

Saiba como diminuir o açúcar da alimentação das crianças

Publicado: 15 Outubro 2014

Crédito: Oksana Kuzmina



De acordo com o [Ministério da Saúde](#), 46% das crianças de zero a cinco anos de idade que vivem no Brasil consomem biscoitos e refrigerantes diariamente. Para marcar o Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, o Ministério alerta sobre o consumo excessivo de açúcar puro ou em produtos industrializados por estar

associado a doenças crônicas como obesidade e diabetes.

A coordenadora geral de alimentação e nutrição do Ministério da Saúde, Patrícia Jaime, orienta como diminuir o açúcar na alimentação das crianças: "Para as crianças menores de dois anos, a nossa recomendação é que não sejam introduzidos na dieta alimentos fontes de açúcar como refrigerantes, balas e outras guloseimas e de forma alguma utilizar esses alimentos como uma forma de recompensa ou de castigo na alimentação da criança o que, por vezes, é muito comum. Para as crianças maiores, incentivar o consumo dos alimentos in natura, evitando aqueles alimentos ultraprocessados que são chocolates, balas, chicletes, por exemplo, na sobremesa sempre preferir frutas em detrimento de alimentos que são ricos em açúcar".

A filha da encarregada de logística, Rita Trindade, tem nove anos de idade e desde os dois foi diagnosticada com diabetes. Rita conta que a opção por alimentos naturais faz a diferença para o bom desenvolvimento da criança: "O diabetes dela não foi em função da parte alimentar, mas hoje a parte alimentar faz toda a diferença na manutenção da glicemia dela. Ela come o básico que é o arroz e o feijão, uma carne grelhada, salada, legumes, verduras. Como ela não come açúcar, procuramos controlar bastante o que entra dentro de casa."

A promoção da alimentação saudável faz parte da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde. Para saber mais sobre alimentação saudável na primeira infância, como para a população em geral, acesse os guias alimentares, disponíveis no [portal do Ministério da Saúde na Internet](#).

Fonte: Ana Cláudia Amorim/ Agência Saúde