flávia Regina C. de Queiroz
mãe do Thiago F4TB*

Há três meses me deparei com uma questão alimentar, até então não vivenciada como um problema, em minha casa.

O resultado de um simples exame de sangue, em meu filho de 9 anos, desencadeou uma série de questionamentos sobre onde estávamos errando e me fez rever alguns conceitos.

Como era possível uma criança aparentemente saudável, não obesa e com alimentação razoavelmente adequada, apresentar taxas de colesterol além dos limites aceitáveis?

Não tinha como fugir. Os fatores genéticos e os hábitos culturais da vida moderna falaram mais alto e essa realidade se apresentou tão precocemente.

Com a ajuda de um nutricionista, decidimos repensar a alimentação de toda a família. Afinal, a decisão de mudar tinha que ser feita por todos, em conjunto.

Iniciamos, então, um trabalho de reflexão e conscientização sobre a escolha dos alimentos mais indicados. O que, no início, parecia que seria um grande calvário, cercado de restrições, acabou se transformando num leque de descobertas interessantes, com o conhecimento de um novo mundo de alimentos. Novas frutas, legumes, barras de cereais, aveias e biscoitos integrais, entre muitos outros, começaram a fazer parte da vida de toda a família. Além disso, a participação nas compras, escolhendo as opções mais agradáveis entre as permitidas, e na preparação de lanches, por exemplo, se tornaram experiências divertidas.

Hoje, doze semanas depois, já é possível constatar uma série de surpreendentes mudanças, que vão desde a maior disposição física até a melhora do humor em geral.

Apesar do pouco tempo, e do longo caminho a ser ainda percorrido, uma lição já foi assimilada por todos nós: é possível conviver com as restrições a partir da conscientização de que aquilo que está sendo restrito realmente não faz falta e que existem formas agradáveis de substituí-lo.

alimentação como recompensa, ou prêmio, pode acabar gerando bulimia ou anorexia nervosa. É fundamental que a criança entenda o processo do alimento dentro do corpo dela. Isso faz com que se sinta responsável pelo que come.

A informação gera a curiosidade e a curiosidade gera o interesse por se alimentar melhor.

A alimentação pode se fazer presente em qualquer assunto. Basta atenção e criatividade, colocando a alimentação, ou o alimento, ou a comida, como um assunto do cotidiano. Afinal de contas, nos alimentamos cotidianamente... A criança começa a perceber que se alimentar saudavelmente é um processo constante e que, de fato, faz diferença na vida dela.

