

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Guia alimentar para crianças menores de 2 anos

Vanessa Azevedo de Jesus





Passo 1: Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

Passo 1:

- O leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê.
- A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de substituir o volume de leite materno a ser ingerido, que é mais nutritivo.
- O tempo para esvaziamento da mama depende de cada bebê; há aquele que consegue fazê-lo em poucos minutos e aquele que o faz em trinta minutos ou mais.

Passo 1:

- Ao amamentar: a) a mãe deve escolher uma posição confortável, podendo apoiar as costas em uma cadeira confortável, rede ou sofá e o bebê deve estar com o corpo bem próximo ao da mãe, todo voltado para ela. O uso de almofadas ou travesseiros pode ser útil; b) ela não deve sentir dor, se isso estiver ocorrendo, significa que a pega está errada.
- A mãe que amamenta precisa ser orientada a beber de 3 a 4L de água filtrada e fervida, considerando que ela é necessária para a produção do leite.
- É importante estimular o bebê a sugar corretamente e com mais frequência (inclusive durante a noite).



Passo 2: Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

Passo 2:

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. A mãe deve ser informada de que a criança tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimentos(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.
- A alimentação deve **COMPLEMENTAR** o leite materno e não substituí-lo. Portanto, a introdução das refeições não deve substituir as mamadas no peito.
- Há crianças que se adaptam facilmente e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não devendo esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as mães.

Passo 2:

- No início da introdução dos alimentos, a quantidade que a criança ingere pode ser pequena. Após a refeição, se a criança demonstrar sinais de fome poderá ser amamentada.
- A partir da introdução dos alimentos complementares é importante oferecer água à criança, a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).
- As frutas, legumes e verduras apresentam na sua composição importantes vitaminas e minerais que contribuem para o crescimento das crianças.



Passo 3: Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.

Passo 3:

- A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo, no caso da oferta de líquidos.
- As carnes são importante fonte de ferro e a partir dos 6 meses, sempre que possível, devem estar presentes nas papas salgadas. O ovo inteiro e cozido pode ser introduzido ao completar 6 meses.
- Alimentos como laranja, limão, tomate, abacaxi, acerola, goiaba, kiwi, manga são importantes fontes de vitamina C e devem ser oferecidas junto à refeição principal ou após a refeição para aumentar a absorção do ferro.

Passo 3:

- Ao completar 6 meses a mãe deve oferecer 3 refeições/dia com alimentos complementares. Essas refeições constituem-se em duas papas de frutas e uma salgada, preparada com legumes e verduras, cereal ou tubérculo, alimento de origem animal (carne, vísceras, miúdos, frango, ovo) e leguminosas.
- Ao completar 7 meses, essas refeições constituem-se em duas papas salgadas e duas de fruta.
- Ao completar 12 meses recomenda-se que a criança tenha três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches (frutas ou cereais ou tubérculos).



Passo 4: A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

Passo 4:

- O bebê deve receber alimentos quando demonstrar fome. Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade da criança de distinguir a sensação de fome e de estar satisfeito após a refeição. No entanto, é importante que o intervalo entre as refeições seja regular (2 a 3 horas).
- É necessário saber distinguir o desconforto da criança por fome de outras situações como sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas, e não oferecer comida ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.

Passo 4:

- Nos primeiros dias de oferta de alimentos complementares a mãe pode oferecer leite materno, caso a criança demonstre que não está saciada.
- São desaconselháveis práticas nocivas de gratificação (prêmios) ou coercitivas (castigos) para conseguir que as crianças comam o que eles (os pais ou cuidadores) acreditam que seja o necessário para ela.
- Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.



Passo 5: A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

Passo 5:

- No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela. Os alimentos devem ser bem cozidos. Nesse cozimento deve sobrar pouca água na panela, ou seja, os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para amaciá-los.
- Nesta fase os alimentos devem ser amassados com o garfo. A consistência terá o aspecto pastoso (papa/purê). A utilização do liquidificador e da peneira é totalmente contraindicada, porque a criança está aprendendo a distinguir a consistência, sabores e cores dos novos alimentos.

Passo 5:

- A partir dos 8 meses, algumas preparações da casa como o arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes podem ser oferecidos à criança, desde que amassados ou desfiados e que não tenham sido preparados com condimentos (temperos) picantes e excessivos e com pouco sal.
- Não oferecer, como refeição, alimentos líquidos de baixa densidade energética do tipo sopas, caldos e sucos, mesmo que naturais.

Passo 5:

RECOMENDAÇÕES PARA A PAPA SALGADA:

- a) Cozinhar todos os alimentos, para deixá-los macios.
- b) Amassar com garfo, não liquidificar e não passar na peneira.
- c) A papa deve ficar consistente, em forma de purê grosso (legumes grosseiramente amassados, de forma não homogênea e lisa).
- d) A primeira papa salgada pode ser oferecida no almoço ao completar 6 meses e quando o bebê completar 7 meses, conforme a aceitação, introduzir a segunda papa salgada no jantar.



Passo 6: Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Passo 6:

- Oferecer duas frutas diferentes por dia, selecionando as frutas da estação e que sejam cultivadas localmente.
- A papa deve conter um alimento de cada grupo: cereais ou tubérculos, leguminosas, legumes e verduras e carne ou ovo.
- A cada dia ela deverá escolher um novo alimento de cada grupo para compor a papa, variando o máximo possível.

Passo 6:

- Para que o ferro presente nos vegetais folhosos e feijão seja melhor absorvido, os mesmos têm que ser consumidos com algum alimento rico em vitamina C (brócolis, tomate, folhosos verdes escuro) e/ou carnes. As carnes também aumentam a absorção do ferro dos outros alimentos.
- Sempre que possível, procure oferecer carne nas refeições.



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

Passo 7:

- Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. Lembrar que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.
- No primeiro ano de vida não se recomenda que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas dos alimentos.

Passo 7:

- Os alimentos devem ser cozidos, amassados e colocados em porções separadas no prato da criança.
- Quando a criança já senta à mesa, o exemplo do consumo desses alimentos pela família vai encorajá-la a consumi-los.
- As refeições, almoço e jantar, não devem ser substituídas por refeições lácteas ou lanches. A criança deve receber uma preparação mais elaborada, por exemplo: papa salgada ou comida de panela.



Passo 8: Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

Passo 8:

- Alguns alimentos não devem ser dados para a criança pequena porque não são saudáveis, além de tirar o apetite da criança e competir com os **ALIMENTOS NUTRITIVOS**.
- O consumo de alimentos não nutritivos (ex.: refrigerantes, açúcar, frituras, achocolatados e outras guloseimas) está associado à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.

Passo 8:

- A criança pequena **NÃO PODE “EXPERIMENTAR”** todos os alimentos consumidos pela família, por exemplo, iogurtes industrializados, queijinhos petit suisse, macarrão instantâneo, bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, doces, sorvetes, biscoitos recheados, entre outros). Orientar os irmãos maiores e familiares para não oferecerem esses alimentos para a criança.
- A importância da leitura do rótulo dos alimentos infantis antes de comprá-los, evitando oferecer à criança alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.



Passo 9: Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o armazenamento e a conservação adequados.

Passo 9:

- É recomendável oferecer água o mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado em relação à água usada para preparar os alimentos.
- As mãos devem ser bem lavadas com água e sabão, toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.
- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam levados em água corrente e colocados de molho por dez minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler rótulo da embalagem) na diluição de uma colher de sopa do produto para cada litro de água. Depois enxaguar em água corrente, antes de serem descascados, mesmo aqueles que não sejam consumidos com casca.

Passo 9:

- Todo utensílio que vai ser utilizado para oferecer a alimentação à criança precisa ser lavado e enxaguado com água limpa.
- Os alimentos devem ser bem cozidos e oferecidos em recipientes limpos e higienizados.
- Recomenda-se preparar a porção (quantidade de alimento) que normalmente a criança ingere. Se, após a refeição, sobrar alimentos no prato (restos), eles não podem ser oferecidos posteriormente. Somente o que sobra na panela pode ser guardado.



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

Passo 10:

- A criança doente precisa comer mais para não perder peso e recuperar-se mais rápido. Por isso, é importante manter a amamentação e oferecer os alimentos saudáveis de sua preferência.
- Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no peito, pode-se aumentar a frequência das mamadas. O leite materno é, em geral, o alimento que a criança doente aceita melhor. Muitas vezes a criança doente cansa-se mais e precisa mamar mais vezes.
- Entre os alimentos saudáveis, deve-se oferecer para a criança os de sua maior preferência, em quantidades pequenas e com maior frequência. A criança pode ter o apetite diminuído quando está doente.

Passo 10:

- Se a criança já estiver recebendo a alimentação da família, utilizar as preparações em forma de purê ou papas nas refeições, que são de mais fácil aceitação pela criança.
- Se a criança aceitar bem apenas um tipo de preparação saudável, mantê-la até que a criança se recupere.
- Nos casos das crianças febris e/ou com diarreia, a oferta de líquidos e água deve ser aumentada. Esses líquidos devem ser oferecidos no intervalo das refeições e, de preferência, em xícaras ou copos. O uso de mamadeira aumenta o risco de infecções e diarreia.

Passo 10:

RECOMENDAÇÕES ÀS FAMÍLIAS DE CRIANÇAS PEQUENAS COM DIFICULDADES DE ALIMENTAR-SE:

- Separar a refeição em um prato individual para ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la, se necessário;
- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.

Referências:

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos : um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013.



OBRIGADA!

Contato: vanessa.adj@gmail.com