



Manual Nutricional para Pais de Crianças de 2 a 3 anos de idade

Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa
Fabiola Christian Almeida de Carvalho



Manual Nutricional para Pais de Crianças de 2 a 3 anos de idade

*Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa
Fabiola Christian Almeida de Carvalho*



UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA - UFRR

REITOR

José Geraldo Ticianeli

VICE-REITOR

Silvestre Lopes da Nóbrega

EDITORA DA UFRR

Diretor da EDUFRR
Fábio Almeida de Carvalho

CONSELHO EDITORIAL

Alcir Gursen de Miranda
Anderson dos Santos Paiva
Bianca Jorge Sequeira Costa
Fabio Luiz de Arruda Herrig
Georgia Patrícia Ferko da Silva
Guido Nunes Lopes
José Ivanildo de Lima
José Manuel Flores Lopez
Luiza Câmara Beserra Neta
Núbia Abrantes Gomes
Rafael Assumpção Rocha
Rickson Rios Figueira
Rileuda de Sena Rebouças



Material produzido com o financiamento por meio do Programa de Educação Tutorial - PET Intercultural da Universidade Federal de Roraima, com recursos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE.



Editora da Universidade Federal de Roraima
Campus do Paricarana - Av. Cap. Ene Garcez, 2413,
Aeroporto - CEP: 69.310-000. Boa Vista - RR - Brasil
e-mail: editora@ufrr.br

A Editora da UFRR é filiada à:



Copyright © 2021
Editora da Universidade Federal de Roraima

Todos os direitos reservados ao autor, na forma da Lei.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei n. 9.610/98) e é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Projeto Gráfico e Capa (Editora Poíma)

George Brendom Pereira dos Santos

Diagramação (Editora Poíma)

George Brendom Pereira dos Santos

Revisão Técnica

Lusyanny Parente Albuquerque



Editora Poíma
Rua Ana Cecília Mota da Silva, nº 732, Jardim Floresta
Boa Vista - RR - Brasil
E-mail: editorapoiima@gmail.com
Fone: + 55 95 991171663

Dados Internacionais de Catalogação Na Publicação (CIP)
Biblioteca Central da Universidade Federal de Roraima

B238m Barbosa, Rosângela Maria Bezerra Costa.
Manual nutricional para pais de crianças de 2 a 3 anos de idade / Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa, Fabíola Christian Almeida de Carvalho. – Boa Vista: Editora da UFRR, 2021.
95 p. : il.

Inclui bibliografia.
ISBN: 978-65-5955-019-7
Livro eletrônico (e-book).

1 - Alimentação. 2 - Nutrição. 3 - Alimentação saudável. 4 - Orientações nutricionais. I - Título. II - Carvalho, Fabíola Christian Almeida de. III - Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde. IV - Universidade Federal de Roraima.

CDU - 613.22

Ficha Catalográfica elaborada pela: Bibliotecária/Documentalista:
Maria de Fátima Andrade Costa - CRB-11/453-AM

A exatidão das informações, conceitos e opiniões é de exclusiva responsabilidade dos autores.
texto deste livro foi avaliado e aprovado por pareceristas ad hoc

Agradecimentos

A Deus e a você pelo privilégio de compartilhar.

Ao PROCISA na pessoa da Prof^a. Dr^a. Fabíola Carvalho por seu acolhimento a este projeto e por ser tão receptiva a novas ideias e conceitos, e por reconhecer que as Ciências da Nutrição é um passo importante para maior adesão a prevenção e à saúde da infância.

Aos nutricionistas Luzyanny Parente, Flávia Amaro e Júlio Fraulob que com suas contribuições muito enriqueceram este trabalho.

A minha filha Ammel Costa pelo seu apoio e sua colaboração textual.

Apresentação

A presença de estudantes indígenas na Universidade Federal de Roraima é marcante e o PET Conexão de Saberes é uma das ações do Ministério da Educação que nascem com o objetivo de desenvolver ações inovadoras que ampliem a troca de saberes entre as comunidades populares e a universidade, valorizando o protagonismo dos estudantes universitários beneficiários das ações afirmativas no âmbito das Universidades públicas brasileiras, contribuindo para a inclusão social de jovens oriundos das comunidades do campo, quilombola, indígenas e em situação de vulnerabilidade social.

O projeto PET Intercultural tem como diretriz construir com os alunos indígenas da UFRR e, mais especificamente com os professores indígenas discentes da Licenciatura Intercultural, propostas pedagógicas inovadoras que abordem a gestão territorial, a gestão em saúde e a educação escolar indígena e que sejam aplicadas nas escolas e Unidades Básicas de Saúde das comunidades indígenas em Roraima, como ferramenta de construção de uma educação que reflita sobre a necessidade de promoção de segurança alimentar e nutricional e outros temas relevantes para essas populações.

Originado a partir da parceria entre ações de formação de mestrandos do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde - PROCISA/UFRR e de professores indígenas discentes do curso Licenciatura Intercultural do Instituto Insikiran de Formação Superior Indígena, o **"Manual Nutricional para Pais de Crianças de 2 a 3 Anos de Idade"** tem por objetivo servir como material didático para as famílias indígenas, professores indígenas e profissionais que atuam na Equipe Multidisciplinar de Saúde Indígena do DSEI Leste de Roraima e do DSEI Yanomami, sobretudo Agentes Indígenas de Saúde.

A obra surge como mais uma ação do PET Intercultural da Universidade Federal de Roraima, cujo objetivo é promover trocas de saberes e experiências e fortalecer a relação entre o ensino, a pesquisa e a extensão por meio do diálogo de estudantes com as comunidades indígenas em Roraima, promovendo uma educação superior estruturada por meio da formação científica intercultural.

A proposta da obra é servir de modelo, mesmo que inacabado, e de inspiração para que outros estudantes indígenas possam construir projetos de pesquisa e materiais didáticos que busquem solucionar as demandas de saúde de suas comunidades e que permitam ações pedagógicas nas escolas indígenas em Roraima.

(Fabíola Christian Almeida de Carvalho)

Prefácio



Olá, sejam muito bem vindos! Este Manual foi elaborado pela mestrandia em Ciências da Saúde (PROCISA), da Universidade Federal de Roraima e contou com a colaboração de nutricionista especializada na área materno infantil. O principal objetivo deste Manual é fornecer orientações nutricionais para crianças de 2 a 3 anos e assim auxiliar pais, mães, avós e responsáveis na mudança de hábitos alimentares para a promoção de saudável crescimento e desenvolvimento infantil. Utilizando-se de fontes confiáveis como o Guia Brasileiro de Alimentação e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, em acordo com as diretrizes pré-estabelecidas pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Esperamos que este Manual possa sanar dúvidas e ajudá-los a fornecer uma alimentação adequada e hábitos alimentares saudáveis nessa fase tão importante da vida.

(Rosângela Bezerra Costa Barbosa)

Sumário

Introdução	8
Como está descrito o Manual Nutricional?	9
Como seguir o Manual Nutricional?	10
Capítulo 1 - Alimentação e Nutrição	12
Capítulo 2 - A Escolha dos Alimentos	22
Capítulo 3 - Alimentação Saudável para Criança	33
Capítulo 4 - Orientações Nutricionais para os Pais	50
Anexos	78
Referências	91
Sobre as Autoras	94
Colaboradores	95

Introdução

Promover a orientação nutricional e hábitos alimentares saudáveis para crianças de 2 a 3 anos de idade é a proposta deste Manual, isso porque a primeira infância é um período ideal para o estabelecimento de práticas alimentares saudáveis. É nessa fase que a criança fará a incorporação de novos hábitos alimentares, com a descoberta de outros sabores, texturas e cores dos alimentos, adquirindo experiências sensoriais que influenciarão diretamente o nível alimentar a ser adotado por ela. Este é um período crítico uma vez que essa fase é de transição: a criança sai de uma fase de total dependência para entrar em outra de maior independência. É preciso suprir as demandas de todos os nutrientes inclusive vitaminas e minerais que somente uma alimentação saudável poderá proporcionar. Ciente dos inúmeros fatores envolvidos na alimentação das crianças principalmente as dificuldades na oferta de alimentos, enfatizamos aqui a relevância do papel dos pais na construção de uma mentalidade madura da criança em relação aos alimentos. Este instrumento de orientação nutricional surgiu da carência de mais informações voltadas para esta faixa etária de 2 aos 3 anos de vida.



Como está descrito o Manual Nutricional?

O Manual começa com a Alimentação infantil em quatro passos distribuídos nos capítulos seguintes: **Capítulo 1 - Alimentação e Nutrição:** Descreve os princípios de uma alimentação equilibrada considerando os nutrientes, os alimentos e suas funções, alinhado com as ciências da nutrição, visto que existe uma forte relação entre a alimentação e o bom estado de saúde da criança.

Capítulo 2 - A Escolha dos Alimentos: Mostra a autonomia dos pais nas escolhas alimentares de seus filhos para uma alimentação adequada e saudável.

O Manual busca diferenciar os tipos de processamento dos alimentos em acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira.

Capítulo 3 - Alimentação Saudável para Criança: Este capítulo apresenta várias dicas de alimentação saudável, como saladas, sucos e carnes, e ainda culinária para crianças; Diferencia frutos, frutas e hortaliças para fins nutricionais, faz um alerta sobre a obesidade infantil e os riscos para crianças de uma alimentação desequilibrada.

Capítulo 4 - Orientações Nutricionais para Pais: Baseado no Guia de alimentação infantil, traz o ato de comer da criança fazendo uma abordagem das circunstâncias - tempo, foco, espaço e companhias na hora das refeições.

Como seguir o Manual Nutricional?

O Manual de Orientação Nutricional para Crianças de 2 a 3 anos de idade encontrou uma fórmula muito simples de cuidar e proteger a saúde da criança, através de orientações e dicas de alimentação e nutrição para os pais, sugerindo a criação de hábitos alimentares saudáveis; consumo de alimentos in natura e minimamente processados, sendo vigilantes no crescimento e peso da criança. Assim é possível reduzir índices de doenças como obesidade e melhorar o desempenho infantil. O Manual serve para instruir qual a melhor maneira de cuidar da alimentação e nutrição infantil, para seguir o manual é fácil pois adotamos um modelo interativo com perguntas, orientações e dicas simples em quatro passos que foram divididos em capítulos que são interdependentes entre si e podem ser consultados a todo momento.



Alimentação Infantil em

1, 2, 3, 4

passos



Capítulo 01

Alimentação e Nutrição

Alimentação e Nutrição

Alimentação

É muito mais do que apenas o ato de comer, precisa ser equilibrada e cumprir sua função nos 5 itens abaixo:

- 1. Adequação:** a alimentação tem que ser adequada para as diferentes fases da vida, em especial na primeira infância.
- 2. Qualidade:** os alimentos precisam estar em bom estado, serem ricos e nutritivos para auxiliar no crescimento e desenvolvimento das crianças.
- 3. Quantidade:** os alimentos devem ser consumidos em quantidade suficiente para atender as necessidades da criança.
- 4. Harmonia:** deve existir equilíbrio entre os nutrientes presentes na refeição, por exemplo feijão e arroz combinam devido os nutrientes e vitaminas que agregam valor.
- 5. Variedade:** Uma refeição com bastante colorido tornam o prato mais nutritivo e atrativo para a criança, então coloque mais cor no prato de seu filho.

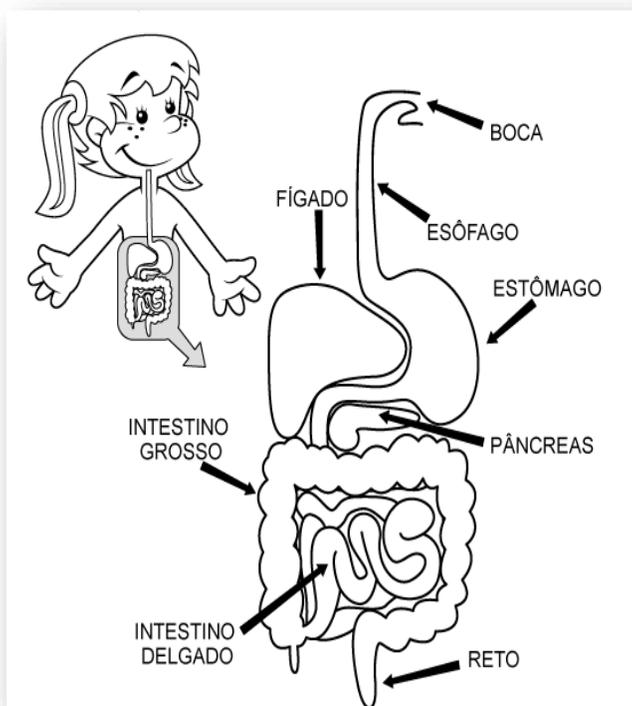


Alimentação e Nutrição

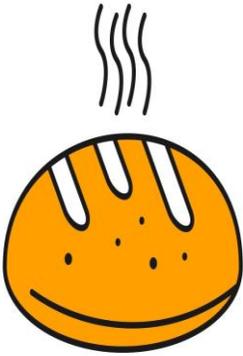
Nutrição

É a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais em diferentes fases da vida, tanto na saúde como no tratamento de doenças a nutrição é muito importante. É através dos fenômenos físico-químicos e fisiológicos que ocorrem no interior do organismo via sistema digestório (abaixo) que ingere, digere, absorve, transporta e utiliza os nutrientes fornecidos pelos alimentos necessários para manutenção da vida humana.

Figura 1. Sistema digestório



Conheça os Nutrientes dos Alimentos e suas Funções?



Carboidratos



Proteínas



Lipídios

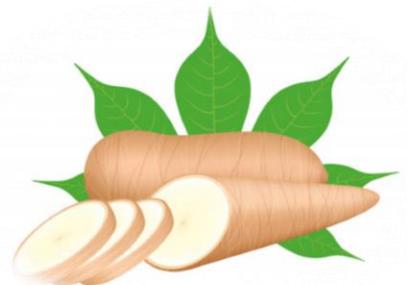
*Vitaminas e
Minerais*



CARBOIDRATOS

São as biomoléculas mais abundantes na natureza. Podem ser facilmente digeridas como os açúcares, ou podem ser mais complexos, como os amidos (batata doce), ou ainda como as fibras (aveia).

- ✓ **Funções:** Responsável por garantir energia para o organismo! .
- ✓ **Alimentos:** origem vegetal como: arroz, mandioca, milho, batata doce, inhame, cará e nos diversos tipos de massas (pão, pirão de farinha, chibé, mingau de carimã, massa de macaxeira, torta de cupuaçu, massa de tapioca, cuscus de milho e cuscus de arroz). Também encontra-se carboidratos nas frutas (camu-camu, açaí, buriti, cupuaçu, pupunha, bacaba, tucumã e banana pacovã) no leite e seus derivados (queijo, iogurte, coalhada), e mel.



PROTEÍNAS

São as macromoléculas mais abundantes no organismo e contribuem para a estrutura do organismo.

- ✓ **Funções:** responsável pela formação de músculos, ossos, cabelos, unhas, hormônios e enzimas.
- ✓ **Alimentos:** são de **origem animal** como carnes aves, peixes, crustáceos (camarão), e ovos e os de **origem vegetal** tipo as leguminosas como feijões, soja, ervilha.



LIPÍDIOS

Lipídios é o nome científico dado para todas as gorduras seja de origem vegetal ou animal, os óleos e outros produtos de propriedades similares.

- ✓ **Funções:** Produção e armazenamento de energia, digestão e absorção.
- ✓ **Alimentos:** óleos de soja, girassol, gergelim, coco; manteigas de palma, de creme de leite, manteiga da terra; azeites de oliva, dendê; castanhas e nozes.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira os alimentos ultraprocessados contém um alto grau de gorduras saturadas, hidrogenadas e também trans essas gorduras estão presentes em alguns alimentos como sorvetes, salgadinhos, margarinas, cremes vegetais, e outros, por isso deve-se moderar o consumo as crianças, optando por utilizar gorduras insaturadas como azeite de oliva, óleo de coco, abacate, oleaginosas (Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins castanhas) que além de saudáveis são compostos antioxidantes que previnem várias doenças. O Guia ainda faz um alerta sobre as gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas.



FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS

MINERAIS - São encontrados na maioria dos alimentos de origem animal ou vegetal. O organismo não produz esses minerais a principal fonte provem dos alimentos.

✓ *Funções:* Os minerais presentes nos alimentos são fundamentais para uma alimentação saudável e fornecem os elementos necessários para o bom funcionamento do corpo humano.

✓ **Alimentos:** provêm dos alimentos, sais minerais e da água, podem ser de três tipos:

Animais: ovos, leite e carnes.

Vegetais: legumes, verduras e frutas.

Minerais: água e sais minerais.

✓ Os principais minerais são cálcio, cloro, ferro, cobre, e zinco, flúor, iodo, magnésio, manganês, potássio, selênio, sódio.



FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS

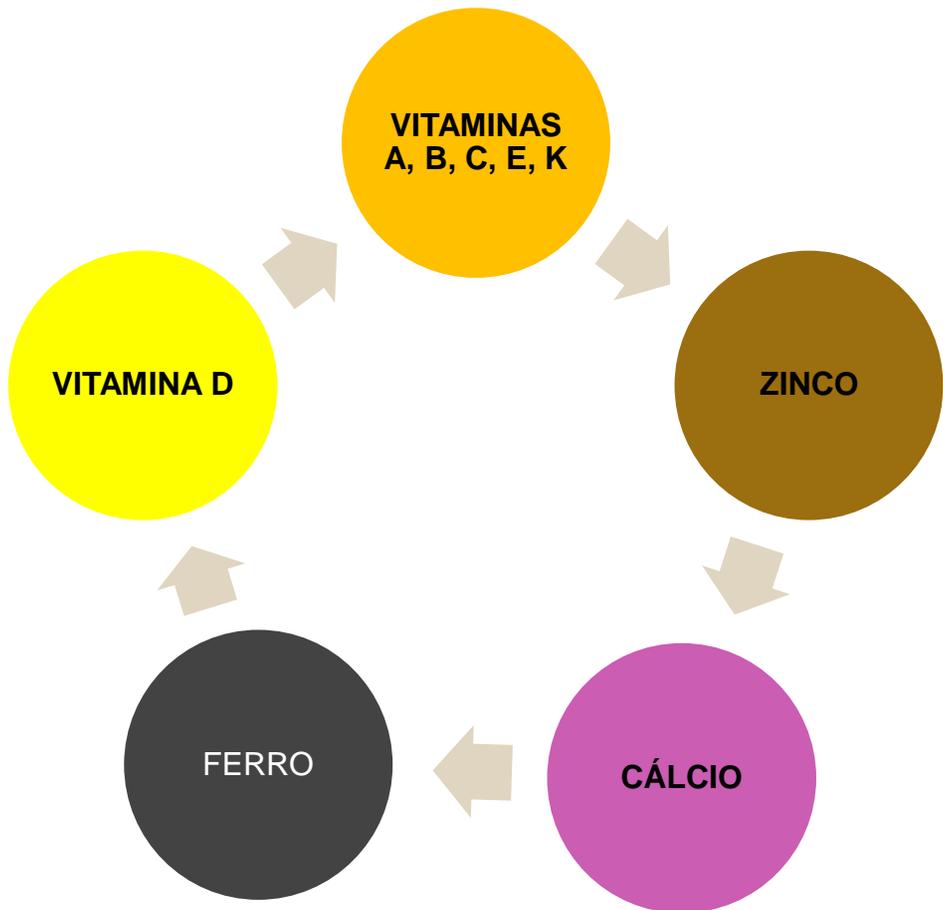
Essenciais para a manutenção da saúde da criança. O consumo de alimentos variados pode proporcionar o equilíbrio necessário de vitaminas para o organismo. São classificadas de acordo com a sua forma de absorção e armazenamento no corpo. Podem ser solúveis em gorduras (como as vitaminas A, D, E e K), ou solúveis em água (como as do complexo B e a C).

- ✓ **Funções:** Atuam em todos os processos metabólicos de carboidratos, lipídios e proteínas e auxilia na absorção de outros nutrientes. As vitaminas são importantes para o crescimento e desenvolvimento infantil.
- ✓ **Alimentos:** São provenientes dos alimentos naturais como carnes, frutas, verduras e legumes.

A maioria das vitaminas não é sintetizada pelo organismo e necessita ser ingerida por meio da alimentação.



FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS



Ofertar a criança alimentos ricos em minerais como o **Ferro**, **Cálcio** e **Zinco**, pois são essenciais nesta fase da vida.



Capítulo 02

A Escolha dos Alimentos

"Acreditamos que estávamos dando o melhor aos nossos filhos em termos de alimentação, até descobrirmos que na verdade estávamos fadados ao erro por acreditar em um grande conglomerado chamado indústria alimentícia que investe milhões em pesquisas para produzir produtos ultraprocessados rentáveis para indústria e mais acessível monetariamente e prático ao consumidor, porém pouco saudáveis e as crianças são alvo fácil. Cabe a nós fazermos escolhas alimentares saudáveis enquanto ainda há tempo ou estaremos produzindo uma geração doente".

— Rosângela Bezerra
Costa Barbosa
Socióloga



A Escolha dos Alimentos

A escolha dos alimentos nas preparações culinárias é fundamental para uma alimentação saudável, a partir dos dois primeiros anos de vida da criança os hábitos alimentares estão sendo formados e a escolha dos alimentos requer uma atenção especial.

Os pais devem escolher os alimentos saudáveis e adequados e a criança pode ajudar fazendo suas próprias escolhas, por exemplo aos pais cabe a decisão de deixar a criança escolher quais as frutas que ela gosta. É preciso criar espaço para que a criança possa auxiliar na hora da compra dos alimentos.

O papel da criança na escolha dos alimentos e no preparo das refeições devem ser sempre estimulado pelos pais e seus familiares, tias, avôs, envolvendo a criança com tarefas relacionadas à alimentação. A formação de hábitos alimentares saudáveis torna-se mais fácil na infância.



A Escolha dos Alimentos

É normal a criança nessa idade fazer birra e recusar certos alimentos alegando não gostar, mas é importante que os pais continuem a oferecê-lo, sem forçar, quanto mais ofertar o alimento maior será a chance de aceitação, para que a criança possa experimentar novos sabores, texturas e cores dos alimentos é essencial ofertar a maior diversidade possível da alimentação que a família possa obter, preferindo os consumidos na região que sejam de fácil acesso e menor valor monetário.

A melhor forma para escolha da alimentação infantil é conhecer os diferentes tipos de processamento dos alimentos. Veja a seguir!



Como você escolhe os Alimentos



- Pelo preço?
- Pela qualidade?
- Pela quantidade?
- Pelo valor nutricional?
- Pelo tipo de processamento?

A Escolha dos Alimentos

O Guia Brasileiro de Alimentação e Nutrição faz uma análise sobre os tipos de processamento dos alimentos e indica quais os melhores alimentos para serem consumidos e porque. Reconheça e diferencie os quatro tipos de processamento. Assim poderá fazer escolhas mais saudáveis para o cardápio da alimentação infantil.

- ✓ Alimentos in natura
- ✓ Alimentos minimamente processados
- ✓ Alimentos processados
- ✓ Alimentos ultraprocessados.



IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADO

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.



IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADO

Alimentos: Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;

- ✓ arroz branco, integral ou parbolizado, a granel ou embalado;
- ✓ milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;
- ✓ feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas;
- ✓ cogumelos frescos ou secos;
- ✓ frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;
- ✓ castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar;
- ✓ cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;
- ✓ farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;
- ✓ carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;
- ✓ leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);
- ✓ ovos;
- ✓ chá, café, e água potável.

PROCESSADO

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

Alimentos: Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.

Alimentos: Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

ULTRAPROCESSADOS

in-natura	>>	processado	>>	ultraprocessado
 abacaxi		 abacaxi em calda		 Suco de abacaxi em pó
 milho		 milho em conserva		 salgadinho de milho
 peixe		 peixe em conserva		 empanado de peixe

FONTE: BRASIL, 2014.



Capítulo 03

Alimentação Saudável para Criança

Alimentação Saudável para Criança

A alimentação da criança é de suma importância para a avaliação e orientação nutricional. A alimentação saudável prioriza o crescimento e desenvolvimento adequados, além de favorecer o funcionamento dos órgãos, sistemas e aparelhos digestivo, circulatório, cardiovascular, atuando diretamente na prevenção de vários tipos de doenças tais como anemia, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis em um prazo de curto e longo período.

Lembrando que para o planejamento da alimentação infantil é necessário considerar as limitações fisiológicas do organismo da criança, na primeiríssima infância que é o período de vida que compreende 0 a 3 anos de idade, onde o sistema imunológico da criança precisa de atenção especial.



Alimentação Saudável para Criança

A alimentação ofertada a criança de 2 a 3 anos de idade deverá ser composta de hortaliças, cereais e ainda conter tubérculos, leguminosas, e carnes, por que assim fará parte as proteínas, carboidratos, lipídios vitaminas e minerais.

Uma alimentação com variedades de alimentos oferece à criança quantidade de vitaminas, cálcio, ferro e outros nutrientes que ela necessita, além de contribuir para evitar anorexia crônica e baixa ingestão de energia. Se a criança recusar determinado alimento, deve-se oferecer novamente esse mesmo alimento em média de 8 a 10 vezes., em preparações diferentes.

A oferta de alimentos deverá ser em horários pré-determinados para cada uma da refeições principais café, almoço, e jantar podendo complementar com dois lanches, para não prejudicar a capacidade da criança de distinguir a sensação de fome e de estar satisfeita após as refeições.

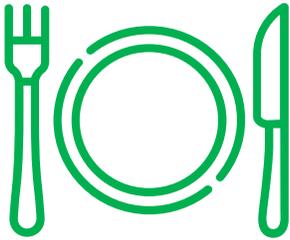
A criança quando não quer comer no horário é porque recebeu alimentos não nutritivos (biscoitinho recheado, suquinho e achocolatado em caixinha) antes da refeição e mesmo assim os pais insistem para que comam quando não estão com fome. É um erro.



Alimentação Saudável para Criança



Estabelecer Horário
para as refeições



5 a 6
Refeições/dia



Preparar a comida e
evitar comprar pronta

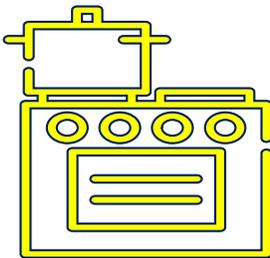
Alimentação Saudável para Criança



Não deixe que a criança
coma açúcares sem controle.



Todos os dias ofereça
carnes, feijão e arroz.



Cozinhe os alimentos ou
asse ao invés de fritá-los.

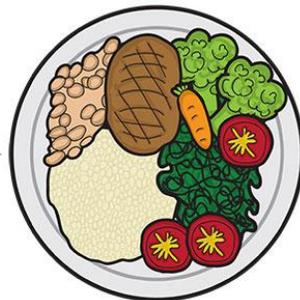
Alimentação Saudável para Criança



A melhor fórmula para vencer a obesidade infantil é com

Alimentação Saudável

1



2

Atividade Física Regular

Hábitos de Vida Saudáveis

3



4

Hidratação



Siga as dicas de uma Alimentação Saudável para Criança

Dica 01

Oferecer à criança diferentes tipos de alimentos todos os dias. Uma alimentação variada é também uma alimentação colorida.

Dica 02

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, chocolates e outras guloseimas.

Dica 03

Estimular a criança o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Dica 04

Reduzir a quantidade de sal diária nas preparações culinárias.

Ciclo Saudável



Alimentação Saudável para Criança

Você sabe a diferença entre fruto e fruta?

FRUTOS: São os aqueles que contém sementes como mamão, melancia, banana, laranja, maçã, quiabo, tomate, maxixe, abobora, abacate, berinjela, buriti, bacaba, açai, pupunha e ainda tem um psêudofruto como o caju.

FRUTAS: São os frutos que tem a parte polposa que fica em volta da semente geralmente possui um sabor adocicado a melancia, manga, mamão, goiaba, uva, abacaxi.

Observação: Você sabia que toda fruta é um fruto mas nem todo fruto é uma fruta, e fruta não existe no dicionário botânico, foi criado para nomear os frutos com sabores adocicados no Brasil.



FONTE: PHILIPPI, 2003.

Alimentação Saudável para Criança

CEREAIS - São sementes ou grãos comestíveis das gramíneas. Nos grãos de cereais podemos encontrar nutrientes como: carboidratos, proteínas, gorduras, sais minerais, vitaminas, enzimas e outras substâncias.

Exemplo de cereais que consumimos: Arroz, feijão, milho, trigo, aveia, cevada

Você sabe a diferença entre as HORTALIÇAS?

Hortalças tuberosas: são aquelas em que as partes comestíveis desenvolvem-se dentro do solo, sendo divididas em:

- a) **tubérculos** (batata e cará);
- b) **rizomas** (inhame e gengibre);
- c) **bulbos** (cebola e alho) e,
- d) **raízes tuberosas** (cenoura, beterraba, batata-doce, mandioquinha). São considerados legumes os vegetais cuja parte comestível não são folhas.

Hortalças herbáceas: são aquelas cujas partes comestíveis encontram-se acima do solo, como as folhosas (alface, taioba, repolho, espinafre, almeirão, rúcula, dentre outras), os talos e hastes (aspargo, funcho, aipo), as flores e inflorescências (couve-flor, brócolis, alcachofra). São considerada verduras os vegetais cuja parte comestível são as folhas.

Alimentação Saudável para Criança

Seguindo as dicas do Manual Nutricional para criança de 2 a 3 anos de idade, lembrando sempre que a alimentação da criança precisa ser variada e de qualidade, compreendendo os alimentos pertencentes aos principais grupos a seguir.

- ✓ Cereais, pães e tubérculos;
- ✓ Hortaliças (legumes e verduras);
- ✓ Frutas;
- ✓ Leguminosas;
- ✓ Carnes e Ovos;
- ✓ Leite e derivados;
- ✓ Óleos e gorduras (já estão incluídos nos alimentos);
- ✓ Açúcares (já estão incluídos nos alimentos)



Culinária para Crianças

- Os tubérculos e as raízes podem ser cozidos de diferentes maneiras e combinados com outros alimentos. Quando fritos, absorvem muita gordura, por isso preparações fritas devem ser evitadas;
- As folhas devem ser rasgadas como alface, rúcula, e adicionar tomates, cenoura ralada, beterraba ralada;
- As carnes não devem ser trituradas ou passadas no liquidificador devem ser cortadas tipo picadinho ou desfiadas como o frango, o peixe e a carne de sol;
- As leguminosas como feijão deve ser deixadas de molho siga esses passos: Lave os grãos em água corrente e escorra. Num recipiente, cubra os grãos com água de forma a deixá-los totalmente submersos. A água deve ficar no dobro da altura dos grãos, pois eles incham durante a hidratação. Deixe descansar pelo tempo médio de 8 a 12 horas, fazendo a troca da água a cada 3 horas. Por fim, é só escorrer, lavar os grãos novamente e levar para a panela com os temperos da sua preferência;



Culinária para Crianças

- A tapioca pode ser recheada de várias maneiras com ovo e queijo, ou se puder com carne de sol ou frango desfiado temperados com tomates, cebolinha, mas não deve-se recheiar com leite condensado ou doce, mas mel por exemplo banana e mel; Pode-se também misturar coco ralado ou aveia na massa de tapioca.
- Na omelete pode-se adicionar tomates picadinho, carne, cenoura ralada, frango desfiado, queijo, aveia, banana;
- Após os dois anos de idade já se pode adicionar mel a alimentação da criança por exemplo em uma salada de frutas, ou bater açaí com mel e banana no liquidificador;
- Use temperos frescos como cebola, alho, salsinha, cebolinha e sucos de frutas como limão, laranja e mexerica nas preparações culinárias. Esses temperos e sucos são fontes de vitaminas e minerais, sendo também importantes para o crescimento da criança. Além disso, os temperos naturais são ótimos substitutos para o sal.



Alimentação Saudável para Criança

CARNES

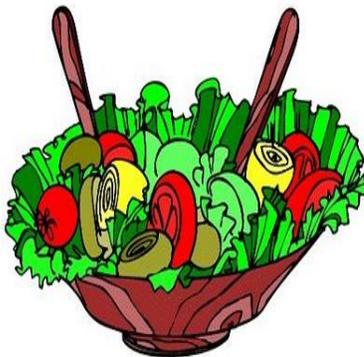
Experimente novas receitas e ingredientes com o uso de ervas.



SUCOS



Ofereça sucos natural de frutas e vegetais sem adição de açúcar.



SALADAS

Monte pratos coloridos para as crianças. aproveite-se das saladas.

Alimentação Saudável para Criança



É importante a criança comer carne devido o alto teor de ferro e proteínas que contém.

CARNE



LEITE

Mingaus de aveia, macaxeira e arroz pode adicionar frutas como banana e mamão. Evite mussilom, neston, farinha láctea, achocolatados, pois contém alto índice de açúcares.

Alimentação Saudável para Criança



A quantidade diária de adição de sal nos alimentos da criança de 1 a 3 anos é de **1 grama/dia.**



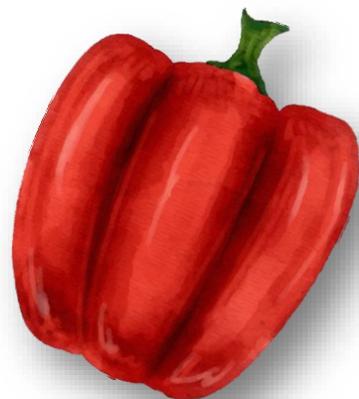
Não precisa adicionar açúcar nas preparações. As frutas tem frutose, leite tem galactose e os cereais tem carboidratos que se transformam em açúcar.



Capítulo 04

Orientações Nutricionais para os Pais

A criança aprende a gostar de alimentos que lhe são oferecidos com frequência e passam a gostar da maneira com que eles foram introduzidos inicialmente. Deve-se ofertar alimentos com baixos teores de açúcar e sal. As versões doces ou mais condimentadas dos alimentos as industrializadas e ultraprocessados fazem com que as crianças não se interessem por consumir frutas, verduras e legumes in natura. É muito comum os pais oferecerem as crianças os alimentos de sua preferência mesmo que esses alimentos façam mal a saúde e sejam desaconselhados para consumo de crianças menores de quatro anos. Por isso são tão importantes as Orientações gerais nutricionais para que a conduta alimentar da criança seja saudável e a formação do hábito alimentar adequado.



Orientações Nutricionais para os Pais

1. Nessa idade o comportamento alimentar da criança pode ser imprevisível e variável: a quantidade ingerida de alimentos pode oscilar, sendo grande em alguns períodos e quase nada em outros; caprichos podem fazer com que o alimento predileto hoje seja inaceitável amanhã, ou que um único alimento seja o único aceito por vários dias seguidos. Se os pais não considerarem esse comportamento como transitório e reagirem com medidas coercitivas como castigos, ele poderá se transformar em distúrbio alimentar real e continuar nas próximas fases. Por essa razão, é necessário o conhecimento de alguns aspectos importantes da evolução do comportamento alimentar na infância.



Traços de personalidade da criança que são conhecidos por dificultarem para os pais o estabelecimento de uma dieta qualitativamente saudável e variada:

- A. Neofobia:** é caracterizada pela dificuldade em aceitar alimentos novos ou desconhecidos, isto é, a criança nega-se a experimentar qualquer tipo de alimento desconhecido e que não faça parte de suas preferências alimentares.
- B. Picky/fussy eating:** refere-se à criança que rejeita uma grande variedade de alimentos, com uma dieta caracterizada por uma variedade muito pequena. A criança "picky/fussy" ingere baixas quantidades de alimentos com vitamina E, vitamina C, e fibras, talvez devido o baixo consumo de vegetais. Apesar de distintos, podem se manifestar de forma associada, dependendo da idade e do meio que vivem. Além da predisposição inerente a personalidade. Parece que quanto mais neofóbica a criança, mais os pais usam a persuasão, recompensa, contingência, e o preparo de alimentos especiais. A forma como os pais se alimentam tem total importância no comportamento alimentar dos filhos.

Manual de Orientação - Departamento de Nutrologia
Alimentação do Pré-Escolar (Sociedade Brasileira de Pediatria,
2012)



2. Nesse período observa-se um aumento das habilidades das funções corporais incluindo a aprendizagem bem como mudanças internas, sendo necessário zelar pela qualidade da nutrição. A maturação óssea, a maior capacidade dos sistemas respiratório e circulatório, a habilidade motora (propiciando o uso de talheres), o aumento da resistência física e a maturação do sistema imunológico propicia as crianças melhor qualidade de vida tais como lazer, atividade física dirigida, qualidade do sono, capacidade de aprendizagem entre outros).

3. Na idade dos três anos, todos os dentes da primeira dentição, ou dentes de leite, já apareceram, e as crianças podem aprender a ingerir alimentos diversificados nas diferentes texturas, fortalecendo seu sistema digestório e propiciando ao organismo uma dieta adequada em qualidade e quantidades suficientes. É importante ficar atento as doces, pois grande quantidade de guloseimas afetam os dentes causando cáries e problemas bucais.



4. A mastigação é uma atividade importante para o desenvolvimento da musculatura do rosto. À medida que os dentes nascem os alimentos amassados e triturados no liquidificador devem ser substituídos por alimentos inteiros seguidos de alimentos crus, em pequenos pedaços como a cenoura, ou maçã, por exemplo. Maus hábitos alimentares também levam à aquisição de deformidades dentárias e de mordida o que pode levar a criança a no futuro a usar aparelho ortodôntico e ser um respirador bucal.

5. É necessário que se estabeleça um tempo definido e suficiente para cada refeição. Se nesse período a criança não aceitar os alimentos, a refeição deverá ser encerrada e oferecido algum alimento apenas na próxima. Não se deve oferecer leite ou outro alimento em substituição à refeição principal.



6. O tamanho das porções dos alimentos nos pratos deve estar de acordo com o grau de aceitação da criança. É muito frequente a mãe por preocupação servir uma quantidade de alimento maior do que o filho consegue ingerir. O ideal é oferecer uma pequena quantidade de alimento e perguntar se a criança deseja mais. A mãe deve ofertar a carne em pedaços pequenos e com consistência macia e estimular a criança a mastigá-los e engoli-los, e não apenas a chupar o caldo e jogar a carne fora.
7. A oferta de líquidos nos horários das refeições deve ser controlada, porque o suco, a água e, principalmente, o refrigerante distendem o estômago, podendo dar o estímulo de saciedade precocemente. Ofertar água à vontade nos intervalos das refeições para que a criança não sinta necessidade de ingerir líquidos na hora de comer.
8. Os sucos naturais podem ser oferecido, na quantidade máxima de 150 ml/dia, devendo-se estimular o consumo como sobremesa.



9. Salgadinhos, balas biscoitos recheados, doces devem ser evitados. Uma atitude radical dos pais de proibição pode levar a um maior interesse da criança pelos doces. para não atrapalhar o apetite da próxima refeição, bem como trazer prejuízos a dentição. Recomenda-se muito cuidado com a saúde bucal: higienização correta e eliminar o uso de mamadeiras noturnas pois estas também trazem prejuízo a saúde da criança.
10. Evitar ofertar a criança alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar, pois são comprovadamente fatores de risco de doenças crônicas não-transmissíveis no adulto.
11. Evitar bebidas e produtos à base de soja de forma exagerada, pois podem levar a oferta excessiva de proteínas, além disso não se conhecem as consequências, em longo prazo, da ingestão de fitoestrógenos presentes na soja para a saúde reprodutiva e a carcinogênese.



12. Limitar o uso de gorduras tipo trans e saturadas alimentos ricos em gorduras, sal e açúcares ou seja guloseimas, salgadinhos levam a distúrbios nutricionais a curto, médio e longo prazo (da infância a idade adulta) podendo ocasionar **anemia, desnutrição, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose** entre outras. Reduza o consumo de biscoitos recheados (conteúdo de gordura no recheio tem gordura trans), sorvetes (grande quantidade de gorduras). As gorduras trans são um tipo específico de gordura formada por um processo de hidrogenação elas estão presentes nos alimentos industrializados e ultraprocessados (biscoitos, salgadinhos, bolos, frituras, entre outros). A orientação é que os pais fiquem atentos aos rótulos dos alimentos.



13. Nas preparações culinárias caseiras deve-se evitar o uso exagerado de óleo para cocção, consumo frequente de frituras (em substituição a alimentos grelhados ou assados), consumo de carnes com aparas de gordura e pele (no caso das aves, como o frango), evitar a adição de bacon em preparações nutritivas como o feijão e por fim o uso de condimentos industrializados com quantidade excessiva de sal. Os alimentos industrializados são ricos em sal: pratos pré-prontos congelados, enlatados, embutidos (salsicha, presunto, lingüiça, temperos prontos para arroz, carne e outros).

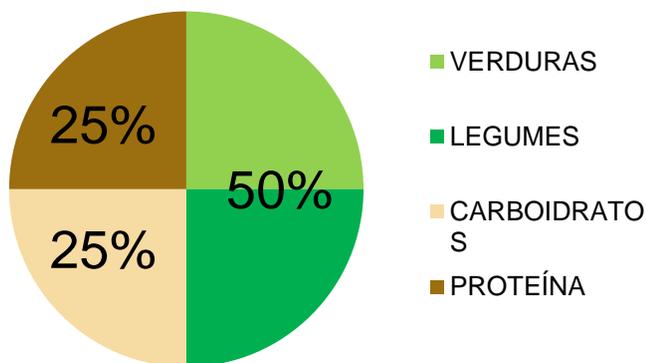
FONTE: Manual de Orientação - Departamento de Nutrologia Alimentação do Pré-Escolar; Manual de Alimentação da infância e Adolescência (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012, 2018)



Distribuição dos Nutrientes na Prato da Criança

Siga esses passos para montar um prato bonito e saudável.

- 1º PASSO Divida o prato em quatro partes.
- 2º PASSO Duas partes para a salada (hortaliças e legumes)
- 3º PASSO Uma parte para os carboidratos
- 4º PASSO A parte que sobrou é para proteína.



1º e 2º passos



3º passo

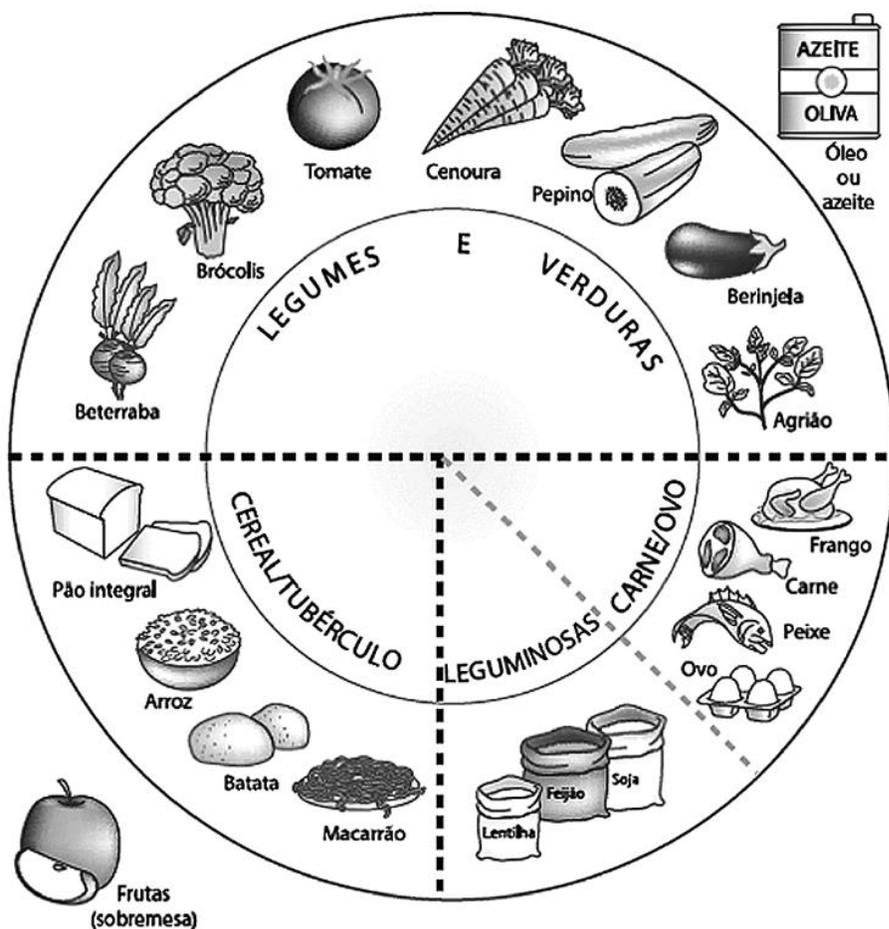


4º passo



Distribuição dos Nutrientes no prato da Criança

Esquema do prato para ser utilizado em todas as idades, variando o tamanho das porções, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria



FONTE: WEFFORT e LAMOUNIER, 2017.

Uma alimentação Saudável para criança é distribuída em 5 a 6 sendo 3 refeições principais e lanches.



Esquema alimentar

- **DESEJUM OU CAFÉ DA MANHÃ**
- Lanche matinal

ALMOÇO
Lanche vespertino

- **JANTAR**
- Lanche da noite ou ceia

MARQUE NAS SETAS O HORÁRIO DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO SEU FILHO E CONTE DE 2 A 3 HORAS DEPOIS DA REFEIÇÃO PRINCIPAL PARA O LANCHE E MAIS 2 HORAS PARA PRÓXIMA REFEIÇÃO PRINCIPAL.



Manipulação e Higiene dos Alimentos
nas preparações culinárias em casa.

Manipulação e Higiene dos Alimentos nas preparações culinárias em casa

Todas as frutas e hortaliças (verduras e legumes) que consumimos devem ser higienizados. Higienizar não é lavar com água e sabão, ou mesmo vinagre ou bicarbonato de sódio. Higienizar é limpar (retirar sujidades aparentes e desinfectar (eliminar microorganismos)). Esse processo é feito com produto específico, os sanitizantes, conhecidos como: Hipoclorito de sódio, água sanitária.

1. Faça a higienização das mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas e entre os dedos.
2. Selecione as frutas e /ou folhas deterioradas e descarte;
3. Lave as frutas, verduras ou legumes em água corrente removendo toda a sujeira para os vegetais folhosos (alface, rúcula, acelga, couve, etc) lave folha por folha e as frutas e legumes um a um, se preciso use uma escovinha no caso do abacaxi que tem a casca espinhosa. A escovinha deve ser específica para esse fim.

Manipulação e Higiene dos Alimentos nas preparações culinárias em casa

4. Em uma tigela, faça uma solução para cada 1(um) litro de água coloque 1 (uma) colher de sopa de hipoclorito de sódio (verifique no rótulo se o produto pode ser utilizado para este fim e siga as recomendações do fabricante)
5. Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução de molho por 15 minutos.
6. Retire os alimentos, lave-os em água corrente e os deixe secar naturalmente.

Medidas de segurança na compra dos alimentos e cuidados no uso e armazenamento em casa

OVOS - devem ser frescos apresentar casca sem rachaduras, áspera, clara, fosca e espessa em embalagens apropriadas. Não colocar os ovos na porta do refrigerador, devido a mudança de temperatura a cada vez que se abre a porta, pode-se colocar em uma tigela na parte central do refrigerador ou se for no inverno pode-se deixar até fora da geladeira, porque corre-se o risco de congelar os ovos.

LEITE deve estar em embalagens limpas e adequadas, sem amassos, verificar a data de validade na embalagem e o prazo depois de aberto. Não é aconselhável comprar em grandes quantidades para armazenar em casa por um longo período o leite em pó poderá empedrar mesmo não estando vencido e ao colocar no café não dilui bem, o leite líquido poderá coalhar.

HORTALIÇAS e FRUTOS devem estar inteiras, firmes, sem traços de descoloração ou manchadas, sem odores estranhos, livres de insetos, larvas e fungos. Na geladeiras deve-se conservar em sacolas plásticas ou potes para maior conservação. Fazer o procedimento de higienização.

Medidas de segurança na compra dos alimentos e cuidados no uso e armazenamento em casa

FRUTAS/PÃES quando a fruta ou o pão estiver com uma parte mofada por menor que seja, deve-se jogar fora, pois o alimento já foi todo contaminado pelos fungos e não se deve apenas retirar a parte mofada e depois consumir o restante. O risco é grande o bolor como chamamos pode causar diarreia, alergias respiratórias, intoxicação alimentar.

GRÃOS devem estar secos, livres de impurezas e de insetos alguns grãos como o arroz integral, o feijão devido ao calor excessivo o melhor é conservar na geladeira, pois muitos carunchos e outras praguinhas podem aparecer.

FARINHAS E AMIDOS devem estar livres de mofo e grumos, fiquem atentos a validade e compre apenas o necessário para um período determinado, porque a farinha trigo branca e a farinha de milho (cuscus) podem aparecer gorgulhos.

Medidas de segurança na compra dos alimentos e cuidados no uso e armazenamento em casa

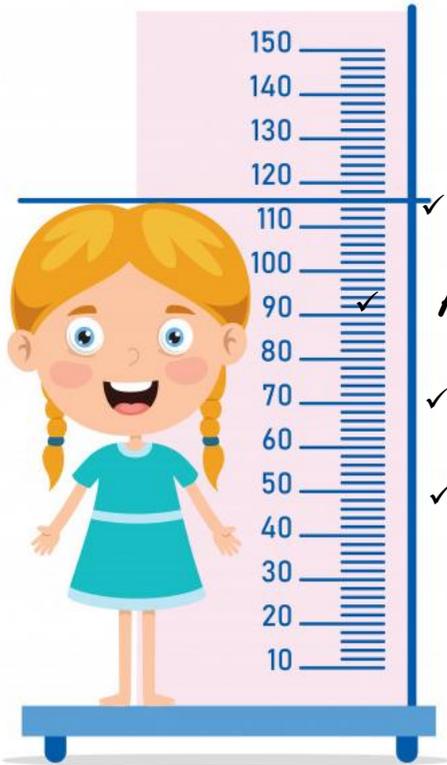
AÇÚCAR deve estar em embalagens limpas e íntegras, e jamais empedrado. O açúcar mascavo devido o alto teor de umidade (água) comprar o suficiente para o uso não é recomendado armazenar. Acondicione em potes hermeticamente fechados, devidos as formigas e outras insetos.

ENLATADOS muita atenção na hora da compra não devem estar com as embalagens amassadas, abauladas, estufadas, com vazamento ou enferrujadas, pois podem causar infecção alimentar por bactérias. As embalagens de um modo geral devem se apresentar íntegras.

CARNES jamais congele descongela e depois volte a carne para congelar o correto é separar em porções congelar e usar somente a quantidade necessária. Evita contaminação do alimento.

GORDURAS DE ORIGEM ANIMAL como a manteiga devem ser guardadas na geladeira devido o calor excessivo pode estragar.

Exames



- ✓ Avaliação nutricional;
- ✓ Avaliação Antropométrica;
- ✓ Composição corporal;
- ✓ Exames bioquímicos.

É muito importante acompanhar o crescimento saudável da criança através desses exames e mantendo o cartão de vacinas sempre em dia.



Hábitos Alimentares Saudáveis
Comportamento à Mesa



Na alimentação da criança a algo errado nessa cena?

Crianças à Mesa

1. A criança deve ser confortavelmente acomodada à mesa com os outros membros da família. A aceitação dos alimentos se dá não só pela repetição à exposição mas também pelo condicionamento social. A família é o modelo para o desenvolvimento de preferências e hábitos alimentares por isso os pais devem ter hábitos alimentares saudáveis para o desenvolvimento de uma aprendizagem por imitação, pois a criança tem o hábito natural de imitar o adulto. A criança observa outras pessoas se alimentando e o processo de socialização da criança também ocorre durante as refeições a mesa com os familiares.
2. O ambiente na hora da refeição deve ser calmo, sem a televisão ligada ou quaisquer outras distrações como celulares, tablets, brincadeiras e jogos. É importante que a atenção esteja voltada exclusivamente para o ato de comer, assim o organismo se prepara para desencadear seus mecanismos de saciedade.



Crianças à Mesa

3. Quando a criança já for capaz de se servir à mesa deve ser encorajada a comer sozinha, deixá-la comer com as mãos se assim escolher mesmo que tenha o talher, não cobrar limpeza no momento da refeição essa conduta deverá ser permitida pelos pais. Quando souber manipular adequadamente a colher, poderá substituí-la pelo garfo e mais tarde por volta dos quatro anos já poderá utilizar a faca com acompanhamento. Se a criança recusar insistentemente um determinado alimento, o ideal é substituí-lo por outro que possua composição nutricional semelhante. Se esse alimento for imprescindível, pode-se variar o modo de preparo.
4. Quando houver doce na sobremesa, oferecê-lo como mais uma parte da refeição, evitando utilizá-la como recompensa se a criança comer tudo irá ganhar um doce. Não fazer promessas para ingestão de alimentos.



01

Comer!



A criança precisa de liberdade para comer e usar os utensílios adequados, é uma medida de segurança para evitar acidentes como cortes, engasgos. Nessa fase a criança não deve mais usar mamadeira, os líquidos deverão ser servidos em copos e as sopinhas em pratos.

02

Comida



Na hora da alimentação a criança deve concentrar-se na comida, não devendo tirar sua atenção TV, tablet ou celulares, brinquedos ou jogos.

03

Laços afetivos



Fazer as refeições em família cria memórias afetivas que são levadas ao longo da vida.

OA

Presente



Não faça seu filho criar uma relação confusa com a alimentação. Premiá-lo com doces poderá fazê-lo pensar que são alimentos mais valiosos e desejáveis do que as frutas, as verduras e os legumes. Castigá-lo poderá criar ansiedade, por isso nunca barganhe com a criança dizendo que se ela comer vai ganhar doces, presentes, ou levará para passear.

A cartoon illustration of two children, a girl on the left and a boy on the right, holding a large, white, spiral-bound notebook. The girl has brown hair in a braid with a white flower and yellow hair ties. The boy has black hair and is wearing a blue shirt and grey pants. The notebook is the central focus, with the word "Anexos" written in blue text in the middle. The entire scene is set against a dark blue circular background.

Anexos

Orientações Nutricionais

Valor energético total: 1300 kcal

Anexo: 1 - Faixa de Distribuição de Macronutrientes

Nutrientes	Idade	1 a 3 anos	4-18 anos
	Proteína	5 a 20%	10-30%
Lipídios	30-40%*	25 a 30%**	
Carboidratos	45-65%	45-65%	

FONTE: DRI, 2022 apud WEFFORT, 2018, p. 58.

Anexo: 2 - Quantidade de alimentos necessários para atingir a necessidade de cálcio em crianças de 1 a 3 anos de idade

Alimentos	Total de Cálcio (mg)
1 xícara de leite integral (250mL)	290
1 fatia de queijo branco (30 g)	205
1 laranja	96
Total	591

FONTE: WEFFORT, 2018, p. 60.

O **cálcio** é um nutriente essencial, necessário para o desempenho de diversas funções vitais do corpo e, por não ser produzido por ele, somente através da ingestão diária de alimentos que o contenham. Aproximadamente 99% do cálcio presente no organismo encontra-se na massa óssea.

Orientações Nutricionais

Valor energético total: 1300 kcal

Anexo: 3 - Recomendações (DRI) de Cálcio e Vitamina D para crianças e adolescentes

Idade	Cálcio mg/dL		Vitamina D UI/dia	
	Ingestão recomendada	Tolerado (UL)	Ingestão recomendada	Tolerado (UL)
0 a 6 meses	200	1000	400	1000
6 a 12 meses	260	1500	400	1500
1 a 3 anos	700	2500	600	2500
4 a 8 anos	1000	2500	600	3000
9 a 18 anos	1300	3000	600	4000

FONTE: ABRAMS, 2011 apud WEFFORT, 2018, p. 90.

Estudos mostram que os refrigerantes fosfatados (bebidas tipo cola) aumentam a excreção urinária de cálcio, elevando suas necessidades de ingestão e comprometendo a aquisição adequada da massa óssea da criança. Por essa razão evite ofertar refrigerantes a criança.

Anexo: 4 - Quantidade de cálcio em alguns alimentos brasileiros

Alimento	Porção	Quantidade (g)	Cálcio (mg)
Abacaxi	1 fatia pequena	50	11
Agrião cru	1 prato de sobremesa cheio, picado	20	27
Alface lisa crua	1 folha grande	15	4
Arroz cozido	1 colher de sopa	31	0,38
Brócolis cozido	1 colher de sopa cheia	10	9
Chicória crua	1 folha grande	17	8
Espinafre cozido	1 colher de sopa cheia	25	25
Feijão carioca cozido	1 concha	86	18
Figo	1 unidade grande	70	19
Filé de merluza assado	1 filé grande	155	56
Filé-mignon grelhado	1 unidade média	100	4
Iogurte com frutas	1 xícara	240	345
Iogurte natural	1 copo grande	240	415
Laranja	1 unidade média	150	60
Leite desnatado	1 copo grande	240	302
Leite integral	1 copo grande	240	290
Leite semidesnatado	1 copo grande	240	297
Mamão	1/2 unidade pequena	135	30
Pão francês	1 unidade	50	8
Pudim de leite	1/2 xícara	120	146
Queijo branco	1 fatia e 1/2	30	205
Queijo mussarela	1 fatia e 1/2	30	183
Requeijão cremoso	1 colher de sopa	15	85
Sorvete de leite	1 xícara	240	176

FONTE: BUENO et al, 2008; CAMPOS et al, 2003 apud WEFFORT, 2018, p. 70.

Anexo: 5 - Zinco em alguns alimentos prontos para o consumo

Alimento	Medida caseira	Conteúdo de zinco (mg)
Ostras cruas	12 unidades – 168 g	63,80
Fígado de boi	1 bife pequeno – 80 g	4,24
Carne moída (20% gordura)	3 colheres de sopa – 75 g	4,76
Camarão no vapor	13 unidades – 104 g	1,60
Lingüiça defumada	1 gomo – 50 g	1,40
Salmão cozido	1 filé – 100 g	0,70
Peito de frango sem pele	1 filé pequeno – 70 g	0,70
Soja cozida	1 colher de sopa – 25 g	1,18
Feijão-preto cozido	1 colher de sopa – 25 g	0,28
Lentilha cozida	1 colher de sopa – 24 g	0,30
Iogurte integral	1 copo – 165 g	1,00
Arroz branco cozido	2 colheres de sopa – 60 g	0,24
Batata-inglesa cozida	1 unidade – 135 g	0,040
Macarrão cozido	2 colheres de sopa – 60 g	0,28
Abacate	4 colheres de sopa – 120 g	0,70
Espinafre cozido	2 colheres de sopa – 50 g	0,37

FONTE: WEFFORT, 2018, p. 109.

Estudos disponíveis no Brasil, mostram que a deficiência de zinco afeta cerca de 30% de crianças e adolescentes no país. Há relatos de atraso de crescimento e hipogonadismo em adolescentes do sexo masculino com deficiência de zinco.

Anexo: 6 - Conteúdo de vitamina A em alguns alimentos

Alimento	Medida caseira	Teor de vitamina A (µg RE)
Leite pasteurizado tipo B	1 copo médio – 200 mL	62,0
Leite pasteurizado tipo C	1 copo médio – 200 mL	23,2
Leite integral	1 copo médio – 200 mL	62,0
Iogurte polpa de fruta	1 pote – 120 g	62,5
Queijo mussarela	2 fatias finas – 30 g	72,0
Queijo-de-minas frescal	1 fatia média – 30 g	81,0
Manteiga	1 colher de chá cheia – 8 g	52,16
Margarina	1 colher de chá cheia – 8 g	35,12
Fígado de boi	1 bife pequeno – 80 g	8.893,04
Fígado de galinha	1 unidade grande – 45 g	3.847,95
Ovo cozido	1 unidade – 45g	225,00
Caqui	1/2 unidade média – 60 g	150,0
Mamão	1/2 unidade pequena – 140 g	51,8
Manga	1 unidade pequena – 60 g	126,0
Abóbora cozida	1 colher de sopa rasa – 20 g	105,0
Batata-doce	1 fatia pequena – 40 g	100,80
Cenoura crua	1 colher de sopa – 12 g	132,0
Cenoura cozida	1 colher de sopa rasa – 15 g	198,0
Agrião cru	1 pires cheio – 15 g	55,5
Almeirão cru	1 pires cheio – 20 g	80,0
Couve cozida	1 colher de sopa cheia – 20g	260,02
Escarola cozida	1 colher de sopa cheia – 20g	112,22
Espinafre cozido	1 colher de sopa cheia – 25 g	292,53

FONTE: WEFFORT, 2018, p. 137.

Anexo: 7 - Pirâmide de alimentos como instrumento para a educação nutricional.

Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 2 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
	Frutas	3	4	3	4 a 5
3	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
	Feijões	1	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

FONTE: PHILIPPI et al., 1999 apud WEFFORT, 2018, p. 123.

Número de porções ao dia recomendadas de acordo com a faixa etária, segundo grupos da Pirâmide Alimentar

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

Anexo: 8 – Recomendação de água para lactentes

Idade	Recomendação (litros/dia)	Particularidades
0 – 6 meses	0,7	Leite humano
7 – 12 meses	0,8	Leite humano e/ou fórmula infantil e alimentação complementar
1 – 3 anos	1,3	0,9 litros de líquidos (água e bebidas)

FONTE: DRI, 2006 apud WEFFORT, 2018, p. 32.

Anexo: 9 - Grupo de alimentos e número de porções/dia para Crianças de 2 a 3 anos de idade (1.300 kcal)

Grupo de pães e cereais: 5 porções

- Arroz branco cozido: 2 colheres de sopa
- Batata cozida: 1 1/2 colher de servir ou 1 unidade pequena
- Macarrão: 2 colheres de sopa
- Pão francês: 1/2 unidade
- Pão de forma – 1 unidade
- Farinha de mandioca – 1 1/2 colher de sopa

Grupo de verduras e legumes: 3 porções

- Legumes cozidos/picados: 1 colher de sopa
- Legumes crus: 1 a 2 colheres de sopa
- Verdura: folhas cruas: 3 médias / 6 pequenas
- Verdura: folhas cozidas/refogadas: 1 colher de sopa

Grupo das frutas: 3 porções

- Banana-nanica: 1/2 unidade
- Mamão-papaia: 1/2 unidade pequena
- Maçã média: 1/2 unidade
- Suco de laranja: 1/2 copo de requeijão
- Goiaba: 1/2 unidade pequena
- Laranja: 1 unidade pequena

Grupo das leguminosas: 1 porção

- Feijão cozido (grãos): 1 colher de sopa
- Lentilha cozida: 1 colher de sopa rasa
- Ervilha cozida: 1 colher de sopa
- Grão-de-bico: 1 colher de sopa

Grupo das carnes e ovos: 2 porções

- Carne de boi cozida/refogada/grelhada: 2 colheres de sopa rasas ou 1/2 bife pequeno (35 g)
- Carne de frango cozida/grelhada: 1/2 sobrecoxa ou 1 fi lé pequeno (35 g)
- Carne de peixe cozida/grelhada/refogada: 1 posta pequena (65 g)
- Ovo cozido: 1 unidade
- Ovo frito na água: 1 unidade
- Bife de figado: 1/2 bife pequeno (35 g)

Grupo dos leites e derivados: 3 porções

- Leite de vaca fluido: 200 mL
- Queijo prato: 2 fatias fi nas (30 g)
- Queijo mussarela: 2 fatias médias (40 g)
- Iogurte de polpa de frutas: 1 pote (120 g)
- Leite em pó integral: 2 colheres de sopa
- Queijo-de-minas: 1 1/2 fatia média

Açúcar e doces: 1 porção

- Açúcar: 1 colher de sopa
- Doce caseiro: 1 colher de sopa (20 g)

Óleos e gorduras: 1 porção

- Manteiga: 1 colher de chá cheia (5 g)
- Óleo de soja, ou canola ou azeite: 1 colher de sopa rasa

FONTE: WÉFFORT, 2018, p. 138-139.

Dez Passos para a Alimentação Infantil Saudável

Passo 1 - Ofertar água a criança de hora em hora e sempre que a criança solicitar.

Passo 2 - A partir dos 2 anos, os alimentos não precisam mais ser amassados ou passados no liquidificador.

Passo 3 - Ofertar alimentos como cereais, tubérculos, carnes, leguminosas e hortaliças nas principais refeições no mínimo três vezes ao dia distribuídos no café, almoço e jantar .

Passo 4 - A alimentação complementar (lanches) deverá ser oferecida entre o intervalo de uma refeição principal e outra, que deverá ser de 2 a 3 horas.

Passo 5 - A alimentação oferecida a partir dos dois anos deve ser com colher alimentos em grãos arroz, feijão e pedacinhos de carne frango picadinhos. Retirar o hábito de mamadeira noturna.

Passo 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos todos os dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.

Passo 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Passo 8 - Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas. Usar sal com moderação.

Passo 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir armazenamento e conservação adequados, verificar o vencimento dos produtos alimentícios.

Passo 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a alimentação habitual e seus alimentos preferidos e respeitando sua aceitação.

Esses **Dez Passos para a Alimentação Saudável** foram adaptados de acordo com Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde (MS/OPAS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria que estabeleceram para crianças menores de 2 anos.

Espera-se que este Manual Nutricional Infantil contribua para

- ✓ De Promover a formação de hábitos alimentares saudáveis;
- ✓ Promover a alimentação saudável, variada, higienicamente preparada, de consistência, conteúdo e frequência adequados;
- ✓ Reduzir as crenças e tabus prejudiciais à nutrição da criança;
- ✓ Eliminar o uso da mamadeira;
- ✓ Reduzir a prevalência da desnutrição energético-protéica, em especial do retardo no crescimento;
- ✓ prevenção dos agravos de saúde na idade adulta que são influenciados pela má alimentação: hipercolesterolemia,
- ✓ hipertensão arterial sistêmica, obesidade, diabetes tipo 2,
- ✓ doença cardiovascular, cáries;
- ✓ Reduzir a prevalência de anemia ferropriva;
- ✓ Evitar os déficits de nutrientes específicos como deficiência de ferro, de vitamina A, cálcio outros;
- ✓ Incentivar a exposição solar e a ingestão de cálcio;

(A vitamina D está envolvida no metabolismo do cálcio, do fósforo e na mineralização óssea) , a falta da vitamina a baixa ingestão de cálcio está relacionada ao retardo no crescimento, doenças autoimunes, cânceres, fraturas e desenvolvimento de osteoporose na vida adulta.

Pais

A família exerce um importante papel para a **promoção da saúde infantil.**

Sabemos que o grande desafio está na mudança de hábitos e em encontrar maneiras de preparar alimentos que contemple baixo teor de gordura, sal e açúcar, grande variedade de nutrientes e seja adequado a renda familiar, dessa forma, promova saúde e prazer a criança.

Por isso a Orientação Nutricional é fundamental e, o acompanhamento dos pais otimizando a utilização de recursos para prover a alimentação da criança, e a elaboração de pratos variados.

As crianças ao adotarem hábitos alimentares saudáveis aprendidas até agora podem servir de incentivo para promover mudanças no comportamento alimentar de toda sua família.

Afinal é sempre tempo de aprender e de mudar.

Uma mudança agora valerá muito no futura e garantirá na fase adulta melhor **qualidade de vida.**

Autores e Colaboradores

Agradecemos a Sua
Atenção!

Este era nosso recadinho
sobre o Manual de
Orientação Nutricional
para Pais de Crianças de 2
a 3 anos de idade. Agora a
melhor parte é com você,
zelar pela saúde e bem
estar infantil, olhando para
o futuro, proporcionando
uma
Alimentação equilibrada e
Saudável .
(Procisa)

Referências

ABRAMS, S. A. **Dietary Guidelines for Calcium and Vitamin D: A New Era Pediatrics**. 2011, p. 566-568.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília, 2009, p. 112.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção à Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde - Brasília: Ministério da Saúde, 2005.**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BUENO, A. L. et al. The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D. *J Pediatr (Rio J)*, 2008, n. 84, v. 5, p. 386-394.

Campos, L. M. A. et al. Osteoporose na infância e adolescência. *J Pediatr (Rio J)*. 2003, n. 79, v. 6, p. 481-88.

DRI. Dietary Reference Intake. Disponível em: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index_e.html.

DRI. DIETARY REFERENCE INTAKES FOR ENERGY, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board, 2005. Disponível em

DRI. DIETARY REFERENCE INTAKES FOR ENERGY, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005).

Referências

DRI. Dietary reference intakes. Institute Of Medicine. 2006. OMS/MS, 2012.

<https://www.nap.edu/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fattyacids-cholesterol-protein-and-amino-acids>.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª ed. 2017. Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5386:guia-alimentar-para-a-populacaobrasileira-ensina-10-simples-passos-para-uma-alimentacao-saudavel&Itemid=820.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr. 1999, n.12, v. 1, p. 65-80.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Revista Nutrição, 2003, n. 16, v. 1, p. 5-19.

PIRES, M. M. S. et al. Manual de orientação do departamento de nutrologia: alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª edição. Rio de Janeiro. Sociedade Brasileira de Pediatria, p. 41, 2012.

SANTOS, V. S. Diferença entre fruto e fruta. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/diferenca-entre-fruto-fruta.htm>. Acesso em: 18 de mar de 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente e alimentação na escola. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia, 2012.

Referências

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente e alimentação na escola. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Nutrologia, 2018.

WEFFORT, V. R. S. (Org.). Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 4^a. ed. SBP: São Paulo, 2018.

WEFFORT, V. R.S et al. Nutrição nas fases pré-escolar e escolar. WEFFORT, V. R. S. e LAMOUNIER, J. A. Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência. 2^a. ed. Manole: Barueri, 2017.

SOBRE AS AUTORAS

**Prof^a Ms. Rosângela Maria Bezerra Costa
Barbosa**

Socióloga, especialista em Tecnologia da Informação pela PUC/Rio, mestranda do Curso de Pós Graduação de Ciências da Saúde da UFRR. Formanda da primeira turma do curso de Nutrição da Faculdade Claretiano de Roraima. Professora efetiva do Estado de Roraima. Atua na grande área das Ciências Humanas.

**Prof^a Dr^a . Dr^a. Fabíola Christian A. de
Carvalho**

Médica Veterinária pela UFPI e Especialização em Produção e Reprodução de Pequenos Ruminantes. Mestrado em Ciências Veterinárias - UECE. Doutorado em Ciências Veterinárias - UNESP. Professora titular da UFRR do Curso de Licenciatura Intercultural do Instituto Insikiran de Formação Superior Indígena. Professora e Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Ciências da Saúde/ PROCISA da UFRR. Atua nas linhas de pesquisa "Saúde, Educação e Ambiente" e "Saúde, Território e Educação Superior Indígena".

COLABORADORES

Ammel Costa Lopes

Graduanda do curso de Enfermagem da UFRR.

Prof^a. Dr^a. Flavia Amaro Gonçalves

Nutricionista com Especialização em Saúde da Família e Gestão da Segurança de Alimentos. Mestrado em Ciência de Alimentos - UFAM. Doutorado em Biotecnologia - UFAM. Professora e Coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio da Amazônia em Roraima. Experiência na área de Nutrição, com ênfase em Análise Nutricional de População e Treinadora comportamental.

Prof. Dr. Júlio Cesar Fraulob Aquino

Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição. Mestrado em Biologia Humana e Experimental - UERJ. Doutorado em Ciências/Biologia Humana e Experimental - UERJ. Pós-Doutorado em McGill University, Canadá. Professor titular no Centro de Ciências da Saúde do curso de medicina da UFRR, atua na área de Avaliação Nutricional e Nutrição Clínica, com ênfase em Dietética, Nutrição e Hipertensão arterial.

COLABORADORES

Prof^a. Ms. Lusyanny Parente Albuquerque

Nutricionista Materno Infantil e Saúde da Mulher e da Criança Residência em Saúde da Mulher e da Criança - MEAC/UFC. Mestranda em Ensino de Ciências - UERR. Professora e coordenadora de estágio do curso de bacharel em Nutrição da Faculdade Claretiano em Roraima. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio da Amazônia em Roraima. Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação e Cultura - SMEC do município de Boa Vista. Atua na área de Nutrição Clínica Materno infantil

