

# Dicas para uma Boa Nutrição



A exposição ao estresse pode tornar uma pessoa mais propensa a ter hábitos alimentares não saudáveis. Isso pode ocorrer parcialmente devido ao estresse duradouro que aumenta os níveis do hormônio cortisol no corpo, além do “hormônio da fome” grelina - ambos responsáveis pelo aumento do apetite. Além disso, nossos corpos são mais propensos a desejarem açúcares e gorduras durante momentos de estresse, além de se engajarem em outros comportamentos não tão saudáveis, como a diminuição dos exercícios. Juntos, esses hábitos podem levar à obesidade, problemas de humor e sono, e outros problemas de saúde. A boa notícia é que conhecer e adotar algumas atitudes simples sobre boa nutrição pode ajudar nossos corpos e cérebros a operarem em sua melhor forma.

Rotinas saudáveis e consistentes podem ajudar as crianças a se sentirem seguras e confiantes com o mundo que as rodeiam — e a hora das refeições é uma das rotinas diárias mais importantes da família. Apresentamos a seguir algumas formas de incentivar bons hábitos alimentares:

- **Fazer as refeições juntos, como uma família.**

Defina um horário específico para as refeições, e comam juntos o máximo possível. A idade não importa - mesmo bebês podem se juntar aos outros na mesa da família! As refeições são ótimas oportunidades de criar fortes laços familiares ao conversarem sobre o que está acontecendo em nossas vidas. Evite telas (assistir televisão e usar o celular) durante as refeições, tente evitar interrupções como ligações e use o tempo para conversar, compartilhar e se conectar.

- **Tenha um café da manhã saudável todos os dias.**

Ter um café da manhã saudável e completo ajuda seus filhos a começarem o dia com boa energia. Inclua frutas, proteínas e grãos integrais sempre que possível. Crianças e adultos que tomam café da manhã diariamente são menos propensos a terem sobrepeso.

- **Sirva muitos vegetais e frutas coloridos.**  
Escolha opções frescas, congeladas ou enlatadas (observe se não há adição de açúcar). Pense em como adicionar esses alimentos a aqueles que seus filhos já comem. Tente fatiar frutas no cereal ou adicionar vegetais em vitaminas.
- **Ofereça cereais integrais**  
(como arroz integral e quinoa) ou alimentos feitos a partir de cereais integrais (como macarrão integral ou pão 100% integral).
- **Sirva proteínas saudáveis**  
como peixe, ovos, frango e opções baseadas em vegetais, como feijão, lentilha, ervilhas, nozes e sementes, sempre que possível.
- **Beba água com as refeições e lanches.**  
Ajude seu filho a desenvolver o hábito de tomar água primeiro. Limite o consumo de sucos, refrigerantes e bebidas açucaradas.
- **Envolva seus filhos.**  
Ofereça uma escolha entre duas opções de alimentos saudáveis a seus filhos. Por exemplo: “você quer uma maçã ou uma laranja?” Envolva seus filhos no planejamento alimentar, nas compras e no preparo das refeições. Cozinhar é uma ótima maneira de ensinar a seus filhos habilidades básicas de cozinha, e é uma ótima maneira de conversar, rir e compartilhar um tempo juntos.



#### FONTES

American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018a). Healthy eating at home matters! Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018b). Where we stand: Screen time. Disponível em <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard School of Public Health. (2018). Kid's healthy eating plate. Disponível em <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>

Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism*, 61(5), 611-619. doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005

Romeo, J., Warnberg, J., Gomez-Martinez, S., Diaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165-169. doi:10.1159/000153420

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition—pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

