8 Mitos sobre a alimentação infantil

A alimentação é sempre um tema muito delicado para os pais. Os conselhos e as opiniões são tantos e tão díspares, que tornam difícil fazer as melhores escolhas. Ainda por cima, muitas dessas sugestões não passam de mitos sobre alimentação infantil.

Com a proliferação das redes sociais e dos blogs, observa-se o acentuar desses mitos o que pode acarretar sérios riscos para a saúde dos mais pequenos. Nomeadamente, a obesidade infantil, o grande flagelo e preocupação da actualidade, pelos muitos problemas a ela associados.

É importante conhecer alguns dos mitos da alimentação infantil.

Mito 1: Sumos de fruta são tão saudáveis quanto uma peça de fruta

Não é por ser o primeiro da lista, mas este é um dos principais **mitos da alimentação infantil**. A ideia que se de é fruta, é saudável, é muito recorrente, mas errada. E explicamos o porquê. Os sumos de fruta apresentam geralmente valores energéticos elevados, por conterem mais do que um tipo de fruta. Além disso, praticamente não contêm fibra, já que ela se perde durante o processo de liquidificação.

Mito 2: Os cereais são o melhor pequeno almoço.

Os cereais são muito práticos e as crianças adoram, mas a sua inclusão entre os alimentos saudáveis é outro **mito alimentar infantil.** A grande quantidade de açúcar e/ou gordura que normalmente contêm, fazem deles uma opção pouco recomendável para a criança começar o dia. Nesse sentido, o pão ou as tostas são bem mais interessantes para o pequeno-almoço.

Mito 3: Comer ovo sempre com carne ou peixe

Os ovos são uma excelente fonte de proteína, ricos em minerais (como o ferro, selénio, fósforo) e vitaminas (vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina D e vitamina K) e por isso, dispensam outras proteínas na mesma refeição. No entanto, a ideia de que o ovo é insuficiente e apenas um bom acompanhamento de carne ou peixe, é outro **mito alimentar infantil** que continua a prevalecer entre muitos pais.

Mito 4: O iogurte é uma sobremesa saudável

Dar o iogurte como sobremesa continua a ser um dos grandes **mitos da alimentação infantil**. Apesar de ser fácil de servir e de comer, não é, de todo, a melhor opção. E porquê? Porque o iogurte é rico em cálcio, um mineral que inibe a absorção do ferro contido na carne e no peixe. Logo, não deve ser consumido imediatamente a seguir ao almoço ou jantar. Já as frutas ricas em vitamina C, por potenciarem a absorção do ferro, são uma ótima escolha.

Ainda sobre os iogurtes, é também importante estar atento às quantidades de açúcar e de hidratos de carbono, pois é comum serem elevadas.

Mito 5: A ceia é fundamental

Durante os primeiros meses de vida é normal as crianças precisarem da ceia para ficarem saciadas. Mas a partir dos 6 meses, com a introdução das sopas, essa necessidade começa a ser mais um **mito da alimentação infantil**. Todavia, caso a criança peça ou já tenha passado pelo menos 2 horas desde o fim do jantar, não deixe de a servir.

Mito 6: Devemos comer tudo o que está no prato

Ter que comer tudo o que está no prato é outro dos **mitos de alimentação infantil.** As crianças têm uma perceção de saciedade diferente dos adultos. Assim, é importante respeitar a vontade delas desde que cresçam saudáveis e dentro dos seus percentis.

E da mesma forma que não deve obrigar a comer um alimento, também não deve dar outro de recompensa para ela comer o que lhe quer dar. Por exemplo: oferecer chocolate se comer os brócolos.

Mito 7: A papa é o primeiro alimento sólido a servir

Aqui não há regras. E quem disser o contrário está a fomentar **um mito alimentar infantil.** Aliás, actualmente, é muito frequente iniciar a diversificação alimentar pela sopa em detrimento das papas de cereais, visto que é nutricionalmente mais completa e com menor valor energético. Isto deve-se em parte ao índice de crescimento pretendido no primeiro ano e, sobretudo, à prevalência da obesidade infantil.

Mito 8: Devemos desistir de um alimento após a criança o recusar duas vezes

Mais um **mito da alimentação infantil**…e também muito recorrente. É normal as crianças recusarem alguns alimentos mais do que uma vez. Isso não significa que não gosta, mas antes a surpresa do sabor. Não se esqueça: a aprendizagem alimentar é um processo contínuo e moroso. Por isso, não desista à primeira ou nem à terceira tentativa. Volte a tentar mais à tarde. Passados uns dias ou até meses. Mas tente.

Sobre o Rodinhas: o transporte de crianças mais seguro e divertido

Este inverno, proteja-se do frio e da chuva à boleia do Rodinhas! Somos um serviço especializado de transporte de crianças, que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes. Conheça todos os nossos serviços de transporte escolar!