

12 PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA CRIANÇA

- 1 Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
- 2 Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
- 3 Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
- 4 Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
- 5 Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
- 6 Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
- 7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
- 8 Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
- 9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
- 10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
- 11 Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
- 12 Proteger a criança da publicidade de alimentos.

INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NÃO OFERECER AÇÚCAR NOS DOIS PRIMEIROS ANOS DE VIDA



Frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar. Também não devem ser oferecidas preparações caseiras que contenham açúcar como ingrediente (bolos, biscoitos, doces e geleias, por exemplo). O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, iogurtes, sucos de caixinha e em pó, entre outros). O consumo de açúcar aumenta a chance de ganho excessivo de peso e de outras doenças, como diabetes, hipertensão e câncer, e pode provocar cárie. Além disso, se a criança for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.

NÃO OFERECER MEL

ACEITABILIDADE

Caretas não significam que a criança não esteja gostando do alimento, mas somente que é um sabor novo, diferente do que estava acostumada (por exemplo, o do leite materno). Se ela continuar a rejeitar o alimento, não desista. Deixe passar alguns dias e ofereça-o preparado de outras formas. Algumas crianças precisam provar mais de oito vezes um alimento para aceitá-lo.



As imagens mostram quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas e pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso

Este material foi elaborado com base no Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos – Ministério da Saúde – 2019, com a finalidade de orientação de escolhas alimentares mais saudáveis, de acordo com a faixa etária da criança.

Aponte a câmera do seu celular para QR Code abaixo e acesse o Guia Alimentar para menores de dois anos completo



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL



A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, pois continua sendo uma importante fonte de nutrientes, e a maior diversidade possível de cores, sabores, texturas e cheiros deve ser apresentada à criança, por meio de alimentos.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo atenção e paciência. A forma de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar essa aprendizagem. Comer junto, com satisfação, elogiando a comida, incentiva a criança a comer e a gostar de comer. Conversar com a criança durante a refeição, falar sobre o alimento que está no prato, olhar para ela e sorrir. Durante a refeição, a atenção da criança deve estar voltada para aquele momento.

GUIA ALIMENTAR

O Guia Alimentar Para Crianças Brasileiras menores de 2 Anos foi lançado em 2019 e possui muitas informações importantes sobre o desenvolvimento do seu bebê.

Você pode acessá-lo pesquisando "Guia Alimentar da Criança" no Google.

Aponte a câmera do seu celular para essa figura e assista um vídeo rápido sobre o Guia.



ROTINA ALIMENTAR

A caderneta da criança de seu filho e no Guia Alimentar, você encontra um esquema de sugestões para a alimentação diária dividido por refeições.

HORA DE COMER!

A SEGUIR, APRESENTAMOS UM QUADRO RESUMO				
	Aos 6 meses	Aos 7 e 8 meses	Aos 9 e 11 meses	Entre 1 e 2 anos
Café da manhã	leite materno	leite materno	leite materno	leite materno e fruta ou cereal (como pão caseiro) ou raízes (como batata, aipim, etc)
Lanche da manhã	fruta e leite materno			
Almoço	É recomendado que o prato da criança tenha: - 1 alimento do grupo dos cereais e raízes (arroz, massa, batata, polenta); - 1 alimento do grupo dos feijões e lentilhas; - 1 ou mais alimentos do grupo de legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição, pode ser dado um pedaço de fruta			
Lanche da tarde	fruta e leite materno			
Jantar	leite materno	igual almoço	igual almoço	leite materno e fruta ou cereal (como pão caseiro) ou raízes (como batata, aipim, etc)
Antes de dormir	leite materno			

CONSISTÊNCIA

No início, a comida deve ser amassada com garfo. Em seguida, evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia. A Consistência adequada não escorre da colher, é firme, dá trabalho para mastigar.

COMIDA DA FAMÍLIA

A criança pode e deve, desde o início, ser alimentada com a comida da família, que deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, temperos naturais (como cebola, alho, salsa, coentro e demais ervas e especiarias) e com uma quantidade mínima de sal.

POSIÇÃO



A criança deve estar sentada, com uma postura reta, em um local confortável e seguro, sem estar inclinada para trás, sem riscos de queda e suficientemente livre para movimentar os braços e o corpo.

UTENSÍLIOS



Os utensílios devem ser adequados à idade e feitos de material resistente. A colher deve ser de tamanho que caiba na boca da criança e líquidos devem ser ofertados em copos.

TEMPERATURA

Atenção à temperatura da comida. Verifique se a comida não está muito quente, provando-a no prato com uma colher diferente da colher da criança. Caso precise esfriá-la, mexa com a colher. Evite soprar.

PREPARANDO OS ALIMENTOS

SAL: QUANTIDADE MÍNIMA

Para uma família de quatro pessoas que prepara e faz as refeições em casa diariamente, um quilo (1 kg) de sal deve durar, pelo menos, dois meses e meio. Temperos ultraprocessados vendidos em cubos, sachês ou líquido também possuem sódio em excesso e não devem ser utilizados na alimentação da família, principalmente para crianças.

PARA A SEDE: ÁGUA

Água é um alimento essencial para hidratar a criança. Ela deve ser oferecida a partir do momento em que novos alimentos, além do leite materno, são incluídos na rotina.



EVITAR PAPINHAS INDUSTRIALIZADAS

As papinhas industrializadas têm textura que não favorece o desenvolvimento da mastigação e são compostas por diferentes alimentos misturados no mesmo potinho, o que dificulta a percepção dos diferentes sabores, não favorecem para que a criança se acostume com o tempero da comida da família e os nutrientes dos alimentos in natura são mais aproveitados que os adicionados.