

CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO
GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

REQUERIMENTO N.º /2011

Requeiro à Mesa Diretora, ouvido o Plenário e cumpridas as formalidades regimentais, seja transcrito aos Anais desta Casa o artigo intitulado “**Comer bem para crescer**”, de autoria de Rosângela Barboza, publicado no caderno filhos da revista Família Cristã, página 16, edição de setembro de 2010.

JUSTIFICATIVA

Durante todo meu mandato, sempre foram as crianças uma de minhas maiores preocupações e, como exemplifica bem o artigo de Rosângela Barboza, a alimentação saudável é primordial para o seu desenvolvimento. Foi pensando nisso que, em 2005, dei entrada na Câmara Municipal do Recife com o Projeto de Lei Ordinária de número 223. O projeto, entre outras determinações, autorizava o poder executivo a manter alimentação diferenciada para as crianças portadoras de diabetes, doença celíaca e intolerância à lactose na merenda das escolas e creches municipais. Como mãe, entendo a preocupação e os cuidados que todos os pais têm para acostumar seus filhos com hábitos alimentares saudáveis.

A prevenção de doenças hoje tão comuns na nossa sociedade deve começar pela infância com atitudes básicas como acostumar nossos filhos a um cardápio regular

CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO

GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

e equilibrado. Como diz o artigo, o estilo de vida saudável não deve ser forçado, mas se agindo com calma, paciência e orientação médica, é possível sim acostumarmos nossas crianças a um estilo de vida que venha a diminuir a incidência de males como a obesidade, o colesterol elevado, a gastrite, a diabetes, a hipertensão, etc., doenças causadas, na maioria dos casos, pela má alimentação, e que hoje não afligem apenas adultos e pessoas de idade avançada, já é comum encontrarmos crianças que sequer entraram na adolescência com essas doenças em estágios avançados.

É nosso dever, como representantes eleitos pelo povo recifense, zelar pelo bem estar de nossas crianças e das gerações futuras, e é justamente para elas que devemos deixar esse registro de nossa luta pela boa alimentação e pelos hábitos saudáveis, portanto, reitero o pleito.

Eis o artigo:

Comer bem para crescer

setembro de 2010

A ansiedade de muitos pais que acham que os filhos não comem pode levá-los a ter uma relação conflituosa com a dieta alimentar.

“O meu filho não come!” Quantas mães não levam essa queixa ao pediatra? E ainda completam: “Já tentei de tudo, mas não adianta!”. Na ansiedade de fazerem o melhor pelos filhos, as mães apelam para diversos recursos: desde o aviãozinho e recompensas até chantagens e castigos. Assim a hora da refeição, em vez de um momento de prazer, torna-se um drama. Para começar, todas as tentativas citadas acima não ajudam em nada a situação. Podem até forçar a criança a comer mais, porém, isso não é tão positivo quanto parece. “Os primeiros contatos com a alimentação são fundamentais, pois a criança leva suas experiências para as fases posteriores da vida” – explica a pediatra Anne Lise Dias Brasil, da disciplina de Nutrologia do Departamento de Pediatria da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). “Há pessoas que não sentem nenhum prazer em se alimentar porque, provavelmente, o alimento sempre esteve numa situação de conflito com a mãe e a família.”

Criança saudável – Segundo a pediatra, o fato de uma criança em idade pré-escolar – ou seja, até os 5 anos – não comer pode confirmar o medo das mães de que seus filhos tenham algum problema mais grave de saúde. Porém esses casos patológicos são minoria. Segundo a dra. Anne Lise, a maior parte das crianças que, segundo os pais, não comem são saudáveis. “O importante é que eles estejam dentro da curva de crescimento para sua idade” – ressalta a médica.

CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO

GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

Talvez a falta de apetite possa ser causada por uma indisciplina alimentar – por exemplo, há crianças que só comem doces, só tomam leite ou as que beliscam a toda hora – ou ainda por questões emocionais, que envolvem a relação mãe e filho e dinâmica familiar, além de situações como separação dos pais e vinda de um irmãozinho. Quem via tirar as dúvidas e orientar a família é o pediatra, através da avaliação do crescimento e do peso da criança, além de investigar outros sintomas que possam sinalizar alguma doença.

Excluídas as remotas possibilidades de uma doença mais grave, como ajudar os pais ansiosos e seus filhos? Normalmente o medo que a mãe tem de seu filho não comer o que ela considera suficiente e ficar doente a faz exagerar e encher o prato da criança. “Já atendemos crianças obesas cujas mães diziam que elas não comiam nada” – lembra a dra. Anne Lise. Então, como saber se a criança está se alimentando com a quantidade ideal para crescer bem? “Uma dica é deixar a própria criança se servir. Se ela ainda não tiver idade para isso, o ideal é a mãe sempre colocar pouca comida no prato e deixá-la comer livremente. Se ela quiser mais, vai pedir. E, mesmo que ela ainda não saiba falar, a mãe vai perceber quando a criança quiser mais” – explica a médica.

Dessa forma, a criança aprende a regular a sua saciedade. Quando os pais a forçam a comer, ela tem dificuldade para reconhecer os sinais que o seu organismo dá quando está saciado. Resultado: sempre se corre o risco de comer mais do que o necessário, podendo levar à obesidade. “Se a criança brinca e passa o dia bem, não vai ficar doente, mesmo que a mãe ache que ela está comendo pouco” – avalia a médica.

Aprendizado alimentar – “É de pequeno que se aprende” – diz um ditado popular. E, com a alimentação, não é diferente. Se os pais souberem oferecer aos filhos, ainda bebês, uma alimentação saudável, eles crescerão adquirindo hábitos saudáveis, sem serem obrigados. A criança até os 6 meses se alimenta apenas com o leite materno, que tem um sabor adocicado. É a partir daí que entra em contato com os novos alimentos, conhecendo outros sabores, mais ácidos, amargos e salgados. Segundo a dra. Anne Lise, o ideal é que a mãe sempre ofereça alimentos com esses sabores, pois a criança só vai aprender a conhecer e aceitá-los se for exposta a eles. Então, mesmo que ela faça uma carinha feia – porque não conhece gostos diferentes do adocicado -, e a princípio não aceite o alimento, a mãe deve continuar oferecendo-o a ela até que passe a aceitar. Atenção: apenas ofereça! Não a force a comer!

Outra forma de aprendizado alimentar é o condicionamento social. Ou seja, a criança, em tenra idade, vai aprender a comer alimentos saudáveis vendo os adultos. “Por isso, é tão importante que, desde cedo, a criança participe das

CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO

GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

refeições em família” – ensina a pediatra. E os bebês, até então acostumados só com leite materno, precisam ficar bem à vontade e seguros para experimentar os alimentos. “Para isso, cheiram a comida, sentem sua consistência e se sujam. Tudo é um aprendizado, até que eles resolvam experimentar. E os pais devem respeitar e permitir esse aprendizado” – ressalta a pediatra.

Recomendações à mesa

É recomendável:

- Colocar limites. Não proíba a criança de comer doces e salgadinhos ou tomar refrigerantes, mas devem ser estabelecidos os dias e a quantidade desse cardápio. Por exemplo: apenas nos finais de semana.
- Oferecer tudo de fruta feito na hora ou água em vez de refrigerante. E nunca durante, mas após as refeições. Os sucos naturais ajudam na absorção de alguns nutrientes.
- Dê exclusivamente leite materno até os 6 meses de idade.

Não é recomendável:

- Comparar o crescimento do seu filho com o de outras crianças. Cada criança cresce seguindo seu próprio ritmo. Apenas o pediatra pode avaliar se o desenvolvimento está de acordo com a sua idade.
- Forçar a criança a comer, fazer chantagens, ameaçar e obrigá-la a ficar na mesa até “raspar o prato”. Ninguém sente prazer em experimentar um alimento sob coação.

Do resultado do Plenário dê-se ciência a senhora **Maria Cibele Araujo de Queiroz**, na Rua Desembargador de Sá Pereira, 760, Cordeiro, Recife – PE, CEP 50721-040 , ao senhor **Rafael Padilha**, na Rua Gomes Taborda, 1802, Cordeiro, Recife – PE, CEP 50630-250 e a senhora **Judite França do Nascimento**, Rua Caravelas, 36, Morro da Conceição, Recife – PE, CEP 52280-250

Câmara Municipal do Recife, de fevereiro de 2011.

PRISCILA KRAUSE
Vereadora D25 Recife

CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

**RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO
GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE**