# Dia do nutricionista – 30 de Agosto

No dia 31 de agosto é comemorado o Dia do Nutricionista. É dia de entender um pouco sobre a importância desse profissional na alimentação infantil

Agosto, além de ser um mês cheio de alimentos saudáveis e campanhas importantes para o bem-estar, como o Agosto Dourado, também é comemorado o Dia do Nutricionista, profissionais que ajudam a promover a saúde através de uma alimentação saudável e equilibrada. E para celebrar essa data, nada como entender a importância dessa profissão na fase infantil, a época em que temos que ensinar (e aprender) hábitos alimentares para o bom desenvolvimento das crianças. Entenda mais sobre a alimentação infantil!

Um plano alimentar saudável, prevenção da obesidade, nutrientes essenciais para que as crianças cresçam fortes e sadias... Esses são apenas alguns dos papéis exercidos pelo nutricionista na vida dos pequenos. O dia 31 de agosto é dedicado a esses profissionais que nos ajudam a garantir o bem-estar não só das crianças, como dos adultos que optam por uma alimentação mais equilibrada e saudável.

Segundo Thaís Leopoldo, nutricionista funcional, o acompanhamento do nutricionista é fundamental para aintrodução alimentar diante de cada fase pela qual as crianças passam. "O benefício do acompanhamento com a nutricionista na fase infantil é principalmente por desenvolver educação alimentar e nutricional com a criança e sua família, promovendo assim, hábitos saudáveis desde a infância. Tudo de acordo com a disponibilidade de tempo, praticidade e recursos financeiros", explica a profissional.

Quando levar a criança ao nutricionista?

Geralmente, as mulheres quando estão grávidas fazem um acompanhamento com um profissional da área, garantindo a saúde própria e a do bebê. Porém, após o nascimento da criança, essa consulta não se torna tão periódica quanto deveria. Para Thaís Leopoldo, o nutricionista deve estar presente, principalmente, se houver alguma dificuldade na alimentação. "A idade inicial para começar o acompanhamento é a partir do momento em que a família sentir dificuldade, seja na amamentação ou na introdução alimentar. Não tem uma idade específica. Além disso, o retorno ao consultório varia de acordo com as dificuldades de adesão à dieta da criança ou por fatores de doenças envolvidos", analisa a profissional.

"Lembrando que existe uma recomendação geral de que a alimentação complementar deve ser iniciada aos seis meses e mantida até os 2 anos de idade ou um pouco mais. A partir desse período, mantém-se somente a alimentação da criança, conforme as orientações e planejamento do nutricionista", completa Thaís.

Conselho para as mamães: levem seus filhos ao nutricionista

Ser mãe é cuidar e zelar pela saúde desses pequenos, por isso, ensiná-los a ter hábitos saudáveis também é uma forma de amar. "Lembrem-se que os filhos são nossos bens mais valiosos. Por isso, é importante cuidar da saúde, bem-estar e autoestima desde criança para que se tornem adultos saudáveis e bem sucedidos, seja intelectualmente e fisicamente", finaliza a profissional.