
**Ministério da Educação
Universidade Federal de Roraima
Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde**

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

**Alimentação Infantil
Uma Escolha Saudável**



Boa Vista – Roraima
2020

Ministério da Educação
Universidade Federal de Roraima
Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde

Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa
Fabíola Christian Almeida de Carvalho

Alimentação Infantil
Uma escolha Saudável

Material didático de Orientação Nutricional
para os Pais de Crianças de 2 a 6 anos.

Boa Vista – Roraima
2020

Alimentação Infantil Uma Escolha Saudável

Realização

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde - PROCISA
Universidade Federal de Roraima - UFRR

Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa
Fabíola Christian Almeida de Carvalho

Colaboradores

Prof^a. Dr^a. Flavia Amaro Gonçalves

Nutricionista com Especialização em Saúde da Família e
Especialização em 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.

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.

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 do curso de Nutrição da Faculdade Claretiano e do Centro
Universitário Estácio da Amazônia
Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Boa Vista.
Atua na área de Nutrição Clínica Materno infantil.

Sumário

Apresentação – As mães, aos pais e família.....	05
1º PASSO – Os nutrientes dos Alimentos e suas funções.....	09
2º PASSO – A Escolha dos Alimentos.....	17
3º PASSO – Alimentação Saudável da Criança.....	23
4º PASSO – Hábitos alimentares saudáveis: Comportamento da criança à mesa.....	34
Referências.....	42

As mães, aos pais e família

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 com uma grande variedade de nutrientes e que seja adequado a renda familiar. Pensando nisso elaboramos esse trabalho embasados em fontes confiáveis como o Guia Brasileiro de Alimentação, Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, e seguindo as diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Em conjunto com um time de nutricionistas de ponta, organizamos esse material com muito carinho. Uma cartilha em 4 passos, recheada de orientações nutricionais desde 1º Os nutrientes dos Alimentos e suas funções; 2º até como Escolher os Alimentos; no 3º Alimentação Saudável da Criança, e por último ainda ensinamos educação nutricional no 4º passo em Hábitos alimentares saudáveis: Comportamento da criança à mesa. Uma escolha hoje para uma alimentação saudável da criança, valerá muito no futuro e garantirá na fase adulta uma melhor qualidade de vida.

Esperamos que gostem e aproveitem!

Rosângela Maria Bezerra Costa Barbosa

Mestranda em Ciências da Saúde

O que é 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 que é de 1 a 6 anos de idade.
- 2. Qualidade:** os alimentos precisam estar em bom estado de conservação, 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. Colocar no prato apenas a quantidade que a criança é capaz de comer.
- 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. (veja como na distribuição do prato)
- 5. Variedade:** Uma refeição com bastante colorido torna o prato mais nutritivo e atrativo para criança, então coloque mais cor no prato de seu filho.

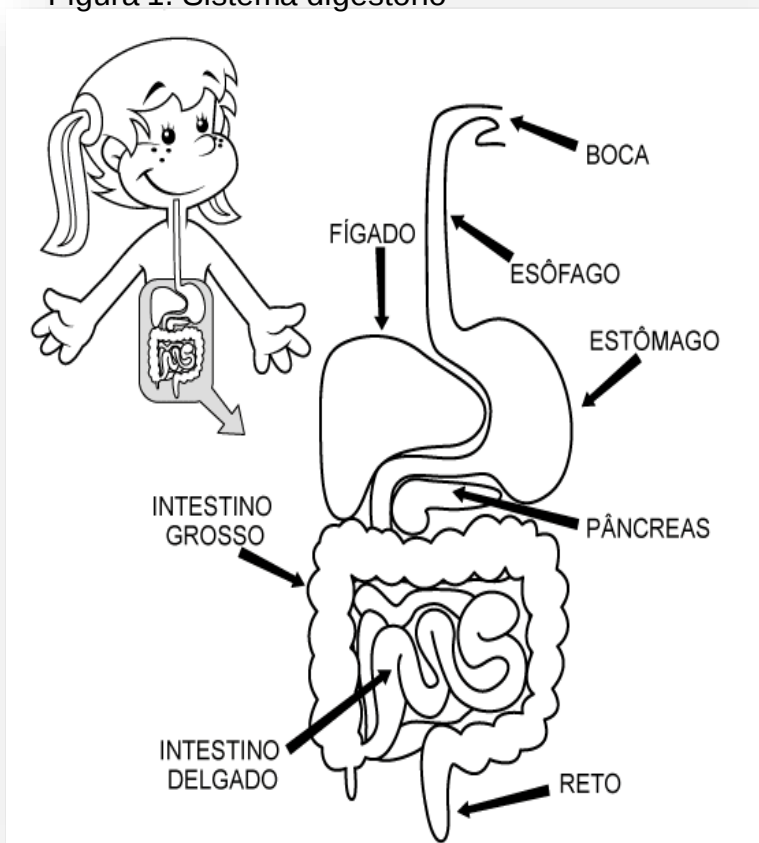


UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL evita muitas doenças como: anemia, desnutrição, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose

O que é Nutrição?

É a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais em diferentes fases da vida humana em seus estados de saúde e doença. 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 .

Figura 1. Sistema digestório



Alimentação
Infantil em
1, 2, 3, 4
passos

1º PASSO – Os nutrientes dos alimentos e as suas funções



Os Carboidratos



As Proteínas



Os Lipídios



**As Vitaminas
e os Minerais**

Carboidratos

Os carboidratos são uma das principais fontes para produção de energia, sendo responsáveis por diversas funções do metabolismo. A falta de carboidratos no organismo pode causar prejuízos ao sistema nervoso central da criança.

✓ *Função principal: Gerar energia para o metabolismo!*

✓ **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

✓ Encontradas no tecido muscular, ossos e sangue são de vital importância para o funcionamento saudável do organismo.

✓ *Funções:* responsável pela formação de músculos, ossos, cabelos, unhas, hormônios e enzimas.

✓ **Alimentos:** As proteínas são encontradas em alimentos tanto de **origem animal** como carnes aves, peixes, crustáceos (camarão), e ovos, como de **origem vegetal** tipo as leguminosas como feijões, soja, ervilha, e as **oleaginosas** como castanha do Pará e castanha de caju.



Lipídios:

✓ São fonte de energia, possuem a função de transportar nutrientes.

Alimentos: As gorduras como são popularmente conhecidos os lipídios, são encontradas em diversos alimentos de origem animal e vegetal, como manteiga, carnes, queijos, óleos, chocolates, entre outros.



Alimentação saudável é aquela na qual todos os grupos alimentares são contemplados: uma alimentação variada e equilibrada, baseada em carboidratos, proteínas, gorduras, frutas, legumes e verduras.

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.

Distribuição das Vitaminas nos Alimentos



Fontes de Vitaminas e Minerais dos Alimentos

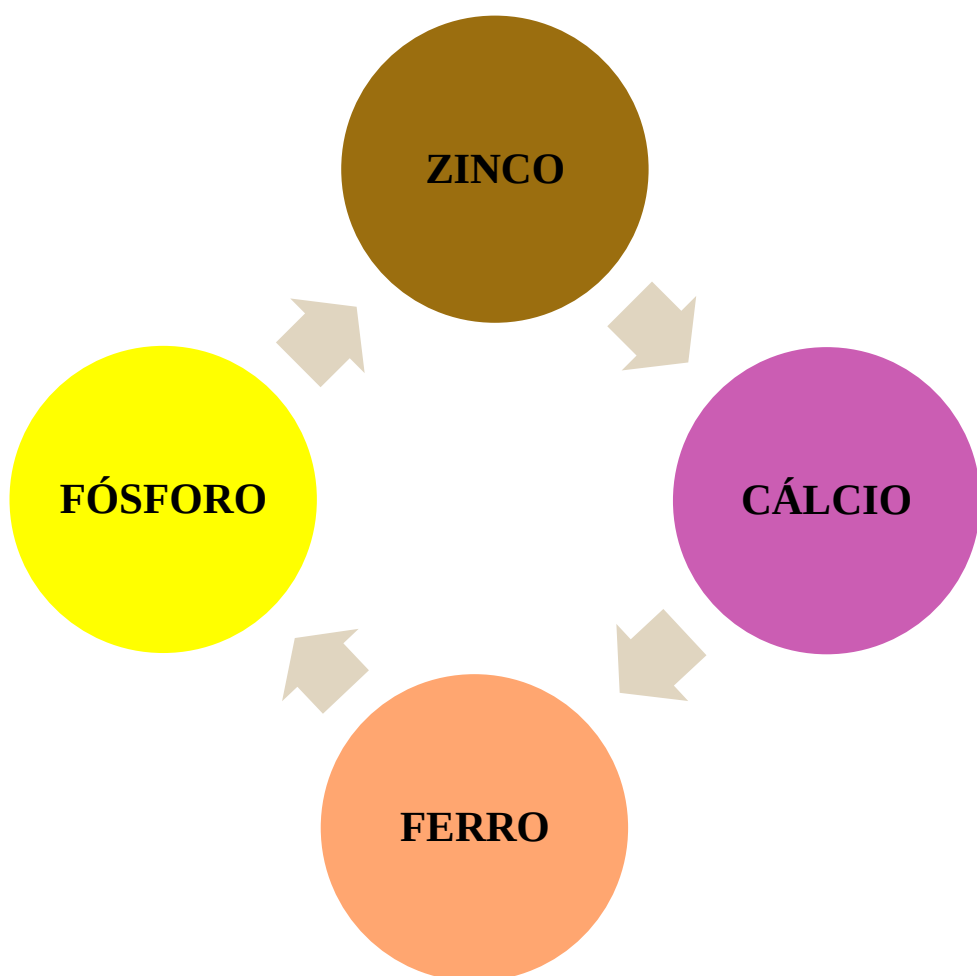
Vitaminas e Minerais	Fontes
Cálcio	Leite, iogurtes, queijos brancos, tofu e aveia
Cobre	Frutos do mar, fígado, rim, nozes, frutas secas
Ferro	Vegetais como couve, feijão, carne bovinda, gema de ovo
Licopeno	Morango, melancia e tomate.
Vitamina A	hortaliças de coloração alaranjada (abóbora, cenoura, pimentão amarelo) e verde-escura (acelga, agrião, almeirão, couve, pimentão verde, espinafre e rúcula)
Vitamina C	Frutas cítricas (limão, acerola, laranja, abacaxi)
Vitamina D	Óleos de fígado e peixe e também o próprio fígado, manteiga e gema de ovo. O sol pois é ele que transforma a provitamina D em vitamina D
Vitamina E	Frutas cítricas como limão, acerola, laranja, abacaxi
Vitamina K	Brócolis, repolho, couve, alface, nabo, fígado e gema de ovo
Zinco	Carnes bovinas, peixe, aves, leite e derivados, frutos do mar.

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

■PHILIPP et al. **Pirâmide dos alimentos. Fundamentos Básicos da Nutrição**. Barueri SP . Manole 2008. 3-387

■PHILIPP ST. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2a ed., São Paulo: Coronário, 2002. Sarni RS.

Minerais essenciais na infância



Estudos mostram que as deficiências de ferro e zinco contribuem com o déficit de estatura. O zinco exerce um papel importante no sistema hormonal primário sendo o nutriente de maior importância no crescimento. O ferro e o zinco afeta o desenvolvimento cognitivo nos primeiros anos de vida. O ferro é essencial para o funcionamento do sistema neuro-transmissor.

2º PASSO – A Escolha dos Alimentos

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.**



Alimentos

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.



Alimentos

In Natura e Minimamente Processados

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.

Alimentos Processados

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*



Alimentos

Ultraprocessados

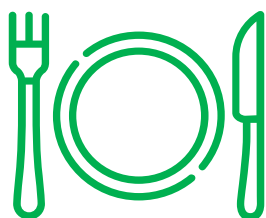
Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em 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.*

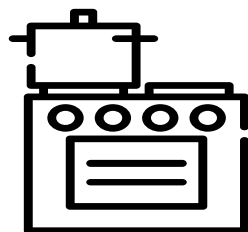
3º PASSO – Alimentação Saudável para Criança



**Estabelecer Horário
para as refeições**



**5 a 6
Refeições/dia**



**Preparar a comida e evitar
comprar pronta**

Alimentos

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

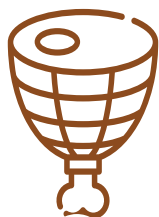
ALERTA O Guia Alimentar para População Brasileira faz um alerta sobre os alimentos ultraprocessados pois estes contém um alto grau de gorduras saturadas, hidrogenadas e também trans essas gorduras estão presentes em alguns alimentos ultraprocessados como sorvetes, salgadinhos, margarinas, achocolatados, biscoitos recheados, bolos, cremes vegetais, e outros. Deve-se reduzir ao máximo o consumo de produtos ultraprocessados para as crianças.

Em relação as gorduras o guia aponta para se utilizar gorduras insaturadas como azeite de oliva, óleo de coco, abacate, além de saudáveis são compostos antioxidantes que previnem várias doenças. As gorduras saturadas, consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e doenças crônicas. Para uma alimentação mais saudável use alimentos in natura e minimamente processados e invista tempo em preparações culinárias feitas em casa.

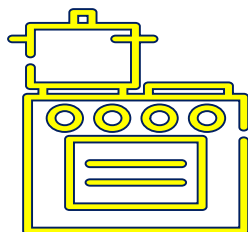
Alimentação Saudável para Criança



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.

A Melhor Fórmula para Vencer a Obesidade Infantil é com:

Alimentação Saudável

1



Atividade Física Regular

2

Hábitos de Vida Saudáveis

3



4

Hidratação



Siga as Dicas de Alimentação Infantil

Uma Escolha Saudável

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.

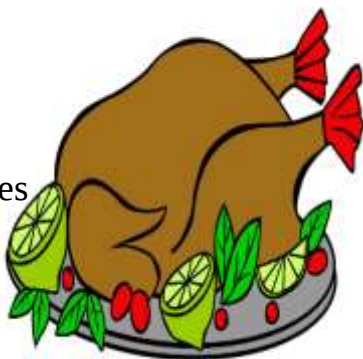
Ciclo Saudável



Alimentação Saudável para Criança

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 adicione frutas como banana e mamão. Evite as farinhas industrializadas como a farinha láctea. No leite evite adicionar achocolatados, pois tanto as farinhas como os achocolatados contém alto índice de açúcares.

Alimentação Saudável para Criança



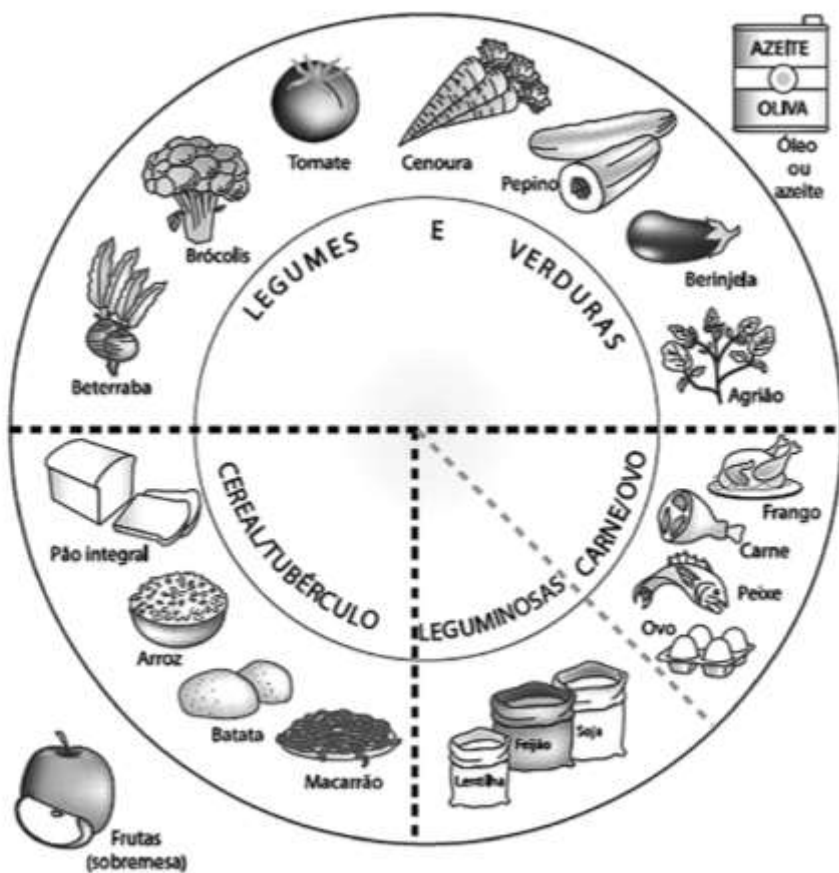
A quantidade diária de adição de sal nos alimentos da criança acima de 2 anos recomendada pela OMS é de menos de 2 gramas de sódio ao dia



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

Distribuição dos Nutrientes no prato da Criança

Esquema do prato para ser utilizado na alimentação infantil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria



Fonte: Weffort e Lamounier, 2017

Fonte: file:///C:/Users/ammel/Downloads/SBP_Manual_de_Alimentacao_da_Infancia_a_Adolescencia_2018.pdf

Distribuição dos Horários das Refeições das Crianças

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.

**4º PASSO – Hábitos alimentares saudáveis:
Comportamento da criança à mesa**





Algo errado com essa cena?

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.

04

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.



Exames

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

Alimentação Saudável é mega importante, mas também é muito importante acompanhar o crescimento saudável da criança através desses exames e mantendo o cartão de vacinas em dia.



Agradecemos a sua atenção!

Este era nosso recadinho sobre a Alimentação Infantil uma Escolha Saudável. Agora a outra parte é com você, zelar pela saúde e bem estar infantil. Cientes que cuidar da alimentação é tarefa difícil, pois a criança requer atenção constante, trabalho e acompanhamento, além disso as preparações culinárias exige tempo e disposição, mas é necessária, visto que a criança depende em grande parte de uma Alimentação equilibrada e saudável para seu desenvolvimento e sua saúde.

A informação correta é muito importante para auxiliar a família nessa construção de saberes sobre alimentação saudável. Acreditamos que fornecendo orientações nutricionais confiáveis, estamos auxiliando nesta complexa tarefa de conhecimento dos nutrientes dos alimentos, olhando firmes para um futuro com saúde.

**Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde
PROCISA**

Referências

- 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.
- 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. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, – Brasília : Ed. Ministério da Saúde, 2009. 112 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23)
- BUENO AL, Czepielewski MA. The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D. *Jornal de Pediatria*. 2008;84(5):386-394.
- CAMPOS LMA, Liphais BL, Silva CAA, Pereira RMR. **Osteoporose na infância e adolescência**. *Jornal de Pediatria*. 2003;79(6):481-88.
- Dietary Reference Intake (DRIs) at: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index_e.html.
- MONTEIRO, C. A., *et al*. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 2019.
- 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.
- PHILIPP ST. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2a ed., São Paulo: Coronário, 2002. Sarni RS.
- PHILIPP *et al*. **Pirâmide dos alimentos. Fundamentos Básicos da Nutrição**. Barueri SP . Manole 2008. 3-387
- PHILIPP ST. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2a ed., São Paulo: Coronário, 2002. Sarni RS.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **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. 4ª. ed. São Paulo, SP: SBP, 2018. 172 p
- Recomendações o Açúcar e o sódio na alimentação infantil**. Disponível em: https://www.spssp.org.br/site/asp/recomendacoes/Rec82_PediatriaAmb.pdf Acesso em 02 abr. 2021