

# Alimentação Infantil



Cartilha de orientação aos pais

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA**

**BETO RICHA**

Prefeito

**LUCIANO DUCCI**

Vice-Prefeito

Secretário Municipal da Saúde

**EDIMARA FAIT SEEGLER**

Superintendente Executiva da Secretaria Municipal da Saúde

**ELIANE REGINA DA VEIGA CHOMATAS**

Superintendente de Gestão da Secretaria Municipal da Saúde

**KARIN REGINA LUHM**

Diretora do Centro de Epidemiologia da Secretaria Municipal da Saúde

**ANGELA CRISTINA LUCAS DE OLIVEIRA**

Coordenadora de Vigilância Nutricional da Secretaria Municipal da Saúde

# Alimentação Infantil

Cartilha de orientação aos pais

Curitiba - Paraná  
Outubro de 2007

# FICHA TÉCNICA

## ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Cartilha de orientação aos pais

## REALIZAÇÃO

Prefeitura Municipal de Curitiba

Secretaria Municipal da Saúde - SMS

Centro de Epidemiologia

Coordenação de Vigilância Nutricional

## FINANCIAMENTO

Governo Federal / Ministério da Saúde

## ORGANIZAÇÃO

CRISTIANE APARECIDA AZEVEDO DE ASSIS MACHADO - Nutricionista do Centro de Epidemiologia da SMS

## EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Nutricionistas do Centro de Epidemiologia da SMS

ANGELA CRISTINA LUCAS DE OLIVEIRA

ANNE LIZ DYNKOWSKI ZEGHBI

CRISTIANE APARECIDA AZEVEDO DE ASSIS MACHADO

KARYNE SANT'ANA GONZALES GOMES

Médicos do Centro de Epidemiologia da SMS

ARISTIDES SCHIER DA CRUZ

NILTON WILLRICH

## COLABORADORES

CLAUDETE TEIXEIRA KRAUSE CLOSS - Coordenadora do PROAMA da SMS

CRISTIANE MARIA LEAL VARDANA MARANGON - Coordenadora de Saúde da Criança da SMS

KARIN REGINA LUHM - Diretora do Centro de Epidemiologia da SMS

## PRODUÇÃO / EDIÇÃO / ILUSTRAÇÕES

ANTONIO CARLOS PATITUCCI

MARCELO VICTORINO NUNES

MARIA LUIZA DO NASCIMENTO MENDONÇA



# PAI, MÃE E FAMÍLIA

Vocês estão recebendo a cartilha Alimentação Infantil, para orientá-los sobre como escolher o modo saudável de alimentar seus filhos.

A alimentação exerce um papel fundamental sobre a saúde da criança. O estímulo ao aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida, aliado à introdução da alimentação complementar adequada até o 2º ano de idade, são determinantes na formação de hábitos alimentares mais saudáveis. Hábitos adquiridos no decorrer da infância e da adolescência são fáceis de serem mantidos na vida adulta e durante o envelhecimento.

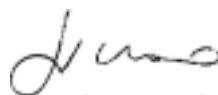
A comida de que gostamos, os temperos que preferimos, o cheirinho que sentimos e que nos enche a boca de água, tudo se refere aos hábitos que adquirimos quando ainda éramos crianças. Não é verdade?

Então fica fácil para vocês entenderem que as práticas alimentares familiares formam os hábitos que adotamos e que seguimos por toda nossa vida.

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 este quadro e melhorar a qualidade de vida de nossas crianças, estamos apresentando esta cartilha que tem como objetivo principal orientar os pais, familiares e cuidadores a praticarem escolhas alimentares mais saudáveis no momento de alimentar as suas crianças, garantindo crescimento e desenvolvimento adequados e saúde para a vida toda.

Este é mais um passo de Curitiba para a promoção da saúde de nossas crianças.



**Luciano Ducci**

Vice-Prefeito  
Secretário Municipal da Saúde



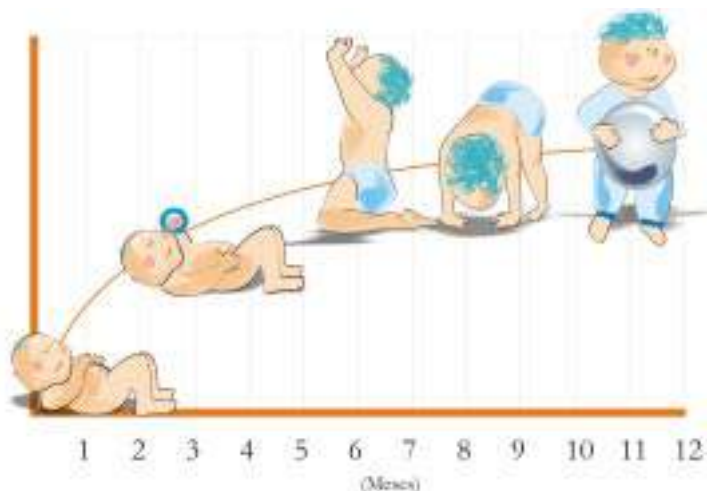
# SUMÁRIO

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Alimentação nos primeiros 6 meses de vida .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>Alimentação dos 6 meses aos 2 anos de idade .....</b> | <b>25</b> |
| <b>Alimentação dos 2 aos 4 anos de idade .....</b>       | <b>43</b> |
| <b>Alimentação dos 4 aos 10 anos de idade .....</b>      | <b>53</b> |
| <b>Situações que merecem atenção especial .....</b>      | <b>59</b> |
| A criança doente .....                                   | 61        |
| Anemia ferropriva .....                                  | 62        |
| Desnutrição .....                                        | 64        |
| Sobrepeso e obesidade .....                              | 66        |
| Diarréia .....                                           | 69        |
| Constipação ou prisão de ventre .....                    | 71        |
| <b>Higiene dos alimentos .....</b>                       | <b>73</b> |
| <b>Auto-estima .....</b>                                 | <b>77</b> |
| <b>Referências .....</b>                                 | <b>81</b> |



# Você sabia?

- Uma criança cresce em média 25 centímetros (cm) no primeiro ano de vida.
- No segundo ano de vida, a criança cresce em média 12 cm de altura.
- A partir do terceiro ano de vida ela cresce de 5 a 7 cm por ano.
- O cérebro da criança ao nascer pesa em média 400 gramas e ao final do primeiro ano de vida pesa em média 1 quilo (kg), crescendo 600 gramas durante este período.
- Do primeiro ano até a vida adulta o cérebro crescerá apenas mais 400 gramas, chegando a pesar 1,4 kg na vida adulta.
- Associadas ao crescimento físico, a criança vai adquirindo capacidades que podem ser observadas a cada mês. Por volta dos 3 meses de idade a criança já sustenta a cabeça e aos 7 meses já consegue sentar sem apoio.
- As deficiências nutricionais ou práticas alimentares inadequadas, além de causar prejuízos imediatos à saúde das crianças, podem deixar sequelas futuras como retardo do crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças como diabetes, pressão alta, doenças do coração e obesidade, entre outras.







# Alimentação nos primeiros 6 meses de vida

## Anotações





*A partir de agora você passará a entender qual a importância da alimentação, a correta e saudável nos primeiros anos de vida do seu filho.*

## O Começo

Você se lembra do dia em que soube que estava grávida? Já se passaram alguns meses e neste período o bebê cresceu porque se alimentou dos nutrientes que seu corpo produziu.

Agora ele nasceu e você precisa continuar alimentando-o, não é mesmo? E agora? O que fazer?

Não se preocupe, pois você produz o melhor alimento para o seu bebê.

Durante os primeiros seis meses de vida do bebê recomenda-se que o aleitamento materno seja exclusivo.



# Aleitamento materno EXCLUSIVO...

...significa que a mãe deve dar somente o leite do seu peito para o seu bebê durante os seis primeiros meses de vida.

Isto mesmo, só o leite materno, sem chás, sem água, sem sucos, sem outros leites e sem qualquer outro tipo de alimento líquido ou sólido.

Você deve estar se perguntando **POR QUÊ???**

Nós iremos apresentar agora algumas razões para que você confie na sua decisão e amamente seu filho com tranquilidade e segurança. Preparada? Certo, então vamos lá!

- O leite dos primeiros dias pós-parto, chamado de colostro (de coloração amarelo transparente), é produzido em pequena quantidade, sendo o ideal nos primeiros dias de vida, principalmente se o bebê for prematuro. O colostro tem alto teor de proteínas (que ajudam no crescimento e desenvolvimento) e tem alto teor de fatores de proteção contra doenças. Funciona como uma vacina protegendo o seu bebê.
- Durante os primeiros 15 dias o bebê mama pouco e em intervalos irregulares e curtos, pois ele está se adaptando ao processo de amamentação. Com o passar do tempo, a criança estabelecerá o seu próprio ritmo e os horários irão ficando cada vez mais regulares.
- O leite materno é um alimento completo porque possui todos os nutrientes de que seu bebê necessita para crescer



forte e saudável durante os seis primeiros meses de vida.

- O leite materno contém quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em dias muito quentes e secos.
- A oferta de água, chá ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, antes dos seis meses, pode prejudicar a mamada do bebê, fazendo com que ele mame menos leite materno.
- Os volumes desses líquidos ou sólidos irão substituir o volume de leite materno que ele mamaria naquele horário, atrapalhando assim a produção de leite e o esvaziamento adequado da mama.
- Esses líquidos, oferecidos em mamadeiras ou chuquinhas, representam um meio de contaminação, aumentando as chances de o seu bebê adoecer e deixar de crescer adequadamente. Além disso, o bebê pode engolir ar enquanto estiver



mamando na mamadeira ou chuquinha, o que pode provocar cólicas nele.

- A oferta de outros bicos confunde o bebê na hora de mamar. Isso poderá dificultar a pega correta do peito da mãe pelo bebê e poderá prejudicar também o esvaziamento total da mama. Há um risco três vezes maior de o bebê deixar de mamar quando se introduz a chupeta, a mamadeira ou a chuquinha.
- O esvaziamento inadequado da mama fará com que o bebê deixe de mamar o leite do final da mamada, que é rico em gordura, que mata a fome e que faz com que o bebê ganhe peso.
- Dessa forma, o bebê não ficará bem alimentado e irá querer mamar novamente dali a pouco tempo. E assim você poderá pensar que o seu leite é fraco e insuficiente, o que você já viu não ser verdade, não é mesmo?
- Se as mamas não forem esvaziadas de modo adequado elas ficam ingurgitadas (muito cheias) e o leite poderá empedrar, causando dor e desconforto para a mãe.
- Sugerir o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança. Ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.
- Não deixe que outras pessoas prejudiquem a sua decisão de amamentar só no peito, pois quem poderá acabar sofrendo, no final das contas, serão você e o seu bebê. Geralmente a amamentação se estabelece corretamente ao 14º dia, portanto seja paciente, tudo dará certo.
- Se na última mamada o bebê mamou nos dois peitos e o segundo peito não foi esgotado por completo, na próxima mamada é aconselhável começar pelo peito que foi dado por último ao bebê. Isso contribuirá para que o peito produza bastante leite.
- Se na última mamada foi oferecido somente um dos peitos, na próxima mamada é aconselhável começar pelo peito que ainda não foi oferecido.
- O tempo para esvaziamento da mama depende de cada bebê e de sua idade. Geralmente o bebê suga uma vez por segundo e leva, em média, de 10 a 30 minutos para esvaziar a mama nos primeiros dois meses de idade. Após os dois meses, a mamada se torna mais eficiente e rápida e demora entre 5 e 20 minutos, podendo variar de acordo com o bebê e com a situação do momento.
- Caso o bebê esteja demorando muito para mamar e não esteja ganhando peso adequadamente, é sinal de que algo não está dando certo.



## Fique alerta e não perca tempo

Procure auxílio dos profissionais de saúde na Unidade de Saúde mais próxima da sua casa ou ligue para o PROAMA – Programa de Aleitamento Materno. Fones: 3225-6407 / 3321-3229 ou ligue para o celular 9951- 3987, que fica ligado 24 horas por dia, todos os dias da semana. Eles poderão ajudá-la a solucionar os seus problemas.

### NÃO ESQUEÇA:



A mãe que amamenta deve ter uma alimentação saudável, incluindo arroz, feijão, carne, leite, frutas, verduras e legumes, pães e cereais integrais. Deve evitar alimentos com excesso de sal. Deve tomar água sempre que sentir sede, pois a água ajuda a estimular a produção de seu leite. Tenha sempre uma garrafinha com água para ir tomando enquanto amamenta.



### Lembre-se:

Aleitamento materno não combina com bebida alcoólica, nem com cigarro. Não tome cerveja preta achando que irá aumentar a produção do seu leite. A cerveja, como qualquer outra bebida alcoólica, é prejudicial à saúde do seu bebê.

- Seios grandes ou pequenos produzem leite do mesmo jeito e em quantidade certa para o bebê. O que aumenta a produção do leite é o bebê mamar corretamente.
- Toda mãe é capaz de produzir leite, desde que seja orientada por um profissional de saúde. Se você não está conseguindo amamentar, procure ajuda na Unidade de Saúde ou ligue para o PROAMA – Programa de Aleitamento Materno.
- Nunca deixe o seu bebê mamar no seio de outras mulheres, pois há o risco de transmissão de doenças, como HIV/AIDS, sífilis, hepatite, varicela e herpes, entre outras.



## Confira estas dicas

- A posição para a amamentação deve ser confortável tanto para a mãe quanto para o bebê. A mãe não deve ficar cansada, as costas precisam estar apoiadas e o bebê deve ficar apoiado sobre o colo materno.
- A barriga do bebê deve estar encostada na barriga da mãe.
- O corpo da criança deve estar voltado para o corpo da mãe.
- A cabeça, o pescoço e o corpo do bebê devem estar em linha reta, pois o bebê não deve ficar com o pescoço torcido. O bumbum do bebê deve estar apoiado: o uso de almofada ou travesseiro poderá ser útil, neste caso.
- A boca da criança deve estar bem aberta e deve pegar o máximo possível da aréola (área escura do seio) e não apenas o mamilo (bico do seio). Ao olhar para o seio, a mãe deve perceber que há mais aréola visível acima da boca da criança (toda ou quase toda a aréola deve estar na boca do bebê).
- O lábio inferior deve estar virado para fora, lembrando "peixinho".
- O queixo do bebê deve estar tocando o seio da mãe.





- A mãe não deve sentir dor no mamilo. Se isso estiver ocorrendo, significa que a pega está errada - CORRIJA.
- Para uma "pega adequada" é necessário que a aréola esteja macia, o que pode ser conseguido com um pequeno esgotamento manual do seio antes de colocar o bebê para mamar.
- A mãe deve ouvir a criança engolindo o leite e não apenas chupando o seio (barulho de "glut glut " e não de "estalos").
- Se o bebê dorme bem e está ganhando peso, isso indica que está tudo bem com a amamentação, fique tranqüila.
- Se após amamentar o seu filho você ainda tiver muito leite sobrando no peito, poderá doar este excesso para um Banco de Leite Humano. Assim estará ajudando outros bebês que necessitam do leite materno.



## NÃO ESQUEÇA:

Informe-se na Unidade de Saúde mais próxima da sua casa ou telefone para o Banco de Leite Humano do Hospital Evangélico: 3240-5117 ou do Hospital de Clínicas: 3360-1867(de segunda a sexta-feira, das 7 às 18 horas).

- Se o bebê, após mamar, não soltar o bico do peito, você pode ajudar, colocando o dedo mínimo (desde que esteja limpo) no canto da boca, entre as gengivas, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo.
- Após o término da mamada, a mãe deverá segurar o bebê em pé, com a cabecinha dele encostada no ombro dela, até que o bebê arrote. Isso pode auxiliar na redução das cólicas e na prevenção de acidentes provocados por vômitos.

- Após o segundo mês você pode segurar o bebê na posição de cadeirinha, isto é, coloque o bebê voltado para frente e de costas para você, apóie o bumbum e as pernas dele no seu antebraço. Aproveite para balançar as pernas dele com suas mãos, isto facilitará que ele arrote e elimine gases, diminuindo as cólicas. Essa posição contribui para o desenvolvimento do bebê, mantendo-o alerta enquanto observa o que acontece ao redor dele.
- O bebê nunca deve ser deitado de barriga para baixo. A posição mais segura é colocar o bebê de barriga para cima; essa posição facilita que o bebê possa girar a cabeça, tossir ou chamar a atenção, caso esteja precisando de ajuda.

*Você, que trabalha fora, deve estar se perguntando: Como poderei amamentar meu filho por seis meses, se preciso retornar ao trabalho antes desse prazo?*



## Fique tranquila e siga estas dicas:

- Quinze dias antes de retornar ao trabalho, você poderá ir esgotando o excesso de leite do seu peito após cada mamada. Leia: **PROCEDIMENTOS PARA ORDENHA.**
- Quando você estiver fora o bebê poderá receber o seu leite, que deverá ser dado a ele com uma colher ou com um copinho (de 50 ml) descartável, evitando mamadeira ou chupinha pelos motivos que você já conheceu até aqui.
- Mesmo depois de voltar a trabalhar, você pode e deve continuar amamentando. Ofereça o peito sempre antes de sair para o trabalho e após seu retorno para casa, quantas vezes a criança quiser.
- Para amamentar o próprio filho, até que este complete seis meses de idade, você tem direito, durante a jornada de trabalho, a dois descansos especiais, de meia hora cada um (CLT artigo 396).





- Se o seu filho estiver matriculado em Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI's) ou Centros de Educação Infantil conveniados com a Prefeitura Municipal de Curitiba, você poderá contar com as facilidades do PROGRAMA MAMA NENÊ, das Secretarias Municipais da Saúde e da Educação, que incentiva a continuidade do aleitamento materno.
- Com esse programa existe a opção de você poder amamentar seu filho no CMEI ou Centro de Educação Infantil conveniado e se por algum motivo isso não for possível, você poderá deixar o seu leite armazenado no local, para depois ser oferecido ao seu filho nos horários das mamadas dele.

## Procedimentos para a ordenha

- 1º) Procurar um local tranquilo.
- 2º) Prender os cabelos e/ou usar touca.
- 3º) Lavar muito bem as mãos, até o cotovelo, com água e sabão.
- 4º) Acomodar-se em posição confortável, de preferência apoiando as costas.
- 5º) Massagear a aréola com movimentos circulares, na transição entre a pele escura e a pele clara.
- 6º) Apoiar a mama com a mão em concha, o polegar acima da aréola e o indicador abaixo desta.



**ERRADO**

- 7º) Fazer uma leve pressão para trás e para frente, com movimentos de aperta e solta. Dessa maneira, o leite vai sair em gotas e logo em seguida em jatos.
- 8º) Evitar falar durante a ordenha, para evitar contaminação do leite ordenhado.
- 9º) Armazenar o leite em um frasco de vidro, com tampa de plástico, sem rótulos e sem papelão sob a tampa e que foi esterilizado, isto é, lavado e fervido durante 20 minutos. Se for congelar o leite, deixe 2 cm de distância entre o leite e a tampa, para evitar que o frasco estoure.
- 10º) O frasco deverá ser etiquetado, contendo o nome do bebê e a data de início da coleta do leite.

## Lembre-se:

Durante o período em que estiver no trabalho, faça a ordenha sempre que sentir que a sua mama está “cheia”. Guarde o leite materno que você esgotou em um recipiente esterilizado e armazene logo em seguida na geladeira. No horário de voltar para sua casa, retire o frasco da geladeira, confira se está bem fechado e coloque dentro de uma caixa de isopor (para conservar gelado). Ao chegar em casa coloque imediatamente na geladeira ou no freezer. Não esqueça de colocar a etiqueta com a data da coleta.



Se no seu trabalho não há como guardar o seu leite ordenhado na geladeira, vá até o banheiro e esgote o seu leite na pia, desprezando-o — dessa forma a produção do seu leite será sempre estimulada e você não correrá o risco de ter o leite empedrado.

## Armazenamento do leite retirado

| LEITE ORDENHADO                      | ARMAZENAMENTO                                                                                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para consumo do próprio filho        | <ul style="list-style-type: none"><li>– Geladeira por 12 horas.</li><li>– Congelador por 15 dias.</li></ul> |
| Para doação ao banco de leite humano | <ul style="list-style-type: none"><li>– Congelador por 15 dias.</li></ul>                                   |



# Descongelando o LEITE MATERNO

**Primeiro separe o leite que tiver a data de coleta mais antiga, depois siga os passos abaixo:**

1º) Descongelar o leite materno em banho-maria (não deixe a água ferver), procurando observar o descongelamento. Assim que restar uma pequena bola de leite congelado no frasco, começar a girar o frasco delicadamente para que o leite descongele uniformemente.

2º) Separar a quantidade de leite que seu bebê irá tomar e aquecer em banho-maria. Se o bebê não tomar todo o leite que foi aquecido, não utilizar novamente – jogar fora o que sobrou.

3º) O restante do leite descongelado que não foi reaquecido tem validade de 12 horas e deve ficar armazenado dentro da geladeira (não colocar o leite materno na porta da geladeira). Após as 12 horas, se o leite não foi utilizado deverá ser desprezado.



## Situações que contra-indicam o aleitamento materno

- Mãe com câncer de mama tratado ou em tratamento.
- Mãe com distúrbios graves de consciência ou de comportamento.
- Mãe com HIV+ (vírus da imunodeficiência humana – causador da AIDS) ou HTLV+ (pertence à família dos retrovírus, a mesma do HIV).
- Mãe com diagnóstico de varicela (5 dias antes e 3 dias após o parto).

- Mãe com herpes mamilar (temporariamente, enquanto persistirem as lesões).
- Criança com diagnóstico de fenilcetonúria ou galactosemia.

**Obs:** Caso a mãe esteja doente, deve pedir para que o seu médico prescreva um medicamento que não interfira na amamentação do seu bebê.

*O leite materno É o melhor alimento para a criança! Se por algum motivo isso não for possível - e depois de esgotadas todas as possibilidades de manter o aleitamento materno - a mãe deve seguir as orientações dadas pelo médico ou nutricionista da Unidade de Saúde mais próxima da sua casa.*

*A introdução de qualquer tipo de leite ou alimento deve ser sempre orientada pela equipe de saúde!*



**Lembre-se dos benefícios da  
alimentação correta e  
adequada!**

**Não coloque em risco a saúde  
do seu filho!**





Alimentação  
dos 6 meses aos  
2 anos de idade

## Anotações



# O bebê acaba de completar 6 meses

## E AGORA?

Agora você deve começar, aos poucos, a introdução de outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.

## POR QUÊ?

Porque a introdução adequada dos alimentos complementares nesta fase da vida auxilia na prevenção de doenças como desnutrição, anemia, obesidade, pressão alta e diabetes, entre outras doenças.

## VOCÊ QUER AJUDAR O SEU FILHO A TER MAIS SAÚDE?



## VEJA O QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Como você já sabe, essa fase é muito importante para a formação dos hábitos alimentares saudáveis, pois é nesse momento que a criança passa a conhecer a infinidade de sabores que a acompanharão pelo resto de sua vida.

- Alimentação complementar, como o próprio nome diz, é para complementar o leite materno e não para substituí-lo e deve ser iniciada a partir do 6º mês, porque a partir dessa idade a criança já está pronta para receber novos alimentos.
- Crianças em aleitamento artificial devem receber novos alimentos a partir do 4º mês de vida, de acordo com orientação do médico ou do nutricionista.
- Para promover o crescimento e desenvolvimento adequados, a partir dessa idade é necessário começar a introdução de novos alimentos. Só o leite materno já não atende mais às necessidades da criança, podendo levar a uma desaceleração do seu crescimento e a um aumento do risco dela ficar desnutrida e apresentar falta de alguns micronutrientes essenciais para a sua saúde, como o ferro, a vitamina A e o zinco, entre outros.
- No início a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito logo após as refeições.
- Há crianças que se adaptam facilmente a essa nova etapa e aceitam bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, o que não deve ser motivo de ansiedade e angústia para as mães.
- É normal que a criança rejeite as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, as formas dos alimentos e os sabores.
- Se o seu filho não conhece um alimento, faça com que ele prove um pedacinho. Caso ele não queira comer e cuspa o alimento, não insista e sirva outro alimento no lugar. Espere uns dias e prepare o alimento que a criança não gostou de outra maneira, faça outra receita, tente pelo menos de 8 a 10 vezes (em dias diferentes e preparados de outras formas) até que a criança aceite o alimento.
- 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.
- O ambiente onde a criança e a família fazem as refeições deve ser tranquilo, sem discussões e sem gritos. Não ligue a televisão. O hábito de comer assistindo TV ou fazendo outra atividade impede que as pessoas prestem atenção na quantidade de alimentos que estão comendo.
- Todas as refeições devem ser feitas à mesa. Não saia andando pela casa, atrás da criança, com o prato de comida na mão. Mostre a ela que existe horário e lugar certo para fazer as refeições.



- Sempre que possível, faça pelo menos uma das refeições principais (café da manhã, almoço ou jantar) com seus filhos, isto ajudará a fortalecer o relacionamento familiar e criar hábitos alimentares mais saudáveis. Existem estudos mostrando que quando a alimentação é feita em família, as crianças comem alimentos mais saudáveis e se desenvolvem melhor;
- A mãe precisa aprender a reconhecer o que causa o desconforto na criança, se o que incomoda é fome, sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas. Ou se a criança tem dor ou se quer apenas receber carinho ou se quer colo. Não se deve insistir para a criança comer quando ela realmente não estiver com fome.



## De que forma ESTES ALIMENTOS devem ser oferecidos?

- Casos especiais podem precisar da introdução de novos alimentos em períodos diferentes, de acordo com avaliação do médico ou do nutricionista.
- Se a criança estiver mamando no peito, dos 6 aos 7 meses deve-se oferecer três refeições por dia com alimentos complementares, mais o leite materno. Essas refeições se constituem de dois purês de fruta (fruta amassada) e uma papa salgada, preparada com verduras e legumes, cereal ou tubérculo (batata, aipim,

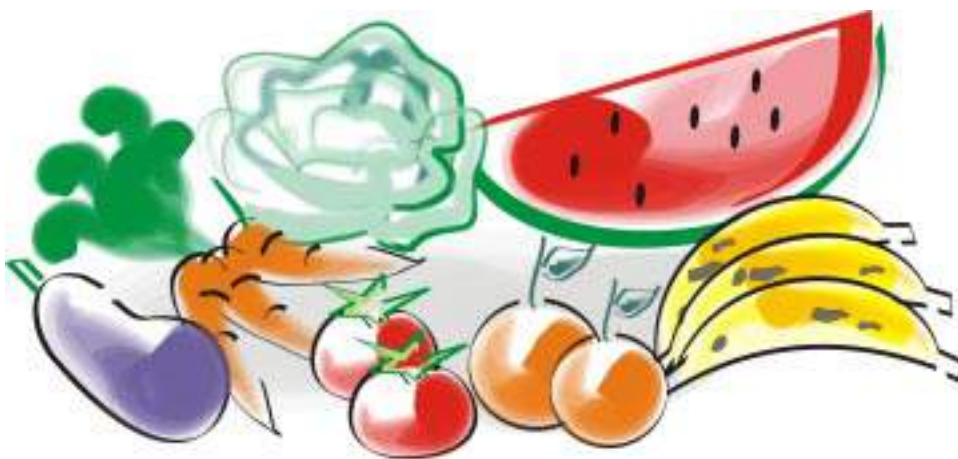
inhome), carne ou vísceras (fígado) e leguminosas (feijão, lentilha, soja, grão de bico ou ervilha verde seca). Dê o leite materno quantas vezes a criança quiser. Veja as sugestões de papas e purês nas próximas páginas.

- A partir do oitavo mês até os 11 meses, essas refeições passam a ser constituídas de 2 papas salgadas e 2 purês de frutas. Dê o leite materno quantas vezes a criança quiser.
- **CUIDADO:** não deixe seu filho trocar as refeições principais pelo leite materno. O leite materno deverá ser oferecido em períodos contrários aos das refeições.
- É importante saber que sopas, sucos e comidas ralas não fornecem energia suficiente para a criança, por isso orienta-se iniciar a alimentação complementar na forma de purê de frutas e de papas salgadas.
- Se a partir do sexto mês a criança não mamar mais no peito, deve-se oferecer cinco refeições com alimentos complementares: dois purês de frutas e duas papas salgadas, além de um mingau de cereal. Nesse caso, preferir os cereais fortificados com ferro, para ajudar a prevenir a anemia.
- Em qualquer dos casos anteriores deve-se iniciar com purê de fruta (fruta amassada) de manhã e à tarde. É preciso ir experimentando uma fruta de cada vez, para que a criança se acostume com o novo sabor e passe a aceitá-la.
- Não há necessidade de adicionar açúcar. O melhor é habituar a criança com os sabores naturais das frutas, pois elas passam a gostar dos alimentos da maneira como são apresentados pela primeira vez.
- A quantidade de comida é a criança que decide, de acordo com o seu apetite. No início, poucas colheradas já são suficientes e, aos poucos, esta quantidade irá aumentando naturalmente.
- Sempre que possível deve-se oferecer para a criança duas frutas diferentes por dia, para que ela possa receber todas as vitaminas necessárias para seu crescimento e desenvolvimento. Prefira frutas da época, são mais baratas, mais bonitas e mais nutritivas.
- Para a papa salgada, os alimentos devem ser cozidos em pouca água, sem tempero e oferecidos amassados com um garfo e, de preferência, não devem ser todos misturados no prato. A papa batida no liquidificador ou peneirada não estimula a mastigação e nem permite que a criança aprenda a conhecer os diferen-



tes sabores. Dê preferência para os legumes e verduras da época, são mais baratos, mais frescos e mais nutritivos.

- Procure variar a comida do seu filho, isso garantirá o fornecimento adequado de vitaminas e minerais necessários para uma boa saúde e um crescimento adequado.
- Sempre que possível, oferecer algum tipo de carne ou víscera na papa salgada. A carne contém ferro e, portanto, auxilia na prevenção da anemia.
- Quando não for possível colocar carne na papa salgada, é recomendável oferecer 50 a 100 ml de suco de frutas cítricas (ricas em vitamina C: limão, laranja, goiaba, morango, abacaxi, ponkan), logo após o término da refeição. Isso facilita a absorção do ferro presente nos vegetais verde-escuros ou nas leguminosas (feijão, lentilha, soja, ervilha seca ou grão de bico).
- A partir dos oito meses de idade, algumas preparações servidas para a família como arroz, feijão, carne, legumes e verduras podem ser oferecidos à criança, desde que não sejam preparadas com temperos fortes ou picantes. A partir dessa idade, os alimentos podem ser oferecidos amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos, para estimular a mastigação.



- Acostume seu filho a comer frutas, verduras e legumes, que são importantes fontes de vitaminas (vitamina A, vitamina B, vitamina C e ácido fólico, entre outras); minerais (cálcio, ferro, zinco, fósforo e magnésio entre outros) e fibras.
- Para desfrutar de alimentos frescos e de qualidade, faça uma horta no seu quintal ou convide os vizinhos para fazer uma horta comunitária: a Secretaria Municipal do Abastecimento poderá orientá-los como fazer. Procure as Gerências Regionais de Abastecimento nas Ruas da Cidadania.
- Procure comprar os gêneros alimentícios nos locais de venda pertencentes aos programas sociais da Secretaria Municipal do Abastecimento de Curitiba mais próximos de sua casa.
- Para os gêneros alimentícios como arroz, feijão, macarrão, fubá, óleo, açúcar, temperos secos, farinhas, leite, frango e ovos, procure os Armazéns da Família ou a Linha da Economia.
- Frutas, verduras e legumes você encontra no Sacolão Curitibano, nos Varejões do Capão da Imbuia ou do Capão Raso, no programa Direto da Roça, nas feiras-livres, nas feiras orgânicas ou no Mercado Municipal. No Câmbio Verde você poderá fazer a troca do lixo reciclável por frutas, verduras e legumes.
- Peixes e frutos do mar estão disponíveis para compra na Feira do Litoral ou nos pontos de comercialização de pescados.
- Procure os endereços dos locais de venda nas Ruas da Cidadania – nas Regionais da Secretaria Municipal do Abastecimento – SMAB. Peça informações pelo telefone 156 ou consulte o site da Prefeitura Municipal de Curitiba: [www.curitiba.pr.gov.br](http://www.curitiba.pr.gov.br) e acesse a Secretaria do Abastecimento.
- Não gaste dinheiro com salgadinhos, refrigerantes, balas, pirulitos e chicletes! Compre frutas, verduras e legumes. Aproveite as ofertas dos mercados anunciadas diariamente na TV (lembre-se: esses mercados cobrem as ofertas anunciadas pelos outros mercados, basta informar o caixa na hora da compra).
- Veja a seguir as frutas, verduras e legumes da época, conforme as estações do ano, utilize esta tabela para planejar suas compras:



| ESTA « 'ES DO ANO                                                                                      | FRUTAS                                                                                                                         | VERDURAS E LEGUMES                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>VERÃO</b>      | Abacaxi, abacate, ameixa, banana, caju, figo, goiaba, jaca, laranja, limão, manga, maracujá, melancia, maçã, melão, pêra e uva | Agrião, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, alho, batata, batata-doce, berinjela, cenoura, chuchu, jiló, mandioca, milho verde, broto de feijão, nabo, pimentão, quiabo e rabanete |
| <br><b>OUTONO</b>     | Abacate, banana, caqui, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, maracujá, melancia, pêra e tangerina                               | Acelga, alface, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, chuchu, mandioca, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, tomate e vagem                                         |
| <br><b>INVERNO</b>    | Banana, laranja, limão, mamão, melão, morango, pêra, tangerina                                                                 | Acelga, alface, almeirão, couve, espinafre, mostarda, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha, mandioca e nabo                        |
| <br><b>PRIMAVERA</b> | Banana, caju, laranja, melão, morango e pêsego                                                                                 | Alface, almeirão, chicória, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, couve-flor, ervilha, mandioquinha, nabo e vagem                     |

## Como preparar a papa salgada?

A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou dos tubérculos, um vegetal ou legume e um alimento do grupo das carnes, ovos ou do grupo das leguminosas.



Não adicione sal na papa até a criança completar um ano de idade. A criança precisa aprender a conhecer o sabor natural dos alimentos. O sal em excesso é prejudicial à saúde do bebê.

## Conhecendo os grupos de alimentos da papa salgada

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Cereais:</b> arroz, macarrão, farinhas de milho, de arroz, de mandioca, pães etc.</p> <p><b>* Deve-se dar preferência ao uso de farinhas fortificadas com ferro e ácido fólico.</b></p> <p><b>Tubérculos:</b> batata, aipim, batata-doce, batata salsa, cará e inhame</p> | <p><b>Carnes:</b> de boi, de frango, de peixe sem espinhas ou vísceras (fígado)</p> <p><b>Ovos:</b> somente a gema</p> |
| <p><b>Verduras e Legumes:</b> folhas verdes, repolho, abóbora, beterraba, abobrinha, quiabo, chuchu, cenoura, vagem, tomate</p>                                                                                                                                                 | <p><b>Leguminosas:</b> feijão, lentilha, ervilha seca, soja e grão de bico</p>                                         |

## Sugestões para as diferentes combinações de papas

|                                       |                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------|
| batata + couve + carne moída          | polenta mole + repolho + frango desfiado |
| arroz + abóbora + lentilha            | aipim + cenoura + carne moída            |
| polenta mole + folhas verdes + feijão | batata + quiabo + frango desfiado        |
| macarrão + abobrinha + gema de ovo    | arroz + cenoura + feijão amassado        |

## Purê de frutas: utilize as frutas da época

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| banana amassada | mamão amassado   |
| maçã raspada    | goiaba amassada  |
| pêra raspada    | abacate amassado |

- Não transmita cárie para o seu filho! A cárie é causada por bactérias que se desenvolvem na boca e que podem passar de pessoa para pessoa. Por isso, não é recomendável assoprar, experimentar ou cortar o alimento com os dentes antes de servi-lo para a criança.
- Os alimentos complementares devem ser oferecidos para seu filho com colher ou no copo. Não devem ser utilizadas nem mamadeiras e nem chuquinhas.





- Com a introdução de alimentos complementares, é importante que a criança receba água pura filtrada e fervida, ou água mineral, nos intervalos das refeições.
- A alimentação da criança deve ser preparada um pouco antes de ser servida. Não dê alimentos que tenham sido preparados no dia anterior ou há muito tempo. Isso diminuirá o risco da contaminação dos alimentos e consequentemente o risco de a criança ficar doente.
- É necessário lavar bem as mãos, os alimentos e os utensílios que serão utilizados no preparo das refeições.
- Mantenha sempre limpo e organizado o local onde os alimentos são armazenados. Proteja-os contra a ação de insetos, de animais domésticos e de roedores.
- Sucos de frutas não devem substituir os alimentos sólidos e nem o leite materno e devem ser oferecidos de preferência após as refeições, para que não interfiram no apetite da criança, isto é, para evitar que ela troque a comida pelo suco ou pelo leite.
- Até o primeiro ano de vida, é totalmente contra-indicado o uso de mel, devido ao risco de intoxicação alimentar (botulismo) e de morangos, devido ao risco de contaminação por agrotóxicos. A clara de ovo também está contra-indicada nessa idade (a gema pode ser utilizada, desde que bem cozida. Deve-se iniciar dando apenas  $\frac{1}{4}$  da gema; se houver boa aceitação, na próxima vez pode ser dada a metade da gema para então, na próxima oferta, dar a gema inteira).
- Não ofereça prêmios e nunca aplique castigos para forçar a criança a comer. Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer e nunca forçadas, pois isso pode interferir no auto-controle que a criança tem naturalmente sobre a quantidade de alimentos que ingere.
- Desde pequena a criança aprende a distinguir as sensações de saciedade (de quando já está satisfeita) e de fome (quando fica sem receber a comida). Cuide com a quantidade de alimentos que você coloca no prato da criança. É preferível colocar pouco e servir novamente se a criança ainda quiser, do que colocar uma

## Avalie...

quantidade igual à de um adulto e forçar a criança a comer tudo.

... o que está acontecendo antes de se estressar desnecessariamente. Sempre leve em consideração a saúde, a disposição e o crescimento adequado do seu filho. Se tudo estiver correndo bem, não se preocupe, pois ele deve estar comendo o que é suficiente para satisfazer as necessidades dele.



## FIQUE ALERTA...

...se ele estiver se recusando a comer todos os dias sem motivo aparente e se estiver perdendo peso. Nesse caso, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa para receber as orientações necessárias e, se for preciso, agende uma consulta com o médico.

## Ensinando a preparar a papa salgada

### Papa de carne + cenoura + escarola + arroz

#### INGREDIENTES:

- 1 colher (de chá) de óleo
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- ½ cenoura picada
- 1 colher (de sopa) de arroz cru
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- ½ folha de escarola picada

#### MODO DE PREPARO:

- 1º) Lave, descasque e cozinhe a cenoura. Reserve.
- 2º) Escolha, lave e cozinhe o arroz. Reserve.
- 3º) Refogue a cebola e a carne em óleo quente.
- 4º) Cubra com água e deixe cozinhar. Se necessário vá acrescentando mais água até a carne ficar bem macia. Desligue o fogo. Reserve.
- 5º) Lave, pique a escarola e coloque na panela com pouca água, só para amaciar. Desligue o fogo e reserve.
- 6º) Ofereça o arroz, a cenoura, a carne e a escarola amassados, mas coloque no prato todos os alimentos separados. Após os 8 meses de idade os alimentos não precisam ser amassados, podem ser oferecidos em pedaços pequenos.





Durante o primeiro ano de vida os alimentos não devem ser misturados, para que a criança aprenda a conhecer os diferentes sabores e texturas (tipos de alimentos). Isto contribuirá para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis, desde a infância e adolescência até a vida adulta.



## CUIDADO!!!

**Não deixe os cabos das panelas virados para frente e nem para fora do fogão.**

**Não sirva alimentos muito quentes. Evite acidentes!**

## Sugestão de esquema alimentar para crianças de 6 meses a 1 ano em aleitamento materno

| Período               | Menores de 6 meses                               | 6-7 meses                           | 8-11 meses                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Pela manhã</b>     | Leite materno exclusivo<br>(oferecer livremente) | Leite materno                       | Leite materno                       |
| <b>Intervalo</b>      |                                                  | Purê de fruta                       | Purê de fruta                       |
| <b>No almoço</b>      |                                                  | Papa salgada                        | Papa salgada                        |
| <b>Meio da tarde</b>  |                                                  | Purê de fruta                       | Purê de fruta                       |
| <b>Final da tarde</b> |                                                  | Leite materno                       | Papa salgada                        |
| <b>À noite</b>        |                                                  | Leite materno (oferecer livremente) | Leite materno (oferecer livremente) |

# Agora seu filho já completou 1 ano

Você sabe como deve ser a alimentação dele?

Fique tranquila e apenas se lembre de que deverá dar continuidade ao que já aprendeu até aqui.

A partir de agora seu filho já poderá comer a comida da família, desde que não sejam utilizados temperos fortes, alimentos industrializados, gorduras, frituras e sal em excesso. Lembre que as frutas, verduras e legumes devem ser oferecidos todos os dias para a criança.

O leite materno deverá continuar sendo oferecido até a criança completar dois anos de idade, ou mais.



## LEMBRE-SE...

... que o leite materno não deverá substituir as refeições da criança – ele deve ser oferecido em outros horários para que a criança continue aprendendo a comer e continue crescendo e se desenvolvendo adequadamente.

- A partir do primeiro ano de vida, além do café da manhã, do almoço e do jantar é recomendável acrescentar mais dois lanches ao dia, dando preferência para as frutas ou mingau de cereal (leite mais cereal).
- Nessa idade é comum os pais e familiares acharem que a criança já pode comer de tudo e que “só um pouquinho” não fará mal; ou que a criança ficará com vontade ou com vermes (“bichas”, como nossas avós falavam). Você já escutou alguém falar sobre isso, não é mesmo?

### **CUIDADO! ISSO NÃO É VERDADE.**

- A criança não sabe a diferença entre os alimentos e ela não tem vontade de comer isto ou aquilo. O que acontece é que nessa idade a criança tende a levar qualquer coisa para a boca, para experimentar.



- Portanto, fique tranquila. Seu filho não ficará nem com vontade e nem doente se não comer o que não pode. Ofereça a ele um alimento que ele possa comer, como, por exemplo, UMA FRUTA. Ele ficará satisfeito e feliz do mesmo jeito.
- No final desta cartilha, leia sobre alguns problemas decorrentes de uma alimentação inadequada e entenda melhor a importância de seguir as orientações dadas.

## Quais são os alimentos que não devo oferecer e pedir que outras pessoas também não ofereçam ao MEU FILHO?

- Refrigerantes e sucos artificiais.
- Produtos industrializados e com conservantes.
- Produtos com corantes artificiais.
- Produtos embutidos (salame, presunto, linguiça, mortadela) e enlatados (milho verde, ervilha, pepino azedo, palmito, azeitona, picles etc).
- Açúcar, bolos, biscoitos recheados e guloseimas em geral.
- Balas de qualquer tipo, pirulito, pipoca, amendoim e outros alimentos pequenos e duros podem provocar acidente grave por engasgamento – podendo inclusive levar à morte.CUIDADO!
- Chocolates e achocolatados.
- Qualquer tipo de fritura (doce ou salgada).
- Maionese, catchup, mostarda, pimenta e outros condimentos similares.
- Salgadinhos de pacote em geral.
- Alimentos muito doces ou muito salgados.



- Comidas muito condimentadas (com excesso de tempero).
- Comidas preparadas com muita antecedência (isto é, que não tenham sido preparadas pouco antes de serem servidas).
- Café preto, chá mate e bebidas alcoólicas.

## Quais os Alimentos que podem ser oferecidos ao MEU FILHO?



- Frutas (banana, manga, abacate, maçã, pêra, melão, melancia, caqui, laranja, ponkan, mamão, abacaxi).
- Suco de fruta natural.
- Vitamina de fruta com cereal (de preferência, utilizar cereais fortificados com ferro).
- Legumes (cenoura, chuchu, abóbora, beterraba etc.) cozidos no vapor ou em pouca água, cortados em forma de palito.
- Bifinho de carne magra ou de fígado de boi grelhado, coxinha de frango assada e sem pele.
- Mingau ou pudim feito com leite e cereais (de preferência, utilizar cereais fortificados com ferro; se a criança mamar no peito, o mingau poderá ser preparado com o leite materno).
- Pães e biscoitos sem recheio.
- Iogurte natural ou coalhada caseira.
- Picolé de suco de fruta natural.
- Bolos simples, sem cobertura, podendo ser feitos também com legumes ou frutas (de fubá, de cenoura, de banana, de abacaxi, de maçã, de beterraba).
- Saladas de tomate, chuchu, cenoura, beterraba, vagem etc.
- Salada de frutas ou salada de legumes e/ou vegetais com frutas (repolho com



maçã, alface com manga, chuchu com ponkan, beterraba com laranja, cenoura com abacate).

- Batata, aipim, batata-doce e batata salsa podem ser servidos na forma de purê ou cozidos, cortados em pedaços pequenos, acompanhados de feijão, carne ou vegetais.
- Dar sempre preferência para alimentos na sua forma mais natural possível.



### Sugestão de cardápio para crianças de 1 a 2 anos

| Cardápio      | Alimento = Tamanho da porção                                                                                                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã | Pão de forma = 1 fatia ou pão francês = ½ unidade<br>Geléia = 1 colher de chá<br>Leite materno = livre ou leite = 1 xícara                                       |
| Lanche        | Fruta = 1 unidade ou 1 fatia pequena                                                                                                                             |
| Almoço        | Arroz = 2 a 3 colheres de sopa<br>Feijão = 1 a 2 colheres de sopa<br>Carne moída = 2 colheres de sopa<br>Legumes picados = 1 colher de sopa<br>Fruta = ½ unidade |
| Lanche        | Leite materno = livre ou leite = 1 xícara<br>Biscoito simples sem recheio = 2 a 3 unidades                                                                       |
| Jantar        | Arroz = 2 a 3 colheres de sopa<br>Carne de frango desfiada = 2 colheres de sopa<br>Legumes picados = 1 colher de sopa<br>Fruta = ½ unidade                       |
| Ceia          | Leite materno = livre ou leite = 1 xícara                                                                                                                        |

## Anotações





Alimentação dos  
2 aos 4 anos de idade

## Anotações



# Alimentação dos 2 aos 4 anos de idade

Você deve estar percebendo como seu filho está crescendo rapidamente desde que nasceu. Você está conseguindo entender a importância da alimentação nesse processo, não é?

Para garantir o crescimento e o desenvolvimento conquistados até agora, é necessário continuar alimentando corretamente seu filho.

A partir dos dois anos de idade, a continuidade do aleitamento materno fica a seu critério, pois o papel de proteção e de nutrição mais importante já foi cumprido.

## 10 passos para alimentação de crianças maiores de 2 anos

As orientações abaixo podem e devem ser seguidas por todas as pessoas da casa, pois não há nada melhor do que ter uma família saudável!

### Passo 1:

Procure oferecer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Evite pular as refeições. Ensine a criança a comer devagar, mastigando bem os alimentos, assim ela aprenderá a apreciar a refeição. Essa é uma forma de prevenir a obesidade na infância, na adolescência e na vida adulta. Procure ofertar alimentos saudáveis – leia sempre os rótulos dos alimentos.

### Passo 2:

Ofereça diariamente alimentos dos grupos dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e dos tubérculos (batata, batata-doce, batata salsa aipim/mandioca, cará, inhame). Prefira: pão integral, arroz integral, batata ou aipim cozidos ou na forma de purê.

### Passo 3:

Ofereça diariamente frutas, verduras e legumes para seu filho. São ricos em vitaminas, minerais e fibras, importantes para a proteção da saúde, e diminuem os riscos de ocorrência de várias doenças. Estimule o seu consumo, não se esquecendo de colocá-los na mesa. Coloque em todas as refeições um prato com frutas, verduras e legumes, aos poucos todos irão criar o hábito de comer estes alimentos. Prefira os produtos de época, são mais baratos e nutritivos. No café da manhã e nos lanches, sempre ofereça frutas.

### Passo 4:

Ofereça feijão com arroz todos os dias, pelo menos uma vez por dia, ou no mínimo cinco vezes por semana. Esse prato é uma combinação completa de proteínas. O feijão é uma boa fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia. Para melhorar a absorção do ferro é importante ingerir suco de limão, laranja ou acerola, que são fontes de vitamina C. Para variar pode-se substituir o feijão por lentilha, grão de bico, ervilha seca ou soja.

### Passo 5:

Procure oferecer diariamente leite e derivados (leite fermentado, iogurte, queijos magros), carnes, aves, peixes ou ovos. Leites e derivados são as principais fontes de cálcio da alimentação. Evite os queijos amarelos. Não substitua o leite e os derivados por refrigerantes ou sucos artificiais, pois podem interferir na ingestão diária adequada de cálcio pela criança. Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango antes de prepará-los. Evite o consumo de salsicha, linguiça, salame, mortadela e preparações fritas ou à milanesa (carne ou outro alimento passado no ovo e na farinha e depois colocado para fritar).

### Passo 6:

Alimentos gordurosos devem ser evitados. Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos no lugar de fritos. Evite oferecer manteiga e banha de porco. Prefira o azeite de oliva, óleo de canola, de girassol, de milho ou de soja, mas não em excesso. Uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas. Se usar margarina, prefira as que não tenham gorduras trans ou gordura hidrogenada como ingredientes. São prejudiciais à saúde! Leia sempre os rótulos dos alimentos!



### Passo 7:

Evite o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais industrializados, bolos e biscoitos doces recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Ofereça-os no máximo duas vezes por semana, em pequena quantidade. O excesso no consumo desses alimentos contribui para o aumento do peso, das cáries dentárias e também de outras doenças.

### Passo 8:

Modere o uso de sal. O sal em excesso pode contribuir para o aumento da pressão (hipertensão). Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, salame, linguiça etc. Todos eles contêm muito sal. Não leve o saleiro para a mesa. Use temperos naturais e pedaços de limão.

### Passo 9:

Ofereça de seis a oito copos de água por dia. Incentive seu filho a tomar água nos intervalos das refeições. É muito importante para o bom funcionamento do organismo. O intestino funciona melhor e o corpo se mantém hidratado.

### Passo 10:

Estimule seu filho para que seja ativo. Incentive que faça diariamente 30 minutos de atividade: saia para caminhar com ele, leve-o para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, brincar de amarelinha, pega-pega, esconde-esconde, correr, dançar, pular corda ou fazer algum tipo de esporte. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo TV, jogando vídeo game ou brincando no computador. Mantenha o peso do seu filho dentro dos limites saudáveis para a idade dele. Acompanhe o gráfico de crescimento da Caderneta de Saúde do seu



filho.

- A partir dessa idade a criança já pode comer a mesma comida da família. Não utilize temperos e condimentos fortes, como pimenta, mostarda, catchup, molho inglês, molho de soja tipo shoyo, tabletes de caldos de carne, galinha ou de outros sabores e temperos prontos: são excessivamente salgados, podem interferir na aceitabilidade da alimentação, irritar o estômago da criança e aumentar a pressão arterial.
- Utilize alimentos que fazem parte da cultura alimentar da família, pois isso é muito importante na formação de hábitos alimentares. Utilize as receitas da família, não esqueça de adaptar aquelas que tenham excesso de sal, açúcar e gordura. Substitua ou reduza a quantidade desses ingredientes e modifique a forma de preparar e, depois, teste novamente as receitas até conseguir um bom resultado. Depois, divulgue as alterações que fez nas receitas para todos os seus familiares. Explique para o seu filho a origem dessas receitas e a importância delas na alimentação da sua família, essa é uma forma de resgatar boas práticas alimentares e incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis.
- Lembre-se de que os hábitos alimentares continuam em formação, portanto, quanto mais natural for o preparo do alimento, mais saudável ele será para a criança. Utilize temperos frescos como cebola, alho, salsinha, cebolinha e sucos de frutas como limão, laranja, ponkan, mexerica ou mimoso - esses temperos e sucos são fontes de vitaminas e minerais, sendo também importantes para o crescimento da criança. São ótimos substitutos para o sal.
- Cuide com os excessos, utilize os temperos e sucos de frutas em pequenas quantidades. Lembre-se de que o sabor dos temperos e dos sucos não deverá chamar mais atenção do que o sabor natural do alimento, pois isso pode interferir na aceitabilidade da preparação pela criança.
- Nessa idade é comum que a criança tenha alterações no apetite, podendo variar de um dia para outro. Não se preocupe, tente não forçar a criança a comer fazendo chantagens como oferecer prêmios ou dar castigos como, por exemplo: "Se você comer a cenoura, ganha um chocolate" ou "Se você não comer tudo, irá agora para cama sem TV".
- Não faça seu filho criar uma relação confusa com a alimentação. Premiá-lo com doces poderá fazê-lo pensar que os doces são alimentos mais valiosos e desejá-





veis do que os vegetais e legumes. Castigá-lo poderá criar ansiedade e sofrimento toda vez que for o horário de comer.

- Esses tipos de atitudes podem prejudicar a formação de hábitos alimentares saudáveis.
- Quando a criança se recusar a comer o almoço ou o jantar, procure não substituir essas refeições por leite, biscoitos, iogurtes, chocolates etc. Diga que está tudo bem se ela está sem fome naquele momento, mas informe que você irá guardar o prato dela na geladeira (em recipientes tampados) e assim que a fome voltar, você irá esquentar e oferecer novamente.
- Pratique essas atitudes com firmeza e nunca brigue. A criança sabe até onde ela precisa chegar para conseguir o que quer. Nas primeiras vezes é natural que ela chore, que fique emburrada, mas tudo bem, não se estresse e não faça o que ela está pedindo, assim nas próximas vezes ela saberá que não serão realizadas substituições do almoço e do jantar e passará a reconhecer os tipos de alimentos que devem ser consumidos nessas refeições.
- Lembre que nessa e em muitas outras situações os filhos pedem limites, que são

necessários para que se tornem mais seguros e mais saudáveis. Essa regra só não se aplica quando a criança está doente. Nesse caso, siga as orientações do item – **A CRIANÇA DOENTE** – no final desta cartilha.

- Sempre que possível assista às programações infantis da TV junto com seu filho e, sempre que aparecer a propaganda de um alimento não saudável, explique porque este alimento não é considerado saudável. E não ceda às pressões que a mídia faz, não compre todos os dias o que você sabe não ser saudável e adequado para o seu filho.
- Mostre que existem alimentos melhores, como iogurtes, frutas, cereais com leite e sanduíche de queijo com pão integral. Explique porque esses alimentos são bons para ele. Aos poucos e desde cedo ele aprenderá também a fazer escolhas mais saudáveis.
- O ideal é ele aprender que pode comer de tudo, desde que tenha moderação e equilíbrio. Tudo é questão de medida: comer hambúrguer ou batata frita de vez em quando não é ruim; o perigo é comer diariamente e adotar essa prática como um hábito alimentar.
- Ir à feira com as crianças pode ser um jeito divertido de fazê-las conhecer as frutas, verduras e legumes; ao passar pelas barracas a curiosidade delas poderá ser um bom motivo para que provem os alimentos que ainda não conhecem.
- Leve seu filho à cozinha e peça ajuda para fazer uma salada ou outro prato



| Sugestão de cardápio para crianças de 2 a 4 anos                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cardápio                                                                                           | Alimento = Tamanho da porção                                                                                                                                                                                      |
| Café da manhã<br> | Leite = 1 xícara<br>Pão francês = ½ unidade<br>Geléia de frutas = 1 colher chá<br>                                               |
| Lanche<br>        | Fruta = 1 unidade ou 1 fatia média                                                                                                                                                                                |
| Almoço<br>        | Arroz = 3 a 4 colheres de sopa<br>Feijão = 2 colheres de sopa<br>Bife grelhado pequeno = 1 unidade<br>Legumes = 2 colheres de sopa de legumes picados<br>Salada de alface = 2 a 4 folhas<br>Suco laranja = 1 copo |
| Lanche<br>        | Leite = 1 xícara<br>Bolo simples = 1 fatia pequena<br>                                                                           |
| Jantar<br>        | Arroz = 3 a 4 colheres de sopa<br>Feijão = 2 colheres de sopa<br>Peixe sem espinhas refogado = 2 a 3 colheres de sopa<br>Legumes = 2 colheres de sopa de legumes picados<br>Fruta = ½ unidade                     |
| Ceia<br>          | Leite = 1 xícara<br>Biscoito maisena = 3 a 4 unidades<br>                                                                        |

- Desejamos que você continue cuidando da alimentação do seu filho conforme as orientações recebidas nessa cartilha. Lembre que o resultado do seu esforço e dedicação fará com que seu filho carregue durante toda a vida hábitos alimentares saudáveis e adequados capazes de diminuir os riscos do desenvolvimento de doenças como desnutrição, obesidade, diabetes, hipertensão, doenças do coração e alguns tipos de câncer.
- As práticas alimentares saudáveis aprendidas até agora devem servir de exemplo e incentivo para promover mudanças no comportamento alimentar de toda sua família, afinal sempre é tempo de aprender e de mudar, não é mesmo? Lembre-se: os pais são espelhos para os filhos – dê o exemplo.

## Anotações





Alimentação dos  
4 aos 10 anos de idade

## Anotações



# Alimentação dos 4 aos 10 anos de idade

- A partir dos 4 anos é mais fácil explicar os significados da alimentação e os seus efeitos sobre o organismo, continue incentivando e estimulando as práticas alimentares saudáveis que aprendeu até aqui. Seguem sugestões de cardápio para crianças de 4 a 6 anos e de 7 a 10 anos de idade. A saúde do seu filho agradece!



## Sugestão de cardápio para crianças de 4 a 6 anos

| Cardápio      | Alimento = Tamanho da porção                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã | Leite = 1 copo<br>Pão francês = 1 unidade<br>Geléia = 1 colher de sobremesa                                                                                                                                                              |
| Lanche        | Fruta = 1 unidade ou 1 fatia média<br>Aveia = 2 colheres de sopa                                                                                                                                                                         |
| Almoço        | Arroz = 4 colheres de sopa<br>Feijão = 2 colheres de sopa<br>Carne picadinha = 3 colheres de sopa<br>Legumes = 2 colheres de sopa de legumes<br>Salada de folhas verdes = 4 folhas ou mais<br>Suco de laranja ou de outra fruta = 1 copo |
| Lanche        | Leite = 1 copo<br>Biscoito simples sem recheio = 4 unidades                                                                                                                                                                              |
| Jantar        | Arroz = 4 colheres de sopa<br>Feijão = 2 colheres de sopa<br>Ovo cozido = 1 unidade<br>Legumes = 2 colheres de sopa de legumes picados                                                                                                   |
| Ceia          | Leite = 1 copo                                                                                                                                                                                                                           |

## Sugestão de cardápio para crianças de 7 a 10 anos

| Cardápio      | Alimento = Tamanho da porção                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã | Leite = 1 copo<br>Pão francês = 1 unidade<br>Banana = 1 unidade                                                                                                                                                              |
| Lanche        | Mingau de leite com cereal e fruta = 1 prato<br><b>Obs:</b> 1 copo leite + 2 colheres de sopa de aveia + ½ unidade de banana = ferver o leite com a aveia. Retirar do fogo e acrescentar a banana picada.                    |
| Almoço        | Arroz = 4 colheres de sopa<br>Feijão = 3 colheres de sopa<br>Bife grelhado = 1 unidade média<br>Legumes = 3 colheres de sopa de legumes<br>Salada de folhas verdes = 4 folhas ou mais<br>Fruta = 1 unidade ou 1 fatia grande |
| Lanche        | Leite = 1 copo<br>Biscoito simples sem recheio = 4 unidades                                                                                                                                                                  |
| Jantar        | Arroz = 4 colheres de sopa<br>Feijão = 2 colheres de sopa<br>Peixe sem espinhas refogado = 4 colheres de sopa<br>Legumes = 3 colheres de sopa de legumes picados<br>Suco de fruta natural = 1 copo                           |
| Ceia          | Leite = 1 copo                                                                                                                                                                                                               |



# Quando a criança vai para a escola

- Verifique o sistema de alimentação adotado, isto é, veja se a escola oferece a alimentação escolar ou se é necessário enviar o lanche de casa.
- Se a escola for da Prefeitura de Curitiba, incentive seu filho a comer a alimentação servida na escola e, nesse caso, não mande lanche de casa, para evitar que ele coma os dois lanches, diminuindo assim os riscos da criança comer mais do que é necessário para o período que permanece na escola.

**Se a escola não fornece alimentação, siga as dicas**

**abaixo:**

O lanche deve ser composto por alimentos saudáveis e que não necessitem de refrigeração, para evitar que estraguem. Esse cuidado diminui os riscos do seu filho ficar doente por contaminação do lanche. Não envie doces, guloseimas, salgadinhos de pacote, frituras e refrigerantes.

**Escolha uma das opções abaixo e coloque junto um suco, uma água de coco ou um achocolatado de caixinha:**

- Mini-pão de leite, integral ou de centeio com margarina livre de gorduras trans ou com geléia de frutas (máximo duas unidades de mini-pão).
- Frutas da época.
- Biscoitos simples sem recheio do tipo: maisena, maria, rosquinha, cream crackers ou integral (máximo 4 unidades de biscoitos).
- Pedaco pequeno de bolo simples sem recheio (tamanho 5cm por 5cm).
- Uma barrinha de cereais com frutas, sucrilhos ou granola.
- Sempre que possível envie também uma garrafinha com água fervida, filtrada ou mineral para que seu filho crie o hábito de tomar água e mantenha-se sempre bem hidratado.



Caso a escola possa armazenar o lanche do seu filho na geladeira, você poderá enviar sanduíches com queijo e vegetais, iogurte, leite com cereais, leite fermentado e gelatina.

**Quando a criança estiver em casa no período contrário ao da escola e durante os finais de semana – siga as dicas abaixo para os lanches:**

- Sempre ofereça primeiro uma fruta, que pode ser ao natural ou amassada com algum tipo de cereal (aveia, cereal de arroz, de milho), batida com leite ou como salada de frutas.
- Gelatina, mingau no prato, leite com cereais tipo sucrilhos® ou com granola, barrinha de cereais, iogurte ou coalhada caseira também podem ser opções para lanches mais saudáveis.
- Os sanduíches de preferência, deverão ser feitos com pão integral ou pão francês, recheados com alface, tomate, cenoura ou beterraba ralada mais uma fatia de queijo magro ou frango desfiado ou outro recheio sem gordura.
- Se utilizar hambúrguer ou ovo não frite em óleo, coloque o hambúrguer ou o ovo partido (estalado) em uma frigideira com pouca água (suficiente para cobri-los) e deixe cozinhar. A medida que a água for secando você poderá acrescentar umas gotas de óleo suficientes apenas para que a carne ou o ovo não grudem na frigideira. Assim que estiver pronto, você terá uma preparação mais saudável.
- Evitar colocar maionese e catchup nos sanduíches. Se quiser faça um molho natural de tomate quase sem óleo e passe no pão antes de colocar os outros recheios. Ficará muito saboroso.
- Se optar por biscoitos ou bolos, prefira os biscoitos simples (4 a 5 unidades) e os bolos sem recheios (uma fatia no tamanho 5 por 5 cm).
- Evite os salgadinhos de pacote, os salgados fritos (pastel, coxinha, etc.), os doces e guloseimas em geral e também outros lanches que tenham excesso de açúcar, gordura e sal.

Nas próximas páginas apresentaremos algumas doenças decorrentes da alimentação inadequada. Antes seguem algumas dicas sobre como alimentar seu filho quando ele tiver alguma doença comum da infância como: gripe, resfriado, diarreia, dor de garganta, dor de ouvido entre outras.





Situações  
que merecem  
atenção especial

[illegible]

## A CRIANÇA DOENTE

- A criança doente com infecção geralmente tem o apetite diminuído, pode vomitar, pode sentir dor ou ter cólicas e gasta mais energia por causa da febre.
- Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no seio, não pare de amamentar, continue dando o peito; caso a criança fique muito sonolenta faça carinho nas bochechas para estimular que ela continue mamando; não dê outros alimentos ou leites.
- A criança amamentada exclusivamente no seio tem menor risco de ser hospitalizada.
- A criança doente precisa comer para não perder peso e para que melhore rápido. A alimentação deve ser preparada sem temperos e com mínima quantidade de óleo para evitar que a criança vomite e não queira comer mais.
- Se a criança estiver vomitando, o ideal é oferecer os alimentos em pequenas quantidades várias vezes ao dia; dar preferência para alimentos secos (torradas ou biscoitos simples) ou em consistência de papas (peito de frango sem pele desfiado, arroz, batata e cenoura amassados cozidos na água e sem temperos).
- Dê alimentos em temperatura ambiente ou mais frios, eles são melhores aceitos do que alimentos muito quentes.
- A criança precisa ser hidratada, portanto ofereça água e gelatina em pequena quantidade nos intervalos das refeições e várias vezes; quando são dados grandes volumes de água ou líquidos de uma só vez a criança pode vomitar com maior frequência.
- Episódios frequentes de infecção podem levar ao atraso no desenvolvimento – FIQUE ATENTA! Procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa para receber as orientações da equipe de saúde!



# ANEMIA FERROPRIVA

- A anemia ferropriva (por falta de ferro) 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.
- O leite materno possui ferro numa forma mais disponível e é melhor aproveitado pelo organismo do bebê quando ele é amamentado exclusivamente no seio materno durante os seis primeiros meses de vida. O restante do ferro necessário à saúde do bebê é garantido pelo que o bebê recebeu da mãe durante a gestação.
- Alimentos oferecidos às crianças antes dos seis meses de idade atrapalham o aproveitamento do ferro existente no leite materno, podendo causar a anemia.
- Crianças que por algum motivo muito importante não forem amamentadas ao seio correm um risco maior de ficarem com anemia. Siga as orientações alimentares dadas pela equipe de saúde da Unidade de Saúde mais próxima da sua casa. Não coloque em risco a vida do seu filho! Não dê alimentos ou leites por conta própria!
- 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 6 meses quando a alimentação complementar é oferecida, faz-se necessário a utilização de preparações que tenham alimentos ricos em ferro para prevenir a anemia na infância. Os alimentos que apresentam fontes de ferro e que são melhores aproveitadas pelo organismo da criança são as carnes e o fígado.
- As leguminosas como o feijão, a lentilha, a soja, o grão de bico e a 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 por serem de origem vegetal necessitam de vitamina C para que possam ser melhor aproveitadas pelo organismo.



- O leite de vaca inibe a absorção do ferro. Uma das principais causas de anemia é o consumo de leite de vaca integral, de seus derivados e de preparações feitas com leite de vaca (iogurte, queijo, pudins, leite com bolacha, leite com achocolatado, leite com café, leite com bolacha) por crianças menores de um ano; ou por crianças que consomem em excesso leite de vaca, derivados e preparações com leite de vaca após o primeiro ano de vida.
- Evite dar leite de vaca integral para crianças menores de um ano e não dê leite de vaca em excesso após o primeiro ano de vida.
- Para fornecer vitamina C recomenda-se que durante ou logo após a refeição seja oferecido suco de limão, laranja, acerola, abacaxi, mimosa, ponkan ou tangerina, maracujá, goiaba ou morango para as crianças; outra forma de acrescentar a vitamina C é temperar as saladas com o suco destas frutas ou servi-las picadinhas junto com as refeições.



*A beterraba e o espinafre são boas fontes de ferro, mas possuem uma substância (oxalato) que atrapalha o aproveitamento do ferro destes alimentos pelo organismo. No entanto, são boas fontes de outras vitaminas e minerais importantes para o crescimento saudável das crianças.*

- As Unidades de Saúde de Curitiba fornecem gratuitamente suplemento de ferro na forma de xarope com gosto de laranja às crianças de 6 a 18 meses, por meio do Programa Nacional de Suplementação do Ferro – Saúde de Ferro (Ministério da Saúde), com objetivo de prevenir o aparecimento da anemia por deficiência de ferro.

# DESNUTRIÇÃO

- É comum confundir crianças que passam fome com crianças desnutridas. 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 conseqüências para a saúde e para o desenvolvimento. Sua primeira manifestação é o déficit (perda) de peso; quando persiste de modo prolongado, tem repercussões sobre a altura, prejudicando o crescimento normal da criança para toda a vida; e tem relação com o desenvolvimento, gerando conseqüências significativas para a qualidade de vida das crianças, como dificuldade de aprendizagem e retardo no desenvolvimento do cérebro. A desnutrição é a causa mais freqüente de morte em crianças, principalmente nos primeiros cinco anos de vida.
- Sofrem de desnutrição as crianças que apresentam sinais clínicos devido a uma alimentação inadequada, seja pela quantidade de energia (poucas calorias) ou qualidade dos nutrientes (falta de proteína animal) ou porque apresentam doenças que determinam o mau aproveitamento dos alimentos ingeridos.
- A baixa quantidade e/ou qualidade da alimentação, o desmame precoce, a higiene alimentar precária e a ocorrência excessiva de infecções são causas bastante comuns da desnutrição infantil.
- A falta do leite materno entre crianças de 0 a 2 anos de idade, a alimentação errada iniciada antes dos 6 meses e não corrigida durante os dois primeiros anos de vida, mais as condições sanitárias insatisfatórias e as práticas inadequadas de higiene, favorecem a ocorrência de parasitoses (verminoses), infecções e diarreia. O apetite diminui por causa das dores abdominais e às vezes a criança tem febre. A criança passa a comer menos do que o normal e provavelmente menos do que precisa para ter um crescimento e desenvolvimento normal.
- A criança desnutrida precisa de cuidados especiais, a orientação alimentar dada pela equipe de saúde deverá ser seguida rigorosamente pela mãe e pelos familiares.



- O leite materno sempre será um alimento essencial para garantir a proteção da criança contra as infecções, melhorando assim a qualidade de vida da criança desnutrida. Não deixe de amamentar.
- Quando a criança não estiver mamando no peito, deve-se sempre que possível tentar a relactação (fazer a mãe voltar a produzir o leite materno), principalmente nos primeiros 6 meses de idade do bebê.
- O consumo de frutas, verduras e legumes frescos a partir dos 6 meses de idade são importantes para o fornecimento de vitaminas e minerais essenciais para a recuperação da criança. Evitar oferecer frutas e vegetais muito maduros ou muito verdes, pela incapacidade de fornecer vitaminas e minerais em quantidade e qualidade suficientes.

## Seguem algumas dicas para auxiliar na recuperação da criança desnutrida

- Seguir uma alimentação saudável é essencial para à recuperação da desnutrição infantil e garantir um crescimento e desenvolvimento mais adequado.
- Após os 6 meses pode-se adicionar uma colher de sopa de óleo vegetal sobre a refeição pronta que será oferecida à criança, principalmente no almoço e no jantar.
- Após os 6 meses pode-se oferecer leite materno esgotado com farinha fortificada com ferro, na forma de mingau no prato.
- A partir dos 8 meses de idade oferecer no mínimo 6 refeições diárias (leite materno, purê de fruta, papa salgada, purê de fruta, papa salgada e leite materno); não deixar a criança mais de 2 horas sem se alimentar, principalmente até que apresente sinais de melhora. Sempre oferecer o leite materno após as refeições.
- A partir do 1º ano de vida pode-se oferecer a alimentação dada para o restante da família (arroz, feijão, frango, carne ou ovo cozido, macarrão, mandioca ou batata cozida, alface, cenoura, repolho, entre outros).
- Para crianças maiores de 1 ano de idade: também poderá ser oferecida uma farofa de legumes ou verduras junto com o arroz, feijão, carne e salada; e enriquecer as frutas acrescentando cereais, aveia, iogurte, leite integral ou leite em pó integral na consistência de papa de fruta.

# 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.

- 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.

- Além da quantidade de alimentos ingeridos e quantidade de energia gasta, existem outros fatores que determinam o excesso de peso. Estudos demonstram que criança com pai e mãe obesos tem 80% de chance de se tornar obesa na vida adulta; criança com apenas um dos pais (o pai ou a mãe) obeso tem 40% de chance de se tornar obesa; e criança que têm o pai e a mãe com peso saudável tem 10% de chance de se tornar obesa na vida adulta.
- Os filhos tendem a ser parecidos com os pais em muitas formas, e uma delas é no peso corporal. As preferências alimentares das crianças assim como a prática de atividade física são influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, o que reforça que os fatores ambientais (local onde a criança vive) são decisivos na manutenção ou não do peso saudável.
- Sendo assim, 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 ao diabetes entre outras doenças.

## Prevenindo o sobrepeso e a obesidade

- Manter o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade.
- Iniciar a alimentação complementar a partir dos 6 meses de idade e incentivar o aleitamento materno até os 2 anos de idade da criança.
- Seguir os 10 passos para alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos de idade.
- Evitar o uso de açúcares e de sal até o primeiro ano de vida e utilizar com moderação a partir desta idade.
- 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, lingüiça e salame entre outros) e de gorduras trans (gordura hidrogenada, biscoitos recheados, salgadinhos tipo *chip's* e margarinas entre outros produtos). Leia o rótulo dos alimentos.
- Incentivar e estimular o consumo de frutas, verduras e legumes a partir dos 6 meses de idade.
- 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 família modifique os hábitos alimentares inadequados; torne as escolhas saudáveis as escolhas mais fáceis. Assim todos terão mais saúde e melhor qualidade de vida.
- Preferir alimentos assados, grelhados, refogados ou cozidos no lugar de alimentos fritos ou à milanesa.

- Evitar o consumo de alimentos *light* ou *diet* pelas crianças; a melhor opção é educar as crianças a terem hábitos alimentares saudáveis aprendendo desde cedo a praticarem escolhas alimentares mais adequadas.
- Estimular a criança a fazer atividades físicas, como caminhar, pular, brincar de esconde-esconde, de pula elástico, de pular corda, de mãe-cola; andar de bicicleta, de patins, de skate, de patinete, jogar futebol, vôlei, basquete, nadar ou fazer qualquer outro tipo de esporte.
- Incentivar a criança a fazer uma atividade que ela goste. Dessa forma será muito mais fácil ela manter a continuidade da atividade e o resultado será muito melhor e mais efetivo.
- Brincar é a melhor atividade física para seu filho pequeno: nos dois primeiros anos de vida a criança aprende a segurar a cabeça, sentar, engatinhar, ficar em pé com apoio, equilibrar-se, andar, correr, pular, dançar, brincar com objetos, jogar bola e divertir-se com as brincadeiras feitas pelos adultos. Estimule essas atividades, só não esqueça de retirar os móveis, os objetos com ponta e os que possam quebrar e retire também os tapetes soltos pelo meio da casa para evitar acidentes e stress desnecessários.
- Lembrar que todo estímulo dado ao seu filho irá contribuir para que ele tenha um desenvolvimento e um crescimento adequado e saudável. Por isso brinque, role com ele, sente no chão, dê risada e abrace muito o seu filho.
- Não fazer tudo que seu filho quer . Se ele quiser um objeto e tem como pegar, não entregue na mão dele, deixe que ele mesmo vá buscar. Se ele quiser subir ou descer de uma cadeira ou da cama, fique próxima e continue olhando, mas deixe que ele suba ou desça sozinho.
- Deixar que seu filho cresça adquirindo confiança e segurança em tudo que fizer. Isso será fundamental para a vida dele. Não subestime a capacidade do seu filho. Acredite nele e em você.
- Procurar acompanhar o ganho de peso do seu filho através do gráfico da caderneta de saúde da criança. Ele deverá manter um peso adequado para a altura dele.
- Se a criança estiver com sobrepeso ou obesidade, a Secretaria Municipal da Saúde possui endócrino-pediatras na Unidade de Saúde Mãe Curitibana e no Centro de Especialidades Santa Felicidade para tratamento da obesidade infan-



to-juvenil, informe-se na Unidade de Saúde sobre estes encaminhamentos caso seu filho esteja acima do peso para a altura e idade.

- Além desses locais, a Secretaria Municipal da Saúde mantém parcerias com os Cursos de Nutrição de Instituições de Ensino Superior, onde é realizado um acompanhamento pelas Clínicas de Nutrição dessas Instituições, com orientações realizadas por nutricionistas e em algumas existe o acompanhamento de psicólogos e educadores físicos (numa abordagem multiprofissional).

## DIARRÉIA

- É a eliminação de fezes, líquidas ou moles, em maior quantidade que o normal, numa frequência maior que três vezes por dia.
- Quando a diarreia vem com catarro ou sangue pode ser sinal de infecção ou alergia. Nesse caso procure a orientação médica na Unidade de Saúde mais próxima da sua casa, e caso haja indicação, o seu filho será encaminhado para avaliação da nutricionista do Distrito Sanitário no Programa de Atenção Nutricional para Pacientes com Necessidades Especiais de Alimentação, e será devidamente orientado, acompanhado e monitorado.
- É importante lembrar que as fezes moles de bebês que mamam exclusivamente no peito são normais e não devem ser confundidas com diarreia; na dúvida consulte a equipe da Unidade de Saúde mais próxima da sua casa.
- Continue o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade; ofereça o peito mais vezes para manter a criança alimentada e hidratada.
- Durante o período de diarreia, mantenha a alimentação normal da criança maior de 6 meses de idade; ofereça uma dieta simples para que o organismo consiga aproveitar melhor o alimento. Escolha alimentos familiares, de fácil digestão (veja exemplos a seguir), pois é normal que a criança fique com pouco apetite nesta fase.
- Durante a fase de pouco apetite, ofereça papa de arroz com batata ou com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha); retire os temperos e condimentos; cozinhe-

os apenas com água, não coloque nem óleo e nem sal; ofereça frutas como banana maçã, pêra ou maçã; torradas; leite fermentado (tipo yakult®) e gelatina.

- Quando o estado geral da criança voltar a ficar bom, mesmo que ainda tenha diarreia, a criança deve se alimentar com alimentos normais da família. Isso ajudará a criança a recuperar o estado nutricional.
- Oferecer 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.
- É preciso compensar as perdas de líquidos para evitar a desidratação. A partir dos 6 meses deve-se aumentar a oferta de líquidos, dando chás claros como camomila e erva-doce; água pura filtrada e fervida; sucos diluídos em água;
- Na desidratação, a criança fica com os olhos fundos, a pele seca, a boca fica seca com pouca saliva, apresenta pouca lágrima, faz pouco xixi, tem mais sede. Ao puxar um pouco a pele do braço ela não tem elasticidade, isto é, ao puxar ela não volta ao normal rapidamente.
- O soro de reidratação oral é muito importante para evitar a desidratação, que é a principal causa de morte nas crianças com diarreia e vômito. Assim, todas as vezes que a criança fizer cocô e vomitar ela deve receber o soro de reidratação oral, em pequenas quantidades. É importante preparar corretamente o soro, de acordo com as instruções que estão no envelope distribuído nas Unidades de Saúde ou deverá fazer o soro caseiro.
- Abaixo segue a receita do soro caseiro, que deve ser indicado pelo médico da Unidade de Saúde:

Em um copo de água limpa, fervida, filtrada ou mineral, coloque uma colher de sopa rasa de açúcar e uma colher de chá rasa de sal. Tomar o soro em pequenas quantidades (uma colher de sopa a cada 5 ou 10 minutos aproximadamente).

- Veja o item **HIGIENE DOS ALIMENTOS** — muito importante na prevenção das diarreias.
-



*Não dê medicamentos para cortar ou parar a diarreia, sem orientação médica. Pode ser prejudicial à saúde da criança.*

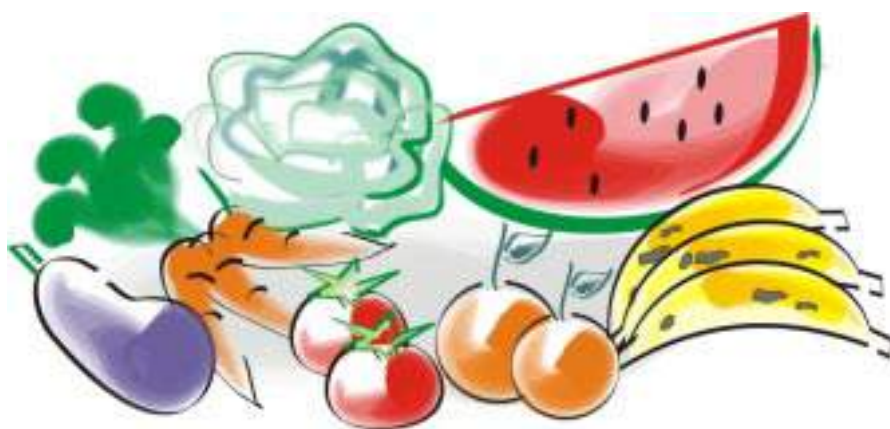
## CONSTIPAÇÃO OU PRISÃO DE VENTRE

- A constipação intestinal pode ser definida como a ocorrência da eliminação de fezes (cocô) com dor e/ou com muito esforço e geralmente acompanhada de choro pela criança, mesmo quando o número de evacuações for maior ou igual a três vezes por semana.
- O aleitamento materno exclusivo é fator de proteção contra a constipação durante os seis primeiros meses de vida da criança; é normal um bebê amamentado exclusivamente no seio ficar alguns dias sem fazer cocô, portanto, não pare de amamentar; em caso de dúvida procure a equipe de saúde.
- Trocar o leite materno por leite de vaca ou fórmula infantil não irá melhorar a situação, muito pelo contrário, seu filho poderá ficar mais ressecado, com cólica e em casos mais graves apresentar sangramento no cocô devido a alergia a proteína do leite de vaca.
- Após os seis meses, dar preferência para os alimentos ricos em fibras, pois auxiliam na formação das fezes (do cocô) e facilitam a sua eliminação.
- As fibras alimentares funcionam como um laxante natural, na medida em que aumentam a quantidade de fezes, diminuem o tempo que o cocô fica na barriga do bebê, fazendo com que o bolo fecal (cocô em formação) absorva mais água no intestino, ficando mais amolecido, o que facilita a sua saída, diminuindo os riscos da criança sentir dor.
- As fibras alimentares estão presentes nos legumes e nos vegetais verdes, na aveia e nos cereais integrais, nas frutas frescas como mamão, ameixa, laranja,

acerola, mimosa ou ponkan e morango entre outras. Quando oferecer sucos não coe, pois as fibras que ficam na peneira é que ajudarão na eliminação do cocô.

- O processo de retirada das fraldas deve acontecer normalmente, não repreenda caso tenha alguns escapes; normalmente a criança está mais preparada para retirar as fraldas quando ela já anda e corre com segurança, e não cai com frequência.
- Não tenha pressa em deixar a criança sem fraldas. A idade normal para isto acontecer varia de um ano e meio até quatro anos de idade.
- Após a retirada das fraldas, quando a criança é constipada pode ter como consequência a presença de cocô na calcinha ou na cueca; nunca brigue com a criança; incentive para que ela não prenda e oriente para que assim que ela sentir vontade de fazer cocô ela peça ou vá ao banheiro e espere até que o cocô saia.
- É normal que algumas crianças tenham nojo do cocô; sente e escute as razões dela e baseado nas suas argumentações, tente explicar que é normal que isso aconteça, mas que não existem motivos para isto e que todas as pessoas independentes da idade fazem cocô, e que isso é importante para a saúde dela.
- Assim que a criança tenha entendimento, ensine ela se limpar sozinha; explique como limpar e informe para as meninas que o correto é limpar de frente para trás para evitar infecção urinária.
- Quando a criança sentar no vaso sanitário, ela deverá se sentir segura. Se possível coloque uma tampa com adaptador infantil sobre a tampa normal do vaso para que ela não se desequilibre e caia, e se possível coloque também um suporte embaixo dos pés para que ela fique mais segura.
- Informar o Centro de Educação Infantil ou escola sobre os hábitos intestinais de seu filho.





# Higiene dos alimentos

## Anotações



# Higiene dos alimentos

- Enquanto o aleitamento materno exclusivo protege as crianças contra as infecções, a introdução de outros alimentos pode causar infecções quando eles são preparados com falta de cuidado e higiene.
- Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo; nunca oferecer restos de uma refeição para a criança.
- Para evitar a contaminação dos alimentos 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 recomenda-se:.

- Lavar em água corrente, esfregando bem toda a superfície das frutas, verduras e legumes retirando toda a sujeira, as folhas devem ser lavadas uma por uma.
- Colocar em uma bacia plástica ou de vidro 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume para cada litro de água limpa. Misturar bem.
- Colocar as frutas, verduras ou legumes de molho nesta mistura de modo que fiquem totalmente mergulhadas. Deixar durante 15 minutos.
- Após os 15 minutos. Enxaguar bem em água corrente para retirar o cheiro da água sanitária. 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.

- Oferecer água a mais limpa possível (tratada, filtrada ou fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado no preparo dos alimentos.
- Os utensílios onde os alimentos são preparados e servidos também devem ser lavados com água e sabão e devem ser bem enxaguados.
- Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos roedores e de outros animais.





Auto-estima

## Anotações



# Auto-estima

- Auto-estima significa gostar de si mesmo, sentir-se seguro e confiante.
- Os pais e familiares podem ajudar a criança a desenvolver uma boa auto-estima, reforçando as atitudes positivas da criança.
- Procure sorrir mais, abraçar mais e demonstrar cada vez mais o amor que sente pelo seu filho. Faça elogios, brinque e ouça o que a criança tem a dizer.
- Uma visão positiva de si mesmo e de seu mundo ajudará a criança a se relacionar melhor com os outros, a ser mais confiante diante dos desafios que a vida oferece, a ser mais feliz e também fazer os outros felizes.

## Anotações



## Referências



# REFERÊNCIAS

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília, 2006.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Programa Nacional de Suplementação de Ferro.** Brasília, 2005.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade.** Brasília, 2006.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Brasília, 2002.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável - Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Brasília, 2002.

CTENAS, M.L.B.; VITOLO, M. R. **Crescendo com Saúde:** o guia do crescimento da criança. C2 Editora e Consultoria em Nutrição. São Paulo, 1999.

CURITIBA. PREFEITURA MUNICIPAL. Secretaria Municipal da Saúde. Secretaria Municipal da Educação. **Programa Mama Nenê.** 2007

EUCLYDES, M. P. **Nutrição do Lactente** – Base científica para uma alimentação adequada. 2ª edição. Viçosa – Minas Gerais: 2000.

HADLER, M.C.C.M; JULIANO, Y; SIGULEM, D.M. **Anemia do lactente:** etiologia e prevalência. Jornal de Pediatria. 2002; 78 supp 4: 321- 6.

MONTERO,M.A.P; LAGUIA,F.J.R. **A Importância de cuidar a auto-estima.** Disponível em <http://www.adeb.org.br> acesso em 11/05/2007

OLIVEIRA, A.M.A et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arq Bras Endocrinol Metab.** São Paulo, v. 47, n. 2, 2003

OSÓRIO, M. Fatores determinantes da anemia em crianças. **Jornal de Pediatria.** 2002: 78 supp 4: 269- 78.

PHILIPPI, S. T.; RIBEIRO, L.C.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha de alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas jan/abr, 1999; 12(1): 65-80.

PHILIPPI, S.T.; CRUZ, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide Alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição.** Campinas, 2003 jan/mar; 16(1): 5-19.

QUEIROZ S.S, TORRES M.A.A. Anemia Ferropriva na Infância. **Jornal de Pediatria.** 2000: 76 supp 3:298-304.

ROTENBERG, S; VARGAS, S. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. **Rev. Bras. Saúde Materno Infantil.** Recife, v. 4, n. 1, 2004.

SALDIVA, R.D.M et al. Práticas alimentares de crianças de 6 a 12 meses e fatores maternos associados. **J Pediatria (RJ).** 2007;83(1):53-8

SAWAYA, A. L.; SOLYMOS, G. M. B. **Vencendo a desnutrição:** na família e na comunidade. 1ª edição. São Paulo: Salus Paulista, 2002.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de nutrição. **Temas de Nutrição em Pediatria.** Edição Especial . Nestlé Nutrição Infantil. Ano 2001.

VITOLO. M. R. **Nutrição:** da Gestação à Adolescência. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores, 2003.







Apoio: Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional  
Material impresso com recursos do Governo Federal/Ministério da Saúde