



GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Pequeno Gourmet







Querido responsável do Pequeno(a) Gourmet

Você está recebendo um guia de alimentação saudável, para orientá-lo sobre como escolher o modo saudável de alimentar seus filhos.

A alimentação exerce um papel fundamental sobre a saúde da criança.

Hábitos adquiridos no decorrer da infância e da adolescência são fáceis de serem mantidos na vida adulta e durante o envelhecimento.

Atualmente, com a modernidade e a facilidade de acesso a produtos industrializados cheios de sal, açúcar e gorduras, a saúde das pessoas vem se modificando e as doenças como obesidade, diabetes e hipertensão têm aumentado muito, atingindo nossas crianças mais precocemente.

Para tentar reverter esse quadro e melhorar a qualidade de vida de nossas crianças, estamos apresentando este guia, que tem como objetivo principal orientar os pais e familiares a praticarem escolhas alimentares mais saudáveis para as crianças, garantindo crescimento e desenvolvimento adequados, e saúde para a vida toda.

Nessa fase é comum a criança ter um alto gasto energético devido ao metabolismo, que é mais intenso que o do adulto.

Além da necessidade energética e de macronutrientes (proteínas, lipídeos e carboidratos), deve-se estimar as necessidades específicas de cada micronutriente (vitaminas e minerais), de forma a proporcionar uma nutrição balanceada e adequada, evitando sintomas de uma deficiência nutricional específica, comum nessa faixa etária, por conta das variações de necessidades de acordo com o crescimento.



Recomendações importantes:

Variar os alimentos;

Realizar 5 a 6 refeições diárias
(café da manhã, almoço e jantar, e lanches nos intervalos);

Estimular o consumo de peixes;

Evitar açúcares simples, dando preferência aos complexos
(ricos em fibras);

Evitar gorduras saturadas e colesterol
(menos de 2% de gorduras trans);

Controlar a ingestão de sal;

Evitar refrigerantes;

Ingerir frutas, verduras e legumes
(mais de cinco porções/dia);

Evitar trocas de refeições por lanches;

Orientar quanto à prática de atividade física regular.





Dicas importantes que fazem uma grande diferença na adoção de hábitos saudáveis:

REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

Prepare as refeições de maneira que possam ser saboreadas por toda a família.

PORÇÕES

Sirva os alimentos porcionados individualmente.

ELOGIE

Sempre elogie qualquer progresso que a criança estiver fazendo.

EVITE

Não ofereça alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio.

FARTURA

Mantenha a geladeira com alimentos saudáveis (frutas, legumes, verduras).

CONTROLE

Não deixe alimentos calóricos acessíveis. Enfatize o que ela pode comer, em vez de reforçar o que ela não pode.

NÃO BRIGUE

Não critique a criança durante as refeições para que ela não desconte as frustrações na alimentação. Se ela se acostumar a comer demais, por outras razões que não a fome, provavelmente continuará a fazer isso pelo resto da vida.

ESTIMULE

Incentive seu filho a consumir alimentos saudáveis, mostrando a importância deles para a saúde.





ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Ingredientes para montar um prato saudável

Uma alimentação saudável é aquela que contém todos os nutrientes em quantidades adequadas, para garantir o perfeito crescimento e desenvolvimento da criança, e o bom funcionamento do organismo.

Confira os diversos nutrientes que devem fazer parte da alimentação infantil:

CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES

Alimentos ricos em carboidratos, necessários para manter a energia e o equilíbrio do organismo.

Dê preferência aos carboidratos de origem integral.

Ex.: Arroz integral, farinha integral (para pães, bolos e tortas) e macarrão integral. Outras fontes: farinha de milho, milho, tubérculos e raízes como batata, mandioca, inhame, cará, etc.

FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Esse grupo proporciona a maior parte das vitaminas e sais minerais necessários para uma boa saúde.

Lembre-se: quanto mais colorido, mais nutritivo!

PROTEÍNA ANIMAL

Carnes e ovos são alimentos compostos basicamente de proteína, que o nosso organismo utiliza para a produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricos em ferro e vitaminas B6 (piridoxina) e B12 (cianocobalamina).

Quando consumidos na quantidade adequada, ajudam a prevenir as anemias ferropriva e megaloblástica.

Leite e derivados são os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, na contração muscular e no sistema nervoso.

PROTEÍNA VEGETAL

(FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, SOJA, SEMENTES, CASTANHAS, NOZES)

São fontes de proteína e ferro.

GORDURAS

São consideradas o combustível mais energético das nossas células porque possuem nove calorias em cada grama.

Há três tipos de gorduras:

- Saturadas
- Monoinsaturadas
- Poli-insaturadas

O cardápio equilibrado e inteligente utiliza mais as gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), como: azeite de oliva, óleos de soja, milho, girassol, gorduras de peixes. E pouco as saturadas contidas nas carnes vermelhas gordas, frango com pele, manteiga, leite integral, etc.

ÓLEOS

Use quantidades mínimas de óleo para cozinhar.

Prefira as formas de preparo que utilizam pouca quantidade de gordura, como assados, cozidos, ensopados e grelhados.

Nas saladas utilize azeite, de preferência extravirgem.

AÇÚCAR

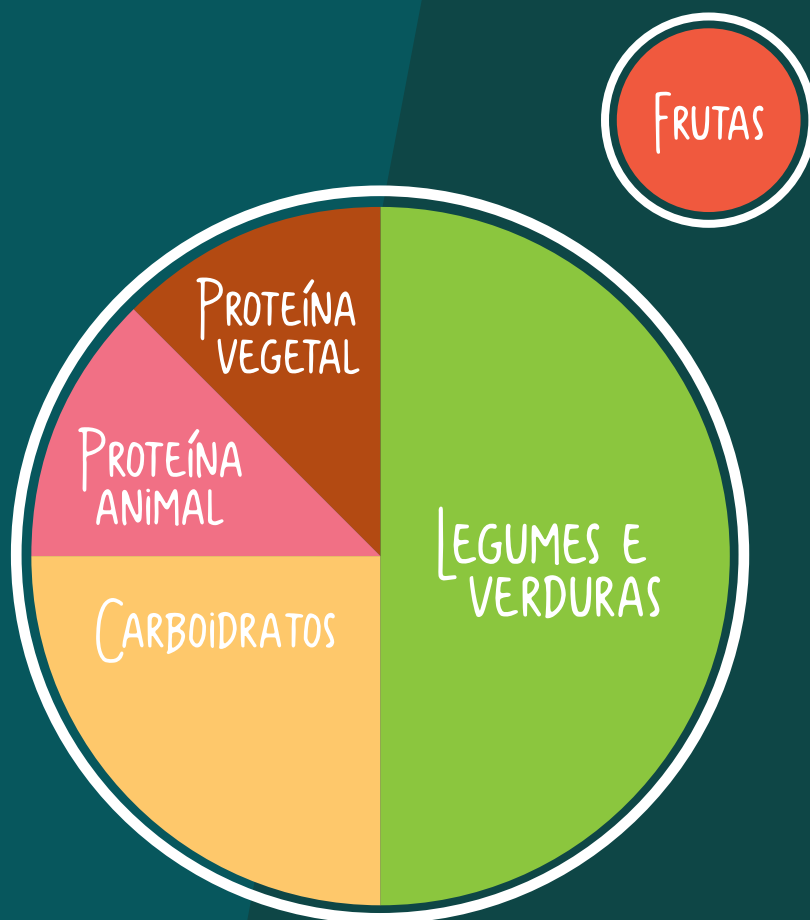
É um carboidrato simples encontrado nos alimentos naturais como frutas e leite. Ele já está presente na maioria dos alimentos que consumimos no dia a dia, como biscoitos, bolos, doces e até no pão.

ATENÇÃO

O excesso de açúcar causa uma série de problemas, desde cáries a doenças mais graves, como obesidade, diabetes, gordura no fígado e triglicérides alto.

DICA

Utilize adoçantes para crianças somente com orientação médica ou do nutricionista.





DOENÇAS CAUSADAS PELA ALIMENTAÇÃO INCORRETA

Anemia Ferropriva

É uma das doenças mais comuns em crianças.

O ferro é um nutriente essencial para a vida: ele é um dos responsáveis pela fabricação das células vermelhas do sangue, que fazem o transporte do oxigênio do ar que respiramos para todas as células do nosso corpo.

A alimentação inadequada, pobre em alimentos fontes de ferro, é a maior causa da anemia.

Os principais sinais e sintomas são:

- cansaço;
- falta de apetite;
- palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas);
- dificuldade de aprendizagem;
- apatia (crianças muito “paradas”).

Para confirmar se a criança está com anemia é necessário fazer exame de sangue.

A partir dos seis meses, quando a alimentação complementar é oferecida, faz-se necessária a utilização de preparações que tenham alimentos ricos em ferro para prevenir a anemia na infância.

As leguminosas como feijão, lentilha, soja, grão-de-bico, ervilha seca e os vegetais verde-escuros como a mostarda, a escarola, a couve, o brócolis e o almeirão são boas fontes de ferro, mas necessitam da ingestão de vitamina C para melhor absorção pelo organismo.

Para fornecer vitamina C recomenda-se que durante ou logo após a refeição seja oferecido suco de limão ou de laranja, acerola, tangerina, maracujá.

Outra forma de acrescentar a vitamina C é temperar as saladas com o suco dessas frutas ou servi-las picadinhas junto com as refeições.

Desnutrição

A fome é a ausência do alimento, que diminui a disposição e a vontade de fazer atividades como brincar e estudar.

Uma vez satisfeita essa necessidade, tudo volta ao normal.

Quando a fome atinge estágios mais avançados em função da intensidade e período de duração, a ponto de interferir na quantidade de energia necessária para manter o funcionamento do corpo, ela provoca a desnutrição.

A desnutrição provoca grandes consequências para a saúde e para o desenvolvimento.

Sua primeira manifestação é a perda de massa muscular e conseqüentemente peso.

Quando persiste de modo prolongado, prejudica o crescimento normal da criança e gera consequências significativas para a qualidade de vida das crianças, como dificuldade de aprendizagem e retardo no desenvolvimento do cérebro.

A desnutrição é a causa mais frequente de morte em crianças, principalmente nos primeiros cinco anos de vida.

Diarreia

É a eliminação de fezes, líquidas ou moles, em maior quantidade que o normal, numa frequência maior que três vezes por dia.

Durante o período de diarreia, ofereça uma dieta simples para que o organismo consiga aproveitar melhor o alimento. Escolha alimentos familiares, de fácil digestão, pois é normal que a criança fique com pouco apetite nessa fase. Ofereça pequena quantidade de alimentos e de líquidos, várias vezes ao dia, observe a aceitabilidade pela criança e a melhora do quadro geral.

Não deixe a criança ficar desidratada.

Quando o estado geral da criança voltar a ficar bom, mesmo que ainda tenha diarreia, deve-se retornar à alimentação normal da família. Isso ajudará a criança a recuperar o estado nutricional.

Sobrepeso e obesidade

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define sobrepeso como o peso corporal que passa do peso normal esperado para uma determinada altura. A obesidade pode ser definida como o aumento excessivo de peso causado pelo acúmulo de gordura corporal além dos limites considerados saudáveis para determinada altura.

Tanto o sobrepeso como a obesidade, na grande maioria das vezes, são causados pelo desequilíbrio entre a quantidade de calorias consumidas e a quantidade de calorias gastas pelo organismo para a realização de atividades.

É muito importante que toda a família se esforce para modificar os hábitos alimentares e o estilo de vida, de forma a criar um ambiente mais saudável, capaz de reduzir os riscos do sobrepeso e da obesidade para todos.

O excesso de peso na infância pode levar ao aumento dos níveis de gordura no sangue, da pressão sanguínea, de problemas nas articulações, no fígado, nos músculos e levar ao diabetes, entre outras doenças.

Quando comemos muito e gastamos pouca energia ganhamos peso.

Quando comemos e gastamos energia na mesma quantidade mantemos o peso.

Quando comemos pouco e gastamos mais energia perdemos peso.

PREVENÇÃO DO SOBREPESO E DA OBESIDADE

Evitar o consumo de gorduras saturadas (gordura aparente da carne, pele do frango, manteiga, frituras, banha de porco, nata, creme de leite, bacon ou toucinho, mortadela, linguiça e salame, entre outros) e de gorduras trans (gordura hidrogenada, biscoitos recheados, salgadinhos tipo chips e margarinas, entre outros produtos);

Incentivar e estimular o consumo de frutas, verduras e legumes;

Evitar que alimentos muito calóricos fiquem ao alcance da criança;

Não estimular o consumo de salgadinhos de pacote, doces, balas, pirulitos e refrigerantes;

Mostrar para a criança que existem alimentos muito mais gostosos e muito mais saudáveis;

Incentivar que toda a família modifique os hábitos alimentares inadequados, tornando as escolhas saudáveis as mais fáceis. Assim todos terão mais saúde e melhor qualidade de vida.

Prefira alimentos assados, grelhados, refogados ou cozidos, em vez de alimentos fritos ou à milanesa.

LEIA O RÓTULO DOS ALIMENTOS!





CUIDADOS COM A COMIDA

Higiene, armazenamento e preparo dos alimentos

Para evitar a contaminação e a transmissão de doenças causadas por alimentos, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos com água e sabão toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.

As frutas, verduras e legumes que forem consumidos crus e/ou com casca devem ser:

Lavados em água corrente, esfregando bem toda a superfície das frutas, verduras e legumes, retirando toda a sujeira. As folhas devem ser lavadas uma a uma;

Colocados em uma bacia com 1 colher de sopa de água sanitária própria para higienização de hortifruti para cada litro de água filtrada. Deixando-os de molho por 15 minutos;

Em seguida enxaguar bem em água filtrada. E estará pronto e seguro para ser consumido.

Os alimentos devem ser bem cozidos.

Uma das causas da diarreia pode estar associada com a falta de higiene no preparo dos alimentos ou por má conservação dos mesmos (alimentos preparados com muita antecedência e deixados fora da geladeira ou em cima da mesa, do fogão ou dentro do forno).

Não se deve utilizar alimentos industrializados deixados fora da geladeira, como: iogurte, leite fermentado, preparações à base de iogurte e queijo ou com prazo de validade vencido ou com embalagens amassadas, furadas ou estufadas.



ANÁLISE DE SAÚDE

Acompanhamento do peso ideal e altura de crianças

O crescimento, desenvolvimento e estado nutricional de crianças e adolescentes são avaliados por meio de indicadores como peso/idade, altura/idade, peso/altura e Índice de Massa Corporal (IMC)/idade.

A curva do IMC/idade, desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um bom indicador do estado nutricional da criança.

É calculado o IMC ($\text{peso}/\text{altura}^2$) e a idade em anos e meses. Depois esses valores são colocados nas curvas dos gráficos a seguir, de acordo com o sexo da criança.

CLASSIFICAÇÃO:

Percentil $< P3$: baixo IMC para a idade – Indica baixo peso

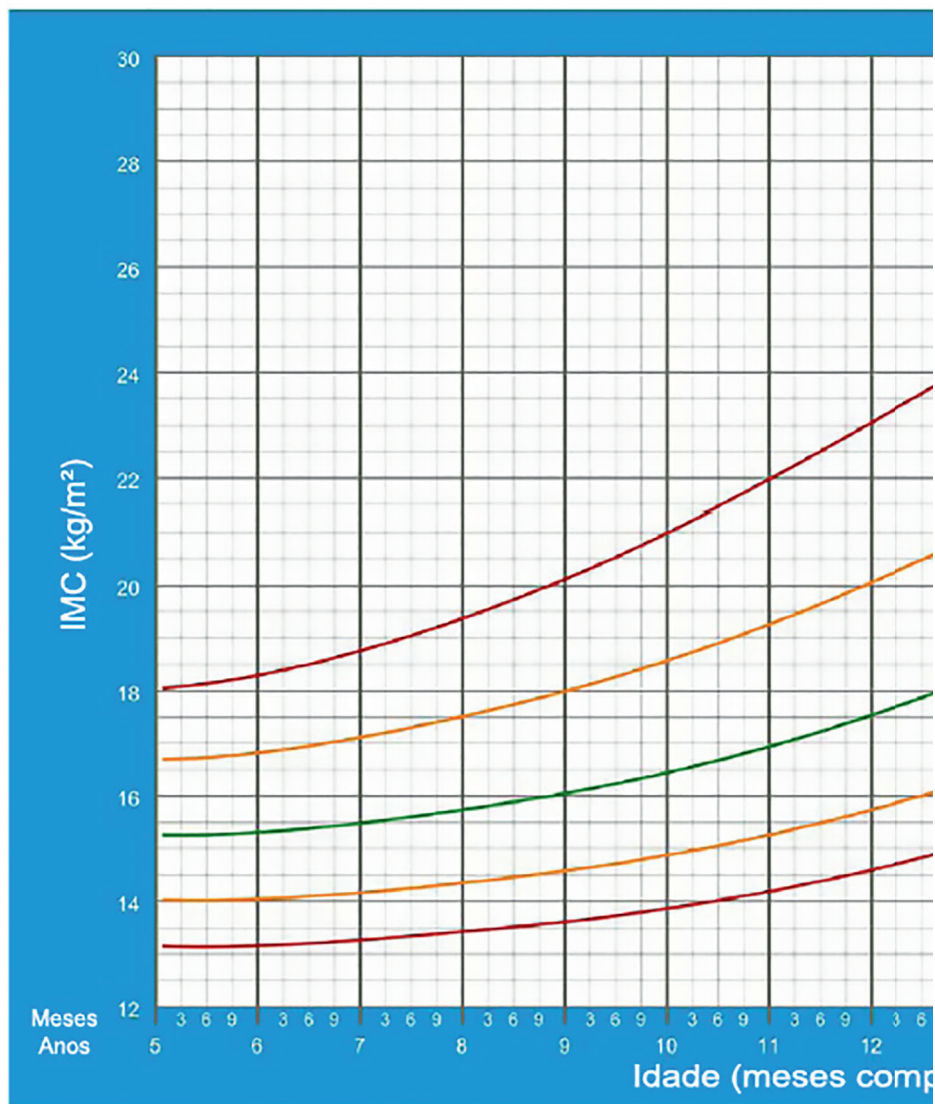
Percentil $\geq P3$ e $< P85$: Eutrófico ou Peso ideal para a idade

Percentil $\geq P85$ e $< P97$: Sobrepeso

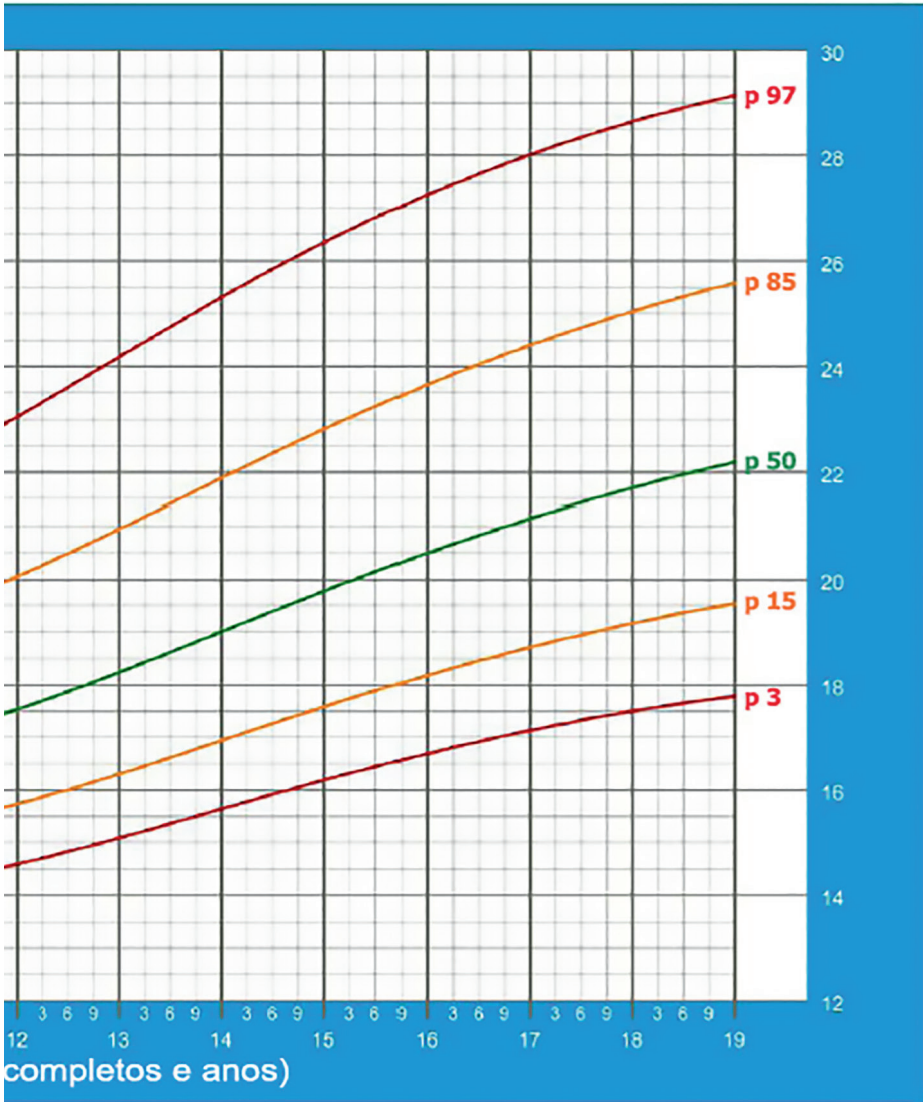
Percentil $\geq P97$: Obesidade

IMC por idade MENINOS

Dos 5 aos 19 anos (percentis)



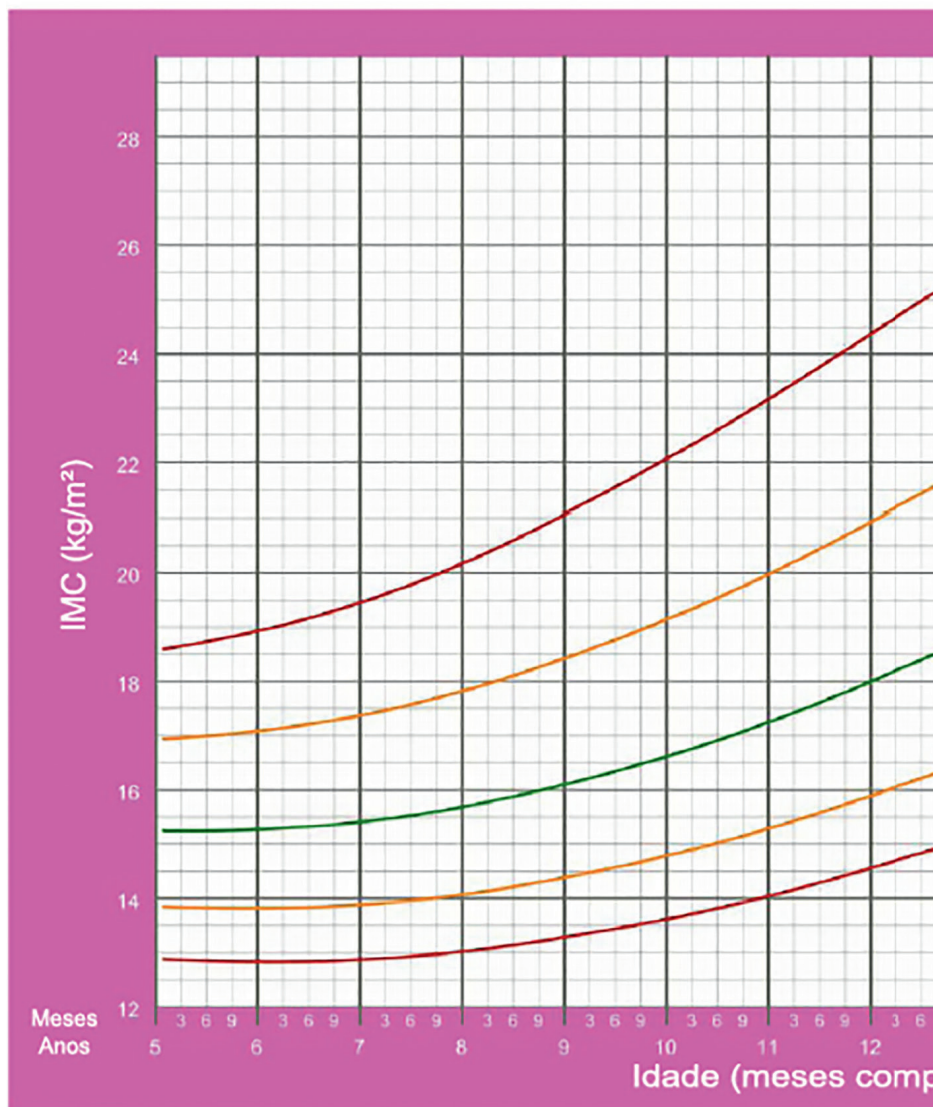
Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/>)



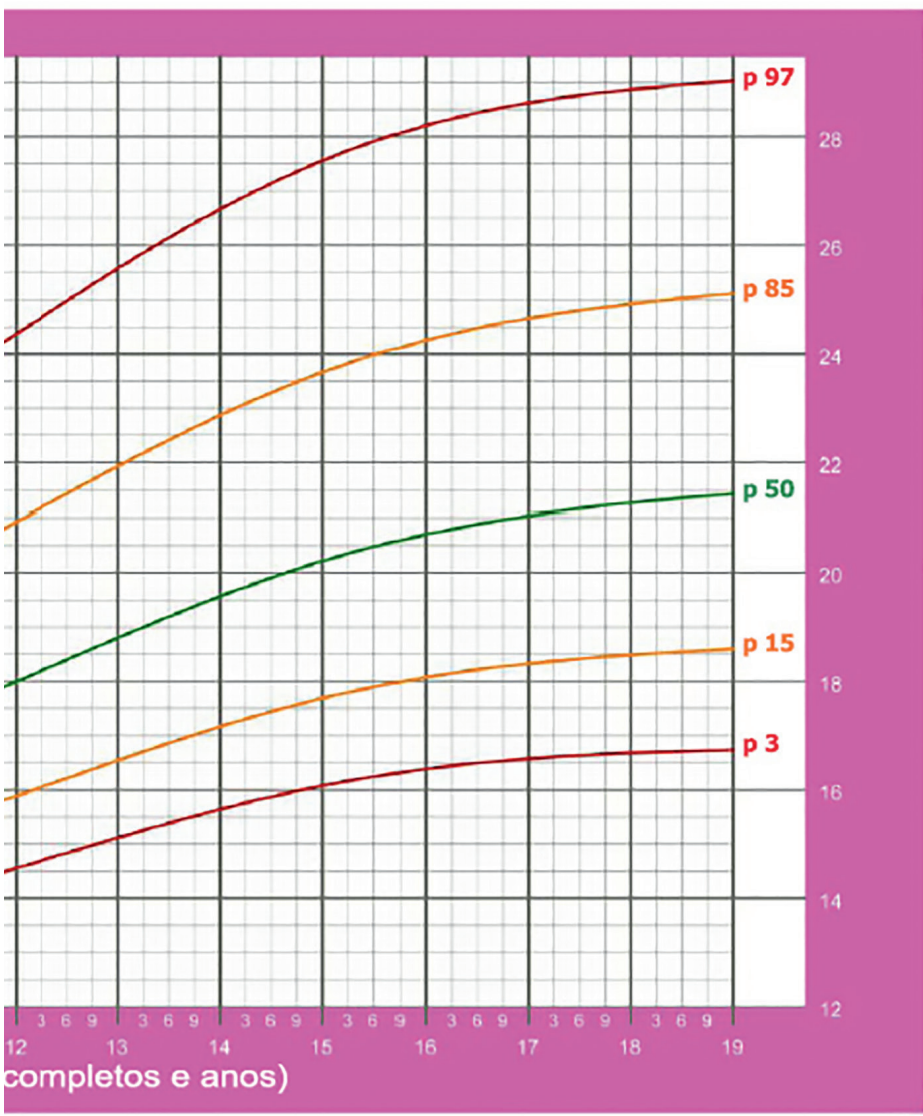
<http://www.who.int/growthref/en/>

IMC por idade MENINAS

Dos 5 aos 19 anos (percentis)



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growth>)



<http://www.who.int/growthref/en/>)

Avaliação Antropométrica

1ª AVALIAÇÃO

(DATA: ____/____/____)

PESO:	ALTURA:	IDADE:	IMC:

2ª AVALIAÇÃO

(DATA: ____/____/____)

PESO:	ALTURA:	IDADE:	IMC:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Equipe de Nutrição:

COORDENADORA TÉCNICA:

Karime Cader - karimeribeiro@sescrio.org.br

NUTRICIONISTAS:

Bruna Laís - bruna.rodrigues@sescrio.org.br

Carla Coratini - carla.alcantara@sescrio.org.br

Carla Serafim - carla.ferraz@sescrio.org.br

Cristine Ravizzini - cristinebagn@sescrio.org.br

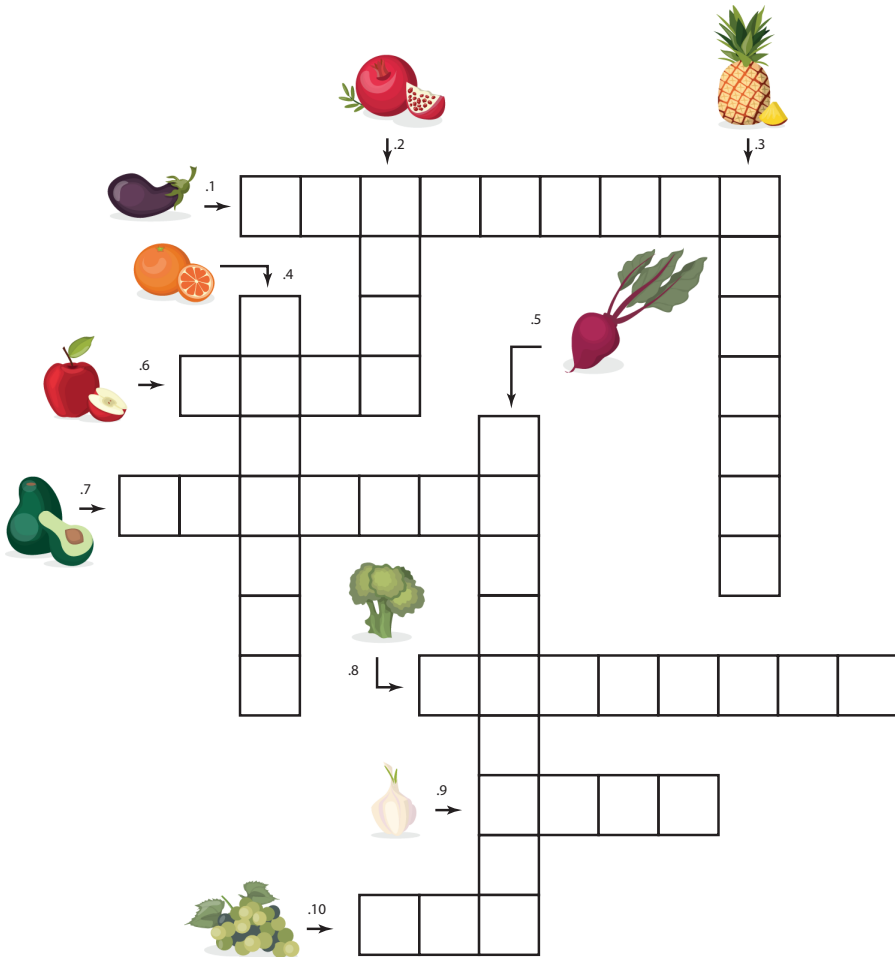
Telefone para contato: 0800 022 2026



JOGOS

Você conhece todas estas frutas e legumes?

Escreva os nomes de cada uma nos espaços em branco.
(Quando não souber pode pedir uma ajudinha!)

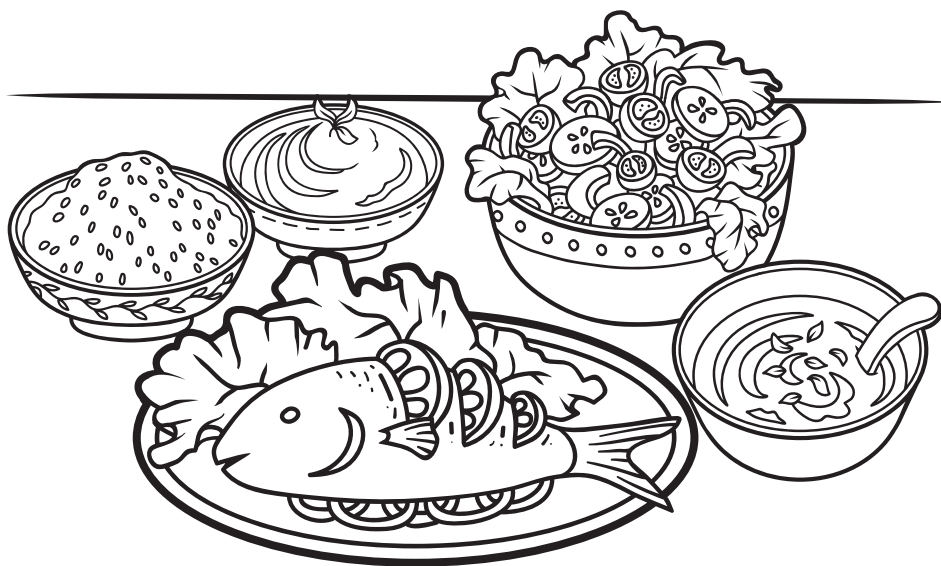


RESPOSTAS: 1. BERINJELA 2. ROMÃ 3. ABACAXI 4. LARANJA
5. BETERRABA 6. MAÇA 7. ABACATE 8. BRÓCOLIS 9. ALHO 10. UVA

Sabia que cada cor de alimento representa um nutriente importante para a nossa saúde?

É por isso que um prato saudável é um prato bem colorido.

Faça neste desenho o que tem que ser feito em cada refeição: coloque o máximo de cores possível!



Quando a gente procura comidas saudáveis, fica fácil achar várias delas por aí.

Siga as dicas e encontre as palavras escondidas!

- 1- Fruta redonda, que vira um suco bem gostoso, e tem o mesmo nome da sua cor.
- 2- A fruta preferida dos macacos: amarela e superfácil de descascar.
- 3- Um legume de cor laranja, supernutritivo, muito usado para fazer enfeites de Halloween.
- 4- Verdura verdinha, que anda sempre junto do tomate. Começa com A e termina com E.
- 5- Uma raiz cheia de nutrientes e tão roxa que deixa até a boca pintada.

C A R G L U S W H O A M
V U L F E T E J A L Í E
Y B A M G Ç U R B H U S
M G R U T O B A Ó E N A
U B A N A N A D B M O B
J A N G O T U K O E F S
R Ó J B E T E R R A B A
C É A L F A C E A D A S
Y I C T U R L M S E S C

RESPOSTAS: 1. LAFANJA 2. BANANA 3. ABÓBORA 4. ALFACE 5. BETERRABA



sesc