



Saúde e Nutrição na Primeira Infância

Volume 3

Uma conversa com famílias e profissionais sobre
atenção à saúde e nutrição da criança de 0 a 6 anos

Cofinanciador



União Europeia

Coordenação



Save the Children

Realização



Associação Civil de Articulação
para a Cidadania



Conselho Nacional
de Direitos da
Educação



Campanha
Latinoamericana
por el Derecho
a la Educación

Colaboração



Parceiro



Centro de Cultura
Luiz Freire



Cendhec



CENTRO NORDESTINO
DE MEDICINA POPULAR



icdp



Save the Children

Coleção



Saúde e Nutrição na Primeira Infância

Uma conversa com famílias e profissionais
sobre atenção à saúde e nutrição da criança
de 0 a 6 anos

Volume 3

1ª Edição

Recife

Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança e do Adolescente

2013



Save the Children



expediente

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente

Synésio Batista da Costa

Vice-Presidente

Carlos Antonio Tilkian

Secretário

Bento José Gonçalves Alcoforado

Secretaria Executiva

Administradora Executiva

Heloisa Helena Silva de Oliveira

Gerente de Desenvolvimento de Programas e Projetos

Denise Maria Cesário

Gerente de Desenvolvimento Institucional

Victor Alcântara da Graça

Programa Criança com Todos os Seus Direitos

Daniela Resende Florio, Douglas Souza, Elza Ferraz

Luíz Mendonça, Luylla Karina, Miguel Minguilo e

Péricles Barbosa

ficha técnica

Texto

Diana Mores e Jamile Drubi

Coordenação Centro Nordestino de Medicina Popular – CNMP

Diana Mores

Edição

Daniela Resende Florio, Elza Maria de Souza Ferraz e

Raissa Jordão Alves (Estagiária)

Leitura crítica

Denise Maria Cesário

Colaboração

Gislaine Cristina de Carvalho, João Sérgio Fedschenko

e Victor Alcântara da Graça

Revisão ortográfica e gramatical

Mônica de Aguiar Rocha

Projeto gráfico e diagramação

Priscila Hlodan

Ilustração

Vanessa Alexandre

Impressão

NGE - Nacional Gráfica & Editora

Tiragem

5.000

Esta publicação é cofinanciada pela União Europeia.

As opiniões expressas nesta publicação não refletem as opiniões da Comissão Europeia.

Sumário

- 6 Introdução
- 7 Apresentação
- 8 1. Desenvolvimento infantil sadio
- 13 2. Cuidados que se devem ter com doenças mais comuns nas crianças
- 26 3. A importância da alimentação
- 36 4. Como fazer o cardápio
- 37 5. Como aproveitar totalmente os alimentos
- 40 6. Receitas
- 50 7. Referências bibliográficas

Introdução

A Fundação Abrinq, criada em 1990, é uma organização sem fins lucrativos e tem a missão de promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania de crianças e adolescentes. Sua meta é o reconhecimento de todas as crianças e adolescentes como sujeitos de suas próprias histórias, e que têm o direito de viver com dignidade, respeito e liberdade, com saúde, alimentação adequada, educação de qualidade, acesso a esportes, lazer, cultura e à profissionalização.

Desde 2010, a Fundação Abrinq é representante da Save the Children no Brasil e, com essa parceria, foi capaz de aumentar seu impacto na proteção dos direitos das crianças e dos adolescentes do país, aprendendo com as melhores práticas globais e com a possibilidade de acesso a recursos internacionais.

O Programa Criança com Todos os Seus Direitos é uma iniciativa da Fundação Abrinq – Save the Children, cofinanciado pela União Europeia, e realizado pela Associação Civil de Articulação para Cidadania (Acari), Centro Dom Helder Câmara de Estudos e Ação Social (Cendhec), Centro de Cultura Luiz Freire (CCLF), Centro Nordeste de Medicina Popular (CNMP), Campanha Latino-Americana pelo Direito à Educação, Campanha

Nacional pelo Direito à Educação e International Child Development Programme. Ele surge em resposta às precárias condições de sobrevivência e desenvolvimento das crianças de 0 a 5 anos, na Região do Semiárido brasileiro e nos Altiplanos do Peru.

Uma das estratégias do Programa foi realizar formações com profissionais de educação e da área da saúde apresentando uma *Metodologia de Atendimento Integral à Primeira Infância*, com foco na Educação Infantil, Proteção, Saúde e Nutrição. Por isso, em conjunto com os parceiros do Programa, desenvolveu-se esta coleção de cadernos temáticos com a intenção de reforçar e incentivar a implementação de mudanças de hábitos

alimentares mais saudáveis, para melhorar a saúde e a qualidade de vida das crianças de 0 a 5 anos, bem como de suas famílias, contribuir com a proteção integral das crianças, através de informações e dicas que ajudarão a prevenir situações de violência, e refletir sobre a educação das crianças de 0 a 5 anos, principalmente a educação oferecida pelos espaços institucionais da Educação Infantil: as Creches e Pré-Escolas.

Esta coleção destina-se a pais, mães, familiares, profissionais da Assistência, Saúde, Educação e demais pessoas que trabalham e são responsáveis por crianças pequenas. É nosso desejo que favoreça a compreensão e facilite a aplicação dos conteúdos trabalhados nos cursos oferecidos às/aos participantes das atividades desenvolvidas pelo Programa.

Apresentação

O Centro Nordestino de Medicina Popular (CNMP) é uma organização não governamental, institucionalizada em 1988, e tem como missão *promover a melhoria da qualidade de vida da população, com ênfase no direito humano à saúde*. Sua visão é *colaborar com a promoção da saúde integral da população, dentro do novo conceito de cidade e campo saudáveis, nos Estados de Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte*.

O Centro Nordestino de Medicina Popular é parceiro da Fundação Abrinq – Save the Children e de outras organizações na execução do **Programa Crianças com Todos os Seus Direitos**. O Programa visa melhorar o desenvolvimento e a sobrevivência de crianças de 0 a 5 anos de idade de populações excluídas no nordeste brasileiro.

Este volume é destinado a pais, mães, familiares, profissionais da Assistência, Saúde, Educação e demais pessoas que trabalham e são responsáveis por crianças. Compõe a coleção *Criança com Todos os Seus Direitos* e, assim como os demais volumes (*Família Esperta É Família Que Protege* e *Entendendo a Educação Infantil*), visa contribuir para o desenvolvimento integral das crianças na primeira infância.

No contexto do **Programa Crianças com Todos os Seus Direitos**, o tema da saúde e nutrição é tratado na perspectiva da conquista dos direitos sociais e na constatação de que a dimensão pedagógica não pode estar dissociada da dimensão política.

Assim, as ações educativas e de mobilizações que promovem saberes, diálogos, liberdade e valorização das pessoas também contribuem para o desenvolvimento da autoestima, autonomia e a formação de novos sujeitos políticos. Estes vão incidir, de forma significativa, nos espaços de formulação e controle social das políticas públicas, contribuindo na garantia dos direitos humanos de pessoas que, historicamente, são excluídas de várias políticas sociais.

Este volume foi elaborado com a intenção de reforçar e incentivar a implementação de mudanças de hábitos alimentares mais saudáveis, para melhorar a saúde e a qualidade de vida das crianças de 0 a 5 anos, bem como de suas famílias. Tem como objetivo favorecer a compreensão e facilitar a aplicação dos conteúdos trabalhados nos cursos e nas oficinas de educação nutricional e o aproveitamento integral dos alimentos, realizados com as/os participantes das atividades desenvolvidas pela organização no contexto do Programa. Este material se destina ainda a pais, mães, profissionais da Assistência, Saúde, Educação e demais pessoas que trabalham e são responsáveis por crianças.

É sobre isso que vamos conversar com você.

1 Desenvolvimento infantil sadio

A saúde das crianças: atenção e cuidados

Uma grávida bem alimentada, bem tratada e bem orientada será uma mulher sadia, bem como seu filho, por isso, iniciar a consulta pré-natal o mais cedo possível é fundamental. É importante que tenha ao menos sete consultas antes do parto para saber se tudo está correndo bem com ela e o bebê. É também o momento onde pode esclarecer dúvidas, obter ajuda para se preparar para o parto e descobrir e tratar o mais cedo possível a ocorrência de qualquer problema que surja. Toda gestante deve ser orientada a realizar exames que possam prevenir doenças nos bebês, entre elas sífilis e HIV/Aids, sob o seu consentimento e direito ao sigilo do resultado.



Quais os cuidados importantes com as crianças

Os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento de uma vida saudável. Um bom crescimento, desenvolvimento e aprendizado dependem tanto da genética (a herança que recebe dos pais) como dos cuidados e atenção que a criança receberá da mãe, da família e da comunidade em geral.

Para ter certeza de que o filho está se desenvolvendo dentro da normalidade, este deve receber os cuidados necessários o mais cedo possível e uma boa nutrição. A família deve realizar algumas atividades que vão colaborar para que a criança tenha uma boa saúde e um bom começo na vida.

Logo depois do nascimento, é importante realizar o **teste do pezinho**, para descartar doenças congênitas ou infecciosas. Esse teste deve ser feito na primeira semana de vida, e a mãe ou o responsável deve ter a precaução de buscar o resultado para se certificar de que não existem problemas com a saúde da criança, ou, caso exista, inicie o tratamento o mais cedo possível para evitar problemas no seu desenvolvimento.

É muito importante iniciar o *aleitamento exclusivo* logo após o parto e depois de sair da maternidade, seguir as orientações

sobre o aleitamento. Além disso, deve procurar o Posto de Saúde próximo de seu domicílio para registrar/inscrever a criança para ter o “acompanhamento do crescimento e desenvolvimento”. No Posto, profissionais de saúde acompanharão o ganho de peso, altura, as habilidades desenvolvidas nas diversas fases do crescimento e darão orientação sobre alimentação, cuidados gerais e higiene.

As vacinas são um meio de proteger as crianças contra várias doenças, por isso, a família deve ter o cuidado de seguir o esquema programado para cada idade e manter o cartão de vacinação da criança em boas condições.

Outro teste necessário é a *avaliação da visão e audição*, necessário para garantir o tratamento precoce caso a criança apresente alguma deficiência.

É importante que os homens também se envolvam nesses cuidados, o que irá reforçar os laços afetivos entre as crianças e seus pais, o que chamamos de *paternidade responsável!*



Prevenção de acidentes com as crianças

As crianças, especialmente quando começam a se movimentar, ficam sujeitas às quedas e ferimentos. Por exemplo, crianças pequenas caem da cama porque muitas vezes os pais acreditam que não sejam capazes de se virar. Outros problemas podem acontecer no local onde a criança toma banho.

É importante atenção redobrada e muito mais cuidado quando há envolvimento de outras crianças no cuidado do bebê, adultos que usam drogas, álcool, cigarros.

A criança antes do primeiro ano de vida começa a explorar seu meio ambiente, mas não tem noção do perigo. Por isso, a família deve proporcionar um ambiente seguro para que a criança possa se movimentar e brincar, evitando o acesso a escadas, fios de aparelhos elétricos, móveis que podem ser usados para alcançar janelas. Não se deve permitir que as crianças fiquem perto do fogão no momento de preparo das refeições para evitar *queimaduras* e deve-se deixar fora do seu alcance *medicamentos, pesticidas, produtos de limpeza, bebidas alcoólicas*, e outros, evitando intoxicações que podem ocasionar graves danos e até a morte.

Cuidados com a higiene

A higiene além de colaborar com a manutenção da saúde é um meio de a criança conhecer e valorizar seu corpo. Podem ser momentos em que a família proporcione carinho, brincadeiras, colaborando para o desenvolvimento de laços afetivos e segurança.

A saúde bucal é outro ponto que a mãe deve levar em consideração porque influi no bem-estar geral da criança. Durante a gravidez, deve manter uma dieta saudável e realizar tratamentos dentários, pois tudo isso influi na saúde bucal do bebê.

Deve-se evitar introduzir cedo o açúcar na alimentação (chás e sucos com açúcar, refrigerantes, balas). O ideal é incluir na dieta papas de frutas *in natura* e sucos sem adição de açúcar, pois as crianças ficam mais propensas a desenvolver cáries. Hoje sabemos que a dentição de leite é muito importante para a dentição permanente. É bom iniciar a higiene bucal cedo e ensinar as crianças a escovar os dentes, que, além de uma alimentação com pouco açúcar e massa (carboidratos), vai ajudar no desenvolvimento de dentes fortes e livres de cáries e doenças da boca.

Para saber mais

A mortalidade infantil no país vem diminuindo nos últimos anos, porém ainda no Nordeste, em especial em Pernambuco, continua elevada de acordo com os padrões da Organização Mundial da Saúde (OMS), principalmente nos municípios do interior, refletindo as condições socioeconômicas em que a maioria da população dessas áreas vive.

O desenvolvimento de qualquer bebê está condicionado por fatores internos e externos. Os internos são genéticos, malformações entre outros. Os externos têm a ver com as condições socioeconômicas e culturais das famílias, como nutrição, saúde, moradia, saneamento básico e principalmente a qualidade dos cuidados, em especial os laços afetivos estabelecidos entre o bebê e outras pessoas, para que se forme como sujeito com identidade própria. Esses fatores têm sua influência a partir da fase intrauterina e continuam por toda a vida.

Todas as crianças nascem com um potencial genético que, dependendo das condições em que se desenvolvem, poderão atingir ou não seu potencial.

Todas as crianças menores de 5 anos de diversos países crescem a um ritmo semelhante, desde que submetidas a boas condições de vida. Os fatores genéticos têm um peso maior nas crianças maiores, adolescentes e em adultos jovens.

Nas crianças menores de 5 anos os fatores externos/ambientais são muito mais importantes para um bom desenvolvimento que o potencial genético. Assim crianças

que se desenvolvem em um ambiente físico saudável (higiene, moradia, alimentação) e com atenção, carinho e cuidados gerais que a mãe/família /sociedade lhe dediquem, têm maior possibilidade de obter um desenvolvimento mais harmônico e de acordo com seu potencial genético. Porém existem fatores de risco associados ao desenvolvimento das crianças. Um deles é o peso ao nascer, que, se menor de 2.500 g, está mais associado às mortes perinatais, sendo também um dos principais riscos para o crescimento pós-natal. Essas crianças precisam de um acompanhamento atento e contínuo em especial na parte nutricional. No entanto, deve-se enfatizar a importância do cuidado e aconselhamento no pré-natal e da captação precoce das grávidas, principalmente aquelas potencialmente de risco, como o caso das adolescentes e da mulher com gravidez múltipla.

A visita domiciliar deve ter entre outros os seguintes objetivos, em especial se tratando de famílias com recém-nascido:

- Facilitar acesso ao serviço de saúde.
- Estimular o desenvolvimento da parentalidade.
- Orientar sobre os cuidados com o recém-nascido.
- Identificar sinais de depressão puerperal.
- Promover o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida.
- Prevenir lesões não intencionais.
- Avaliar e orientar aos pais os sinais de perigo na criança menor de 2 meses e a necessidade de procurar atendimento de emergência.
- Avaliar a presença de situações de risco à saúde do recém-nascido.
- Orientar calendário de imunizações.

Como conversar sobre isso com outras pessoas

Árvore dos problemas

Em grupos, deve-se discutir quais as doenças principais ou mais recorrentes nos municípios, região, e quais as raízes dessas doenças (biológicas, psicológicas, culturais, sociais e econômicas). Por fim, deve-se estabelecer uma interligação das causas em apresentações com cartaz, desenhos ou dramatização.

Sobre cuidados com as crianças:

1. Que cuidados deve-se ter com o recém-nascido (alimentação, medidas de saúde etc.)?
2. Como detectar, na comunidade, crianças com/ou em risco de desnutrição?
3. Como incentivar o aleitamento até os 6 meses de vida? Quais os obstáculos para o aleitamento?
4. Que problemas as mulheres enfrentam para levar as crianças ao Posto para vacinação e controle de peso?
5. Existe diferença no trato de meninas e meninos?
6. De que morrem as crianças menores de 1 ano na sua região?
7. O teste do pezinho ou triagem neonatal é realizado nas maternidades do município?
8. Qual é o procedimento em caso de alteração no resultado?

O direito à saúde na Lei

A Constituição Federal garante o direito à saúde nos artigos 196 a 200. Pela Lei, o Estado (governo) está obrigado a oferecer políticas públicas para dar acesso igual e para todos aos serviços de saúde. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) também obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a dar atendimento integral e prioritário às crianças e adolescentes.

O Estatuto da Criança e do Adolescente diz que crianças e adolescentes devem ter o seu direito à vida e à saúde protegido com prioridade pela família, pela comunidade, pela sociedade em geral e pelo poder público (governantes e autoridades públicas).

As crianças têm prioridade para receber proteção e socorro em qualquer circunstância. Têm também o direito de serem atendidas imediatamente pelos serviços públicos ou de relevância pública.

Veja mais informação sobre os direitos da criança no volume 1 sobre proteção, *Família Esperta É Família Que Protege*.

A saúde da mãe e do bebê garantida

No ECA também se estabelece que sejam implementadas políticas públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento da criança sadios e harmoniosos, em condições dignas. A gestante deve ter assegurado o atendimento antes e depois do parto pelo Sistema Único de Saúde, e o parto deve ser feito, preferencialmente, pelo mesmo médico que a acompanhou na fase pré-natal. Além disso, caso necessitem, a gestante e/ou a mulher que está amamentando deverão ter ajuda do Estado para sua alimentação e assistência psicológica (art. 8º do ECA). Logo após o parto, os hospitais públicos e particulares são obrigados a fazer exames para diagnosticar e tratar anormalidades no recém-nascido e a prestar orientação aos pais. Também devem manter alojamento conjunto, que possibilite ao bebê permanecer junto à mãe (art. 10 do ECA).

O ECA também obriga que os casos de suspeita ou confirmação de maus-tratos contra criança ou adolescente sejam comunicados ao Conselho Tutelar da cidade.

2 Cuidados que se devem ter com doenças mais comuns nas crianças

Mesmo crianças bem cuidadas apresentam chance de adoecer, em especial aquelas menores, porque seu sistema de defesa ainda está imaturo e o meio ambiente nem sempre é o mais adequado ao desenvolvimento saudável.

As diarreias e as doenças respiratórias são os problemas mais comuns e as que causam mais hospitalizações e morte nas crianças, daí a importância de cuidar delas cedo e de forma correta para evitar complicações. Como regra geral, é bom lembrar que, quando a criança adoecer, fica sem desejo de comer. Nessa situação não se deve forçar, mas oferecer alimentos macios e de sua preferência, dar bastante líquido e continuar com o aleitamento caso ainda esteja sendo amamentada.

Diarreias

A criança tem diarreia ao eliminar fezes líquidas e com frequência maior de três vezes por dia. Quando a diarreia vem com sangue ou muco pode ser causada por micróbios, nesse caso, é importante levar ao Posto de Saúde. A diarreia aguda é produzida por água contaminada, alimentos e mamadeiras mal lavadas e pouca higiene no lar. No Brasil é uma das maiores causas de doença e morte de crianças em especial menores de 6 meses que não são amamentadas.



Alimentação nas diarreias

É importante continuar com o aleitamento e, no caso da criança estar recebendo alimentos, seguir com a dieta normal – inclusive seguir usando as fontes de gordura como óleo vegetal, manteiga, pois eles não pioram a diarreia. Pelo fato de a criança estar perdendo muitos nutrientes, deve-se aumentar o número de refeições ao dia. Lembrar que o soro da hidratação oral não substitui a alimentação.

Para evitar a desidratação, é fundamental aumentar a ingestão de líquidos preparados com ingredientes disponíveis nos domicílios: soro caseiro, chás, cozimento de cereais (arroz, milho), sopas e sucos, iogurte natural sem açúcar. O preparado deve ser oferecido depois de cada evacuação:

- Crianças de até 12 meses – 50 a 100 ml (¼ a meio copo).
- Crianças acima de 12 meses – 100 a 200 ml (½ a 1 copo).

Cuidados durante a diarreia:

- Não oferecer sucos ou chás adoçados e refrigerantes. **O açúcar em demasia aumenta ainda mais a perda de líquidos e nutrientes.**
- Não oferecer medicamentos para diarreia aguda. Além de desnecessários, podem causar mais problemas.
- Para evitar a desidratação, **oferecer o soro cada vez que criança fizer coco ou vomitar.** No caso de desidratação, aumentar a frequência usando copos e colher. Se a criança vomitar, diminuir a quantidade de soro e aumentar a frequência. Não precisa dar remédio para vômitos, pois o próprio soro vai ajudar a diminuí-los.
- Aumentar a oferta de líquidos que “prendem”, como, **suco de caju, goiaba ou maçã.**
- Usar arroz, batata inglesa (cozida ou purê), cenoura cozida, banana, torradas, frango, água de coco verde, mamada de frango (ver preparo no Capítulo 6, *Receitas*, deste volume).
- **Evitar alimentar a criança com produtos de leite** pelo menos 2 semanas depois da diarreia, frituras e alimentos gordurosos, verduras cruas em geral e muito doce e açúcar.

É importante que se observem os sinais de perigo na diarreia

A criança mostra-se sonolenta, irritada ou inquieta, com olhos fundos. Deve-se verificar o *sinal da prega*: quando pinçada uma dobra da pele na barriga, essa demora a voltar ao estado normal. A criança faz pouco xixi, fica com a boca seca e muita sede. *Nessa situação, além de iniciar a administração de soro caseiro, deve-se procurar o serviço de saúde imediatamente.*

Para saber mais

Diarreia é o aumento do número de evacuações, fezes amolecidas ou aquosas.

Disenteria é quando vem acompanhada por mucos ou sangue (bactéria *Shigella*).

A diarreia pode ser aguda, com duração de até 14 dias; prolongada/persistente, igual ou maior que 14 dias; e crônica, maior que 30 dias.

Na maior parte dos casos, é autolimitada, isto é, não exige tratamento para sua causa.

Diarreia aguda é causada por bactérias, vírus e parasitas contraídos por via oral. Os meios de contaminação mais comuns são água não tratada, alimentos mal lavados, mamadeiras mal higienizadas, leite mal fervido, mãos não lavadas entre outros.

A diarreia aguda é uma das principais causas de morbidade e mortalidade infantil no Brasil, especialmente de crianças menores de 6 meses que *não* estão em aleitamento materno exclusivo.

Algumas estratégias de prevenção demandam iniciativas políticas e ambientais como o saneamento básico e fossas sépticas, que são efetivas na redução de morbimortalidade infantil por doenças infecciosas, especialmente a diarreia.

Nas áreas onde não existe saneamento básico, as moscas e baratas são fatores importantes na sua transmissão.

Aleitamento materno exclusivo é fator protetor para doenças infectocontagiosas. Outras medidas mais simples e domésticas são também eficazes para prevenção, como ferver ou filtrar a água de beber; lavar as mãos com água e sabão; boa higiene dos alimentos, tais como: mergulhar os vegetais crus em solução com água sanitária ou suco de limão, na proporção de uma colher de sopa por litro de água; higiene dos utensílios, especialmente das mamadeiras, o ideal é evitar sempre o uso de mamadeiras.

A mãe ou cuidador(a) deverá ser orientada(o) depois de cada evacuação:

- Oferecer para as crianças de até 12 meses – 50 a 100 ml (¼ a meio copo de soro caseiro).
- Oferecer para as crianças acima de 12 meses – 100 a 200 ml (½ a 1 copo de soro caseiro).
- Não usar medicamentos para diarreia aguda, além de desnecessários, está contraindicado.

Os antimicrobianos ficam reservados aos casos de diarreia que apresentam sangue nas fezes (disenteria) e que, após a reidratação, mantêm comprometido o estado geral, e aos casos graves de cólera.

Sinais de desidratação: olhos fundos, boca seca, pouca urina, muita sede, inquietude e irritação. Observar o sinal da prega: a pele volta lentamente ao estado anterior.

DESIDRATAÇÃO GRAVE, quando a criança apresenta dois dos seguintes sinais:

- Letargia ou inconsciência.
- Olhos fundos.
- Não consegue beber ou bebe muito mal.
- Sinal da prega: a pele volta muito lentamente ao estado anterior.

Nessa situação, deve-se iniciar de imediato a reidratação, caso a criança consiga beber, e levar imediatamente ao hospital ou a uma unidade de saúde.

Como conversar sobre isso com outras pessoas:

- Deve-se desenvolver relatos de histórias: casos de diarreia/óbito, casos de diarreia e internação por microárea, discutir e analisar as principais causas das diarreias, promover trabalho em grupos e apresentação em plenária.
- Promover análise de cartão de criança: diarreia e interferência no ganho do peso e desenvolvimento psicomotor.
- Ensinar como observar sinais de perigo de desidratação: utilizar o dorso da mão ou a barriga para realizar o teste da prega, fazer um boneco com uma meia velha deixando um buraco que corresponda ao dorso da mão para realizar o teste da prega.
- Falar sobre o valor da água: importância do saneamento básico e preservação do meio ambiente.
- Discorrer sobre o papel da mulher/homem na prevenção e tratamento das doenças diarreicas.

Desnutrição

A desnutrição acontece quando a criança passa fome ou tem uma dieta inadequada para satisfazer suas necessidades nutricionais.

A falta do leite materno entre crianças de 0 a 2 anos de idade, o desmame precoce, a alimentação errada iniciada antes dos 6 meses de vida, más condições sanitárias e de higiene que favorecem a ocorrência de verminoses, infecções e diarreia são as causas mais comuns de desnutrição porque o apetite da criança diminui e o alimento que consome não é utilizado eficazmente. Nesses casos, a criança pode sofrer emagrecimento acentuado ou desenvolver inchaço.

A família deve evitar a desnutrição das crianças, pois ela provoca graves consequências para a saúde e para o desenvolvimento. Além da perda de peso, caso a desnutrição dure muito tempo, vai atingir também o crescimento e o desenvolvimento, criando consequências para a vida futura da criança, como, por exemplo, dificuldade na aprendizagem.

Para evitar a desnutrição, é muito importante que a mãe faça o aleitamento exclusivo nos primeiros 6 meses de vida da criança e siga o esquema de alimentação para as diferentes idades apresentado neste volume.

Para saber mais

A desnutrição se deve a diversas causas, em geral acontece quando a criança não recebe os nutrientes necessários ao seu desenvolvimento. Na maioria dos casos, é o resultado da falta ou insuficiência de alimentos, ou devido a determinada doença.

A desnutrição infantil vem caindo e, de acordo com a última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009), está presente em 7,9% dos meninos e de 6,9% das meninas (anteriormente eram 24,5% dos meninos e 23,6% das meninas que tinham déficit de altura). A maior prevalência de déficit de altura causado por desnutrição crônica foi encontrada na Região Norte (8,5%) e a menor, na Região Sul (3,9%); na Região Nordeste foi de 5,9%, Sudeste, 6,1%, e Centro-Oeste, 6,1%. Em nenhuma das regiões houve diferenças importantes de prevalência entre domicílios urbanos e domicílios rurais.

Existem dois tipos de desnutrição:

Desnutrição proteico-calórica: desenvolve-se quando a criança não obtém de seus alimentos suficiente energia ou proteínas para satisfazer suas necessidades nutricionais. Uma criança que tenha tido doenças agudas com frequência também pode desenvolver desnutrição proteico-energética. O apetite da criança diminui e o alimento que consome não é utilizado eficazmente. Neste tipo de desnutrição, a criança pode

- sofrer emagrecimento acentuado (marasmo).
- desenvolver edema (*kwashiorkor*).
- associar o edema com o emagrecimento acentuado (*kwashiorkor-marasmo*).

Anemia: a segunda importante modalidade de desnutrição é a anemia ferropriva, que atinge preferencialmente gestantes e crianças de diferentes idades. Na infância, mesmo anemias leves podem levar ao baixo ganho ponderal e a perdas no desempenho escolar. Frequentemente, quadros de deficiência de ferro estão associados a infecções e infestações parasitárias, como também a carências de outros nutrientes como, por exemplo, a vitamina B12.

Entre os fatores determinantes da diminuição de ferro no organismo estão as práticas alimentares das famílias, com oferta insuficiente de alimentos ricos em ferro ou oferta de alimentos com ferro de baixo aproveitamento pelo corpo (biodisponibilidade).

Por outro lado, as combinações alimentares também são um fator predisponente à falta de ferro no organismo das crianças, a exemplo do consumo de leite ou derivados, que são fontes de cálcio, junto com carnes ou leguminosas que são fontes de ferro. O cálcio consumido junto com fontes de ferro impede sua absorção (deve-se deixar um mínimo de três horas para dar leite depois de uma refeição rica em ferro).

Outras causas são:

- Infecções.
- Infestações por parasitas como ancilóstomos ou tricocéfalos, que podem produzir perda de sangue nos intestinos e acarretar anemia.
- Malária, que pode gerar destruição rápida dos glóbulos vermelhos.

As seguintes medidas colaboram na recuperação do peso da criança:

- Incentivar o aleitamento materno, inclusive trabalhar o estímulo à relactação.
- Continuar amamentando e introduzir alimentação suplementar para crianças maiores de 6 meses.

- Utilizar alimentos de alto valor nutritivo, ricos em nutrientes e caloria.

- Aumentar a densidade energética com a adição de óleo vegetal a cada refeição salgada.

Acrescentar a cada refeição salgada, para menores de 1 ano, 1 colher de sobremesa de óleo e, para maiores de 1 ano, 1 colher de sopa de óleo.

- Estimular o uso de outras fontes de gordura como manteiga e pastas de sementes/amendoim/castanhas, no preparo dos alimentos.

Como conversar sobre isso com outras pessoas

Deve-se realizar um trabalho com pequenos grupos abordando tipos de desnutrição que conhecem, quais são os mais frequentes na comunidade e que respondam às seguintes perguntas:

- Como reconhecer os sinais de desnutrição?
- Em qual período do ano é mais comum o aparecimento da desnutrição?
- Onde estão localizadas as famílias com maior número de crianças desnutridas?
- Qual alimentos da região podem ser recomendados às famílias?
- Como incentivar o aleitamento exclusivo em menores de 6 meses?
- Quais são os procedimentos definidos na unidade de saúde para acompanhar estas famílias?

- *Abrir um debate sobre o conceito de diarreia e suas condicionantes.*

- *Abordar o preparo de uma refeição salgada utilizando alimentos de fácil acesso à população, mas que sejam ricos em nutrientes.*

Anemia ferropriva

A anemia ferropriva nas crianças produz-se por falta de ingestão de alimentos ricos em ferro ou quando a dieta é inadequada. Na infância, mesmo anemias leves podem levar ao baixo crescimento e a perdas no desempenho escolar.

As infecções e verminoses, como ancilóstomo (amarelão), são também causa de anemia, daí a importância do uso do banheiro para evitar a transmissão dessas doenças. A malária também é causa de anemia, pois pode ocorrer destruição rápida dos glóbulos vermelhos.

A criança com anemia sente cansaço, falta de apetite, apresenta palidez na pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas) e dificuldade de aprendizagem. São crianças muito paradas, que não brincam. É importante fazer o exame de sangue para confirmar a anemia.

Alimentação na anemia

O alimento com melhor absorção de ferro é o leite materno. É importante manter a amamentação exclusiva da criança até os 6 meses de idade porque a introdução de outros alimentos diminui a absorção do ferro do leite materno.

Para as crianças maiores, os alimentos mais bem absorvidos são as carnes e vísceras animais (como o fígado). Se o médico receitar o ferro oral, tal medicamento não deve ser ministrado próximo às refeições e jamais com leite.

Alimentos ricos em ferro e que devem ser oferecidos na alimentação



Evitar: castanha-de-caju, chocolate, espinafre, nozes, feijão em excesso, alimentos industrializados, sorvetes, café, açúcar branco.

Os efeitos da má nutrição nos primeiros anos de vida causam

A

Atraso no crescimento físico e no desenvolvimento geral da criança.

B

Efeitos sobre o desenvolvimento da aprendizagem, conhecimento da criança.

C

Aumento de problemas do comportamento e de relacionamento na idade escolar.

D

Aprendizagem deficiente, atenção diminuída e desempenho escolar mais fraco.

Obesidade

A obesidade é o resultado do consumo inadequado de alimentos quanto à sua variedade, quantidade e qualidade nutricional, e também pode ser considerada um tipo de desnutrição.

A última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde, apresentou dados importantes sobre o aumento do número de crianças acima do peso no país, principalmente na faixa etária entre 5 e 9 anos de idade (disponível em www.ibge.gov.br).

O padrão alimentar brasileiro também tem apresentado mudanças, com maior consumo de alimentos industrializados, refrigerantes, gorduras e açúcares, e menos consumos de verduras, frutas e cereais. Infelizmente, essa dieta alimentar também passou a fazer parte do cardápio das crianças e dos adolescentes, levando ao desenvolvimento de maus hábitos alimentares e, como consequência, o aumento de peso e a obesidade.

Outro fator importante na obesidade é o hábito alimentar da família. Estudos demonstram que filhos de pessoas obesas têm mais possibilidades de se tornarem obesos, do que as crianças e/ou adolescentes cujos pais apresentam o peso normal. O excesso de peso e obesidade na infância podem ter sérias consequências na vida adulta, como o aumento do colesterol e triglicérides, hipertensão arterial, problemas articulares, diabetes, problemas no fígado, dentre outros.

Medidas para prevenir o sobrepeso e a obesidade em crianças

É importante que a criança seja amamentada pelo menos até os 6 meses de vida e, em geral, seguir o esquema de alimentação para as diferentes etapas do desenvolvimento infantil conforme apresentado neste volume:

- Evitar o consumo de carnes gordas, frituras, carnes processadas como linguiça, salsicha, mortadela, salame, toucinho, biscoitos recheados, salgadinhos, cremes, entre outros.
- **Incentivar o uso de verduras e frutas** introduzindo-os na dieta da criança no início da alimentação complementar.
- Evitar o uso de refrigerantes.
- Dar preferência aos alimentos cozidos, refogados e grelhados, em vez de frituras ou à milanesa.
- **Ensinar a criança a fazer escolhas adequadas para a criação de hábitos alimentares saudáveis.**
- **Estimular atividades físicas** nas quais a criança esteja brincando como: pular corda, andar de bicicleta, nadar, jogar capoeira etc.
- Não utilizar doces, refrigerantes – e outras guloseimas – como recompensa.
- Oferecer frutas, sucos, iogurtes e sanduíches como lanche, em vez de salgadinhos, pipocas e biscoitos recheados, dentre tantos outros alimentos prejudiciais à saúde.

De todas as dicas, segue uma das mais importantes: atenção às propagandas de produtos alimentícios ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, salgadinhos, suplementos, condimentos etc.), principalmente, os que são veiculados em televisão. Geralmente, essas propagandas se utilizam de estratégias de marketing que estimulam o desejo e o comer compulsivo. E, quando são direcionados às crianças, esses alimentos são associados a muita diversão (brincadeiras, jogos, brindes, desenhos animados, músicas infantis, dentre tantos outros estímulos).

Anemia falciforme

A doença falciforme é uma alteração genética, caracterizada por um tipo de hemoglobina mutante designada por *hemoglobina S* (ou *Hb S*) que provoca a alteração dos glóbulos vermelhos, fazendo-os tomar a forma de “foice” ou “meia-lua”.

Teve origem no continente africano, e sua introdução no Brasil ocorreu durante o período da escravidão. Dados da Triagem Nacional sinalizam 3.500 nascidos por ano com a doença falciforme e 200 mil com o traço.

As crises dolorosas são as complicações mais frequentes da doença e constituem sua primeira manifestação. São causadas pelo dano do tecido, devido ao fechamento dos pequenos vasos sanguíneos pelos glóbulos vermelhos causando diminuição do fluxo sanguíneo. Essa redução causa diminuição do oxigênio (hipóxia) regional e acidose, que podem exacerbar o processo de falcização aumentando o dano aos tecidos.

A crise de dor se manifesta atacando, inicialmente, a região óssea, como articulações, o abdome e parte inferior das costas.

Essas crises de dor duram normalmente de quatro a seis dias, podendo, às vezes, persistir por semanas.

- **Fatores desencadeantes da dor:** infecções, a desidratação e a hipóxia parecem ser a principal, bem como a acidose. Outras condições também citadas com muita frequência são a exposição a temperaturas frias, febre, gravidez e o estresse físico e psicológico.
- **Fatores de risco:** febre maior que 38° C, desidratação, palidez, vômitos recorrentes, aumento de volume das articulações, dor abdominal, sintomas pulmonares agudos, sintomas neurológicos, priapismo, dores que não se resolvem com analgésicos comuns.

Cuidados

A hidratação, por via oral ou endovenosa, constitui-se na principal indicação. Os líquidos facilitam a diluição do sangue (hemodiluição) e revertem a aglutinação de células falciformes dentro dos pequenos vasos sanguíneos, fator que causa as crises de dor. Deve-se estimular a ingestão de líquidos como água, sucos de frutas, sopas e gelatinas.

A quantidade de líquido recomendada é de aproximadamente 2 a 3 litros em 24 horas. As gestantes devem ser orientadas, ao final da gestação, sobre a importância do Teste do Pezinho e a época do procedimento.

O/A *portador(a)* de traço falciforme é a pessoa que apresenta a hemoglobina AS (HbAS). Ele/ela não é doente, não tem anemia e terá uma vida normal. Para cada 1.000 crianças triadas, espera-se encontrar um caso de doença e 30 casos de portadores.

Infecções respiratórias agudas (IRA)

As doenças do aparelho respiratório nas crianças são as causas comuns de hospitalização e morte. As mais frequentes são: resfriado comum, gripe, inflamação dos ouvidos (otite) bronquite e pneumonia.

Importante: As crianças com desnutrição e anemia são mais suscetíveis a essas enfermidades, assim como portadores de asma.

Outro problema importante é o uso inadequado de antibióticos, incluindo a automedicação, que coloca a criança ao risco de efeitos colaterais e favorece o aparecimento de micróbios que resistem aos antibióticos quando são necessários de serem utilizados.

No *resfriado comum*, a criança apresenta coriza (o nariz escorrendo), tosse seca ou pouco catarro e dor de cabeça. Raramente vem acompanhado de febre alta ou prolongada. Os cuidados necessários são: manter boa hidratação oral com sucos, água, repouso e alimentação conforme a idade e/ou que a criança tolera. Para evitar complicações como sinusite, pode-se utilizar soro fisiológico para pingar nas narinas da criança.

Cuidado: Infecções respiratórias sem gravidade, se não forem tratadas a tempo, podem evoluir para casos mais graves e para infecção no sangue (septicemia).

A *bronquite* é a inflamação ou obstrução nos brônquios ou canais respiratórios que se ramificam nos pulmões. A criança apresenta tosse contínua em virtude de irritação e aumento do muco, febre e dor no peito. Quando há grande quantidade de muco, pode-se sentir um chiado ou ronqueira no peito. A bronquite é mais comum em crianças pequenas e se dá normalmente depois de infecções como gripe. Mal cuidada pode levar à pneumonia.

A bronquite pode se tornar crônica, levando à falta de apetite e à desnutrição com perda do aumento de peso e estatura. Muitas vezes as responsáveis pela bronquite podem ser substâncias que causam alergias na criança. É importante verificar se existem substâncias no ambiente que possam causar alergias.

Asma

Doença crônica do aparelho respiratório. A criança sente falta de ar, tem acessos de tosse e chiados. Os ataques de asma podem ser causados por diversos fatores: alimentos, infecções, agentes irritantes, poluição do ar e mudanças climáticas, fatores emocionais, exercícios e algumas drogas (como aspirina e similares).



Cuidado: É importante que no ambiente doméstico se tenha o cuidado de afastar os elementos que causam alergia.

As crianças devem ter uma alimentação rica em frutas, verduras, sementes de gergelim ou jerimum, aveia e grãos, arroz e trigo integral (caso seja possível). Deve-se evitar o açúcar branco, beterraba, refrigerantes, leite e derivados, alimentos processados, carne vermelha e em especial de porco. A mãe ou algum familiar pode aprender a fazer fisioterapia respiratória que ajuda a melhorar a respiração, corrigir deformidades do peito (tórax) e a má postura, aumentando desse modo a resistência física da criança.

Importante: Uma crise de asma é algo assustador para criança, por isso ela precisa de uma pessoa segura e tranquila ao seu lado, que a ajude a diminuir o medo e a ansiedade que aumentam ainda mais a crise.

Otite

A otite se caracteriza por dor, febre, choro frequente, dificuldade para receber amamentação ou alimentar-se, irritabilidade.

Os problemas de ouvido são mais comuns em lares de pessoas fumantes e que vivem em casas com umidade.

As crianças que recebem mamadeira na posição deitada são mais susceptíveis à infecção, pois nessa posição engasgam mais facilmente. A tosse espalha o leite nos canais do ouvido produzindo inflamação e infecção. Isso é mais um dos motivos para amamentar a criança de forma exclusiva e não utilizar mamadeiras, mesmo quando se inicia a alimentação complementar.

O costume de limpar o ouvido com cotonetes, grampos e outros objetos prejudica a saída permanente da cera, ou retira a proteção que a cera fornece. Assim, a entrada de bactérias e fungos fica facilitada e podem acontecer acidentes. A limpeza do ouvido deve ser feita apenas com água, sabonete, toalha e enxugar com o dedo envolto na toalha. A criança com este problema deve ser alimentada com frutas e verduras ricas em vitaminas A e C e alimentos que contenham manganês (sal mineral importante associado ao crescimento, que se encontra em grãos integrais, feijões e nozes).



Cuidado: Se a criança com otite se queixar de dor forte por detrás da orelha, é importante encaminhá-la à unidade de saúde, pois pode ser uma infecção que exija maiores cuidados.

Pneumonia

É geralmente provocada por bactérias. No Brasil é uma das causas maiores de hospitalização e morte de crianças pequenas.

Crianças com pneumonia apresentam febre, tosse, respiração rápida e normalmente vão precisar de tratamento com antibióticos. Dependendo da evolução, podem necessitar de hospitalização.

Sinais de perigo

- **Respiração rápida:** as crianças de 2 meses a menos de 12 meses têm 50 respirações ou mais por minuto e as de 1 ano a menos de 5 anos, 40 vezes ou mais por minuto.
- **Tiragem subcostal:** normalmente quando a criança inspira, a caixa torácica e o abdome se movem para fora. No caso da tiragem subcostal, quando inspira, ela precisa fazer um esforço maior e a parede do tórax e do abdome se movem para dentro. Isso é um sinal de que a criança deve ser levada de imediato ao hospital ou unidade de saúde.
- **Deve-se observar também se a criança apresenta chiado ou um ruído áspero** que ocorre quando respira. Nesses casos, é muito importante levá-la ao Posto de Saúde ou hospital.
- Quando a criança está com pneumonia, **não se deve forçar a alimentação, a perda de apetite deve ser respeitada.** Deve-se oferecer alimentos mais leves, como frutas, sucos ricos em vitaminas A e C, água para fluidificar as secreções, vegetais, diminuir ou suspender o leite e derivados, açúcar refinado, produtos feitos com farinha branca.

Não usar calmantes da tosse como atropina, codeína ou derivados da codeína ou álcool. Evitar a presença de fumantes ou fumaça no ambiente da criança, pois isso prejudica ainda mais os problemas respiratórios.

Caso a moradia não tenha janelas suficientes ou não haja entrada de sol nos quartos, sugerimos que se coloquem telhas transparentes, para permitir a solarização e a eliminação de micróbios causadores de doenças.

Para saber mais e conversar sobre isso com outras pessoas

Como identificar as crianças com riscos de doenças

Crianças com alto risco:

- Baixo peso ao nascer.
- Morte de irmão menor de 5 anos.
- Irmão/ã desnutrido/a.
- Desnutrição abaixo dos 2 anos de idade.

Medidas a serem adotadas:

acompanhamento mensal pelo médico/enfermeira até 2 anos de vida, e bimestral entre 2 e 5 anos de idade.

Crianças com médio risco:

- Peso insuficiente ao nascer (2,5 kg a 3 kg).
- Dois ou mais irmãos < 5 anos
- Desmame precoce < 6 meses.
- Família desestruturada.
- Fraco vínculo mãe-filho/a.

Medidas a serem adotadas:

acompanhamento mensal pelo médico/enfermeira até 1 ano de vida e trimestral entre 1 e 5 anos de idade.

Crianças com baixo risco:

- Peso adequado ao nascer >3 kg.
- Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade.
- Até um irmão <5 anos de idade.
- Pais presentes, com bom relacionamento.
- Bom vínculo mãe-filho/a.

Em grupos, deve-se comparar as orientações com a realidade do município, ou seja, o que é possível fazer para melhorar o atendimento às crianças de alto e médio risco.

Orientações que podem ser realizadas em casa para o tratamento da criança com problemas de resfriado, gripe

- Verificar quais as medidas usadas pelas famílias e corrigir as prejudiciais às crianças, em especial, a automedicação.

Quais orientações são as mais adequadas nestas situações?

Infecção respiratória aguda:

- Fazer levantamento das hospitalizações e mortes na região causadas pelas IRAs.
- Na plenária ou em trabalho de grupo discutir como estão sendo tratadas as IRAs.

Responder às perguntas: Todas as patologias do aparelho repertório são infecções? As viroses devem ser tratadas com antibióticos?

- Na presença de sinais de alerta como o aleteo nasal e a tiragem subcostal, informar sobre que encaminhamentos/medidas são importantes de realizar.
- Baseado no conhecimento da realidade da região, discutir com o grupo como prevenir as IRAs e que medidas de promoção podem ser utilizadas.
- Apresentar vídeo mostrando criança com tiragem subcostal.
- Realizar dramatização sob o tema *Como as mães percebem estas doenças e que tratamentos caseiros são usados e quais são os resultados.*

Febre

A febre não é uma doença, mas uma reação do organismo a uma infecção. Pode estar presente em diversas doenças, desde uma gripe até uma doença mais severa.

Quando a febre está dentro da margem da normalidade, ou seja, com temperatura abaixo de 37.5 graus, a criança fica tranquila e brinca e se alimenta normalmente. Não requer a prescrição de medicamentos, apenas bastante líquido, como água e sucos, e carinho.

No caso de a febre se manter mais alta e por vários dias é importante consultar o Posto de Saúde.

Sinais de perigo

Deve-se procurar ajuda médica quando a criança tiver dificuldade ou dor ao abaixar a cabeça em direção ao peito, quando a moleira se apresentar inchada, se a criança estiver em estado inerte (sem atividades ou movimentos próprios) ou qualquer dos sinais de perigo apresentados nas outras doenças.



Verminose (vermes)

ASCARIS LUMBRICOIDES/LOMBRIGA

As crianças com lombriga podem desenvolver anemia e ter o desenvolvimento mental prejudicado, daí a importância de tratar todas as verminoses. Seguem alguns alimentos úteis no tratamento:

- **Jerimum:** Usar um punhado de sementes, torrar, triturar e dar em jejum com um pouco de paçoca de rapadura. Usar durante 15 dias, em jejum.
- **Alho:** Um dente cru picadinho junto com a banana ou no pirão. Usar durante 15 ou 20 dias, em jejum. Apenas para crianças acima de 2 anos.
- **Melão-de-são-caetano:** Para adulto, 1 colher de sopa do sumo das folhas do melão, em jejum. Para criança, 1 colher de chá durante 10 dias.

ANCILÓSTOMO/AMARELÃO

O amarelão ou verme do jeca-tatu é transmitido pelas larvas que se desenvolvem a partir dos ovos depositados no solo, local, onde as pessoas defecam por falta de banheiro ou saneamento básico. O ancilóstomo suga o sangue dos intestinos e a criança contrai anemia. Seguem alguns alimentos úteis no tratamento:

- **Alho:** Um dente cru picadinho junto com a banana ou no pirão. Usar durante 15 ou 20 dias, em jejum. Apenas para crianças acima de 2 anos.
- **Hortelã miúda:** Uma colher de chá do suco de hortelã mais uma colher de mel, apenas para crianças acima de 2 anos.

Importante Lembrar sempre da importância do saneamento básico como meio de evitar a transmissão do verme.

AMEBA/GIÁRDIA

Fazem muito mal às crianças provocando dilatação da barriga, dor e diarreia com pus e às vezes com sangue ou prisão de ventre. Seguem alguns alimentos úteis no tratamento:

- *Hortelã miúda*: Uma colher de chá do suco de hortelã mais uma colher de mel, apenas para crianças acima de 2 anos.
- *Alho*: Um dente cru picadinho junto com a banana ou no pirão. Usar durante 15 ou 20 dias, em jejum. Apenas para crianças acima de 2 anos.

OXIÚRUS

Estes vermes depositam seus ovos no ânus, ocasionando coceira especialmente à noite. Os ovos ficam no lençol. Ao sacudi-lo pela manhã, flutuam no ar e são ingeridos pela nossa respiração. Por isso é bom colocar o lençol no sol para que os ovos morram e não infectem outras pessoas. Seguem algumas plantas medicinais úteis no tratamento:

- *Melão-de-são-caetano*: Para adulto, 1 colher de sopa do sumo das folhas do melão, em jejum. Para criança, 1 colher de chá durante 10 dias.
- *Alho*: Um dente cru picadinho junto com a banana ou no pirão. Usar durante 15 ou 20 dias, em jejum. Apenas para crianças acima de 2 anos.
- *Babosa*: Tirar a casca, cortar na grossura de um lápis e no tamanho de 1 a 2 dedos, colocar no congelador e aplicar (como supositório) à noite, quando os vermes descem para o ânus. Usar durante uma semana.

Importante

- *Uma hora depois de administrar o remédio para verme, deve-se tomar um purgante pra eliminá-lo.*
- *Na evacuação, deve-se usar o sanitário ou enterrar as fezes.*
- *Nunca deixar que porcos ou galinhas comam as fezes para evitar a transmissão de doenças.*

ATENÇÃO

Orientação para uso das plantas medicinais em crianças de 0-5 anos

Em princípio, pode-se usar plantas medicinais em crianças *a partir de 2 anos de idade*.

Crianças em amamentação podem receber o remédio por meio do leite da mãe. Por exemplo, se a criança estiver com dor de barriga, a mãe pode tomar chá de erva-doce, e a criança ingeri-lo através do leite materno.

Cuidado Erva-doce causa danos aos rins em crianças abaixo de 2 anos.

A partir dos 2 anos, a criança pode usar chás, xarope, sumo e pó das plantas que não sejam contraindicadas. Normalmente não se deve administrar tinturas nessa idade.

3 A importância da alimentação

A alimentação é importante para a criança crescer bem e ter boa saúde. Muitas doenças comuns aparecem quando não comemos alimentos ricos em nutrientes ou nas quantidades necessárias de cada um dos três grupos de que o nosso organismo necessita diariamente.

Alguns requisitos para um desenvolvimento infantil saudável

A) Mãe saudável se alimenta de maneira adequada.

B) Amamentação a partir do nascimento de forma exclusiva, por seis meses, colabora para o bom desempenho do aleitamento e formação de vínculos afetivos entre mãe e filho. Nessa fase não é preciso outro tipo de líquido ou alimento.

C) Introdução de alimentos sólidos de forma oportuna a partir dos 6 meses de idade.

D) Dieta adequada em quantidade e variedade para proporcionar uma boa nutrição. Além da ingestão de vitaminas e sais minerais necessários para o desenvolvimento das crianças.

E) Relação afetuosa com a família.

F) Interação e socialização das crianças na Pré-Escola num ambiente que promova a aprendizagem.

Desequilíbrios alimentares (subnutrição)

Para que servem os alimentos?

Os alimentos servem para saciar a fome. Agem como um combustível para viver, proporcionando o bem-estar e a disposição para realizar todas as atividades. Uma alimentação é saudável quando consegue reunir todas essas qualidades.

O que são nutrientes?

São substâncias que compõem os alimentos e que o organismo precisa para viver, para manter a saúde e executar suas atividades (trabalhar, praticar esportes, brincar, crescer e fazer funcionar os órgãos etc.). Os nutrientes são: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e água. Eles estão presentes nos alimentos.

Os alimentos se dividem em grupos

Grupo da construção

São aqueles ricos em proteínas. A proteína é o tijolo que o corpo utiliza para seu crescimento e desenvolvimento.

Existem dois tipos de proteínas.



- **Proteína animal:** carne, fígado, peixe, galinha e ovos de capoeira, queijo, leite, rim, língua, tripa, camarão, iogurte etc.

- **Proteína vegetal:** leguminosas e cereais (feijões, favas, lentilhas, trigo integral, arroz integral, aveia, soja, farelo de trigo). Sementes (de jerimum, girassol, gergelim, amendoim, castanha-de-caju, castanha-do-pará, amêndoas, nozes). Folhas (de chuchu, macaxeira, beterraba, couve, jerimum).

Grupo da energia

São alimentos que fornecem energia para o nosso corpo poder funcionar, trabalhar, caminhar etc. Oferecem sabor, aroma e textura aos alimentos e mantêm a temperatura do corpo, pois funcionam como isolante térmico. Auxiliam no transporte e na absorção de vitaminas A, D, K e E. Também protegem os nervos e órgãos internos (como estômago e rins) contra choques e lesões.



Onde encontramos esta energia?

Na gema de ovo, leite integral, cacau (amêndoa), coco (polpa), castanha-de-caju, castanha-do-pará, carnes gordurosas (vitela, porco, pele de frango, miúdos de animais), mariscos, mortadela, salame, creme de leite, manteiga, queijos, arroz, macarrão, pão, feijão, sementes, rapadura, açúcar, mel, caldo de cana, cereais integrais, batata-doce, cará, inhame, macaxeira etc.

Existe o grupo de energia extra que deve ser consumido em pequena quantidade. É encontrado nas banhas de galinha (de preferência a de capoeira), de porco, óleo, manteiga, margarina, maionese etc.

Cuidado: As banhas (gorduras) de porco e de galinha usadas antigamente eram de animais alimentados sem ração comercial. Outro fato importante é que esses produtos contêm gordura saturada, que não faz bem para saúde. Desse modo, deve ser consumido moderadamente e retirado do cardápio de quem tem problemas cardiovasculares (doenças do coração).

Grupo da proteção

São alimentos ricos em *vitaminas e sais minerais* que protegem nosso corpo contra as doenças, infecções, gripes, aumentando a resistência do organismo. Participam da formação e fortalecimento dos ossos e tecidos. Previnem certos tipos de câncer e evitam o envelhecimento precoce.



Os sais minerais

Participam de todas as reações químicas do organismo. Alguns minerais estão envolvidos no processo de crescimento. Como o corpo não é capaz de produzi-los, devem ser obtidos através da grande variedade de alimentos em que estão presentes.

Os principais minerais são: cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio, manganês, flúor, iodo, cobre, zinco.

As vitaminas e sais minerais se encontram em todos os legumes, verduras, folhas verdes e frutas: goiaba, banana, laranja, limão, manga, abacaxi, pimentão, cenoura, beterraba, folhas de macaxeira, batata-doce, chuchu, couve, breço, mostarda, espinafre.

Principais vitaminas

Vitamina A

A vitamina A (vitamina da visão) serve para o crescimento, funcionamento normal dos olhos, nariz, boca, ouvidos e pulmões. Previne resfriados e várias infecções. Evita a *cegueira noturna*. A deficiência de vitamina A é mais comum em crianças que não receberam aleitamento materno ou que tiveram introdução de alimentos antes dos 6 meses de vida, em mulheres que estão amamentando e não se alimentam de forma saudável e em crianças menores de 5 anos. A falta de vitamina A em crianças produz cegueira noturna, agrava os quadros de diarreia, bronquite e pneumonia.

Onde é encontrada

Vegetais amarelos, como a cenoura, jerimum, batata-doce, mamão, pitanga, milho, manga, fruto e óleo de dendê, pequi, buriti, pupunha, tucumã. Em alimentos como a gema de ovo, manteiga, fígado. Verduras como coentro, couve, pimentão, brócolis.



Procure os Postos de Saúde para a suplementação de vitamina A

Vitamina C

Previne infecções, mantém a integridade dos vasos sanguíneos e saúde dos dentes. Sua falta produz insônia e nervosismo em crianças, sangramentos da gengiva, dores nas juntas, alteração dos dentes, perda de apetite e, conseqüentemente, peso. A vitamina C é necessária para absorção do ferro dos alimentos que se encontram nos vegetais. Sua falta pode produzir anemia.

Importante: A melhor fonte de vitamina C para as crianças de 0 a 6 meses é o leite materno.

Onde é encontrada

Frutas cítricas (limão, lima, laranja, acerola, caju, umbu), tomate, couve, pimentão, repolho e vegetais de folhas.



Principais sais minerais



Cálcio

É necessário para a formação e manutenção dos ossos e dentes, ajuda na defesa do corpo contra infecções, auxilia na coagulação do sangue e na contração do coração e dos músculos. O cálcio é encontrado no gergelim, bredos (carurus), couve, folha de mandioca, leite, queijo, nozes, peixes pequenos (comidos com as espinhas), grãos integrais.

Ferro

É indispensável para a formação do sangue. É encontrado em algumas frutas e folhas, fígado, rins, coração, gema de ovo, feijões, mel de engenho, gergelim, gérmen de trigo. Para o ferro dos vegetais ser absorvido pelo organismo, precisa de vitamina C; por isso é importante consumir verduras e frutas ricas em vitamina C. O café, chá preto e excesso de farelo impedem o ferro de ser absorvido pelo corpo. *É aconselhável tomar café somente duas horas após as refeições.*

Iodo

Importante para a produção do hormônio do crescimento, protege contra o bócio e o retardamento mental das crianças. Encontra-se no sal marinho, frutos do mar, peixes, algas, sal iodado etc. O sal para uso de animais não possui iodo, por isso não deve ser utilizado no preparo dos alimentos. Para a melhor conservação do sal, deve-se deixá-lo longe do fogão e não colocar colher molhada nem guardar na geladeira.

Água

Todos os seres vivos podem viver sem alimentos por um período, mas não sem água. A maior parte de nosso corpo é formada de água. A água também faz parte de uma boa alimentação. Ela desempenha papel essencial em quase todas as funções do corpo humano. É utilizada para digestão e absorção, para o transporte de nutrientes, e ajuda a manter a temperatura do corpo estável. Tem ainda grande importância na prevenção da desidratação, bem como para evitar a sobrecarga renal e a prisão de ventre.

Os adultos necessitam ingerir em média de 8 a 10 copos de água por dia, sendo esta quantidade ingerida nos intervalos das refeições. Junto delas, atrapalha o processo digestivo, tornando-o mais lento.

E as crianças? Os bebês de até 6 meses mantêm-se hidratados com o leite materno. Até o final da infância, a necessidade é de meio litro a um litro de água por dia. Daí a importância de não poluir o meio ambiente e contaminar as fontes de água tanto de superfície quanto as subterrâneas.

A água é encontrada em sucos, chás, leite, alimentos, principalmente em frutas e vegetais.

Fibras

As fibras alimentares são substâncias presentes nas frutas e hortaliças que não fornecem energia. A maioria das fibras provém das frutas, vegetais, feijões, ervilhas e outras leguminosas, cereais, grãos e sementes.

Entre os principais efeitos das fibras na dieta estão a prevenção da prisão de ventre, sensação de saciedade, pelo atraso do esvaziamento do estômago, tornando mais lenta a digestão e absorção de nutrientes, aumento do bolo fecal, regularização do trânsito intestinal.

Ainda auxilia na redução dos níveis elevados de colesterol no sangue, diminui a probabilidade de doenças do coração, câncer de cólon, diabetes e outros distúrbios gastrintestinais e ajuda a controlar o peso.

Mamãe, não esqueça! Sempre ofereça líquidos às crianças.

Prato dos alimentos

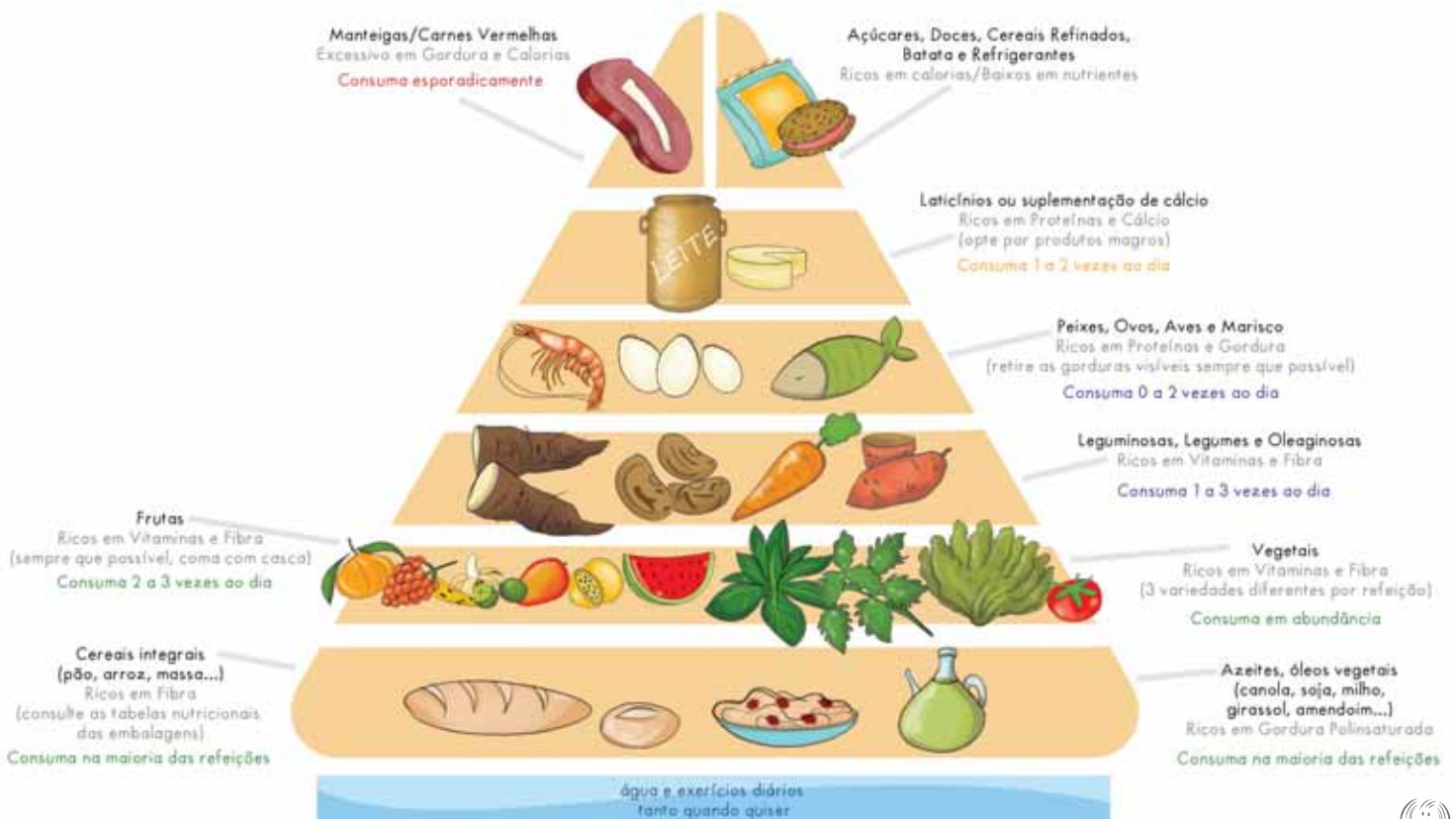


A quantidade de porções de cada grupo de alimentos recomendada para uma pessoa, depende da sua necessidade de energia, que está relacionada com a *idade*, *peso*, *estatura* e *atividade física*.

Para crianças entre 2 e 6 anos, é importante comer os alimentos dos grupos da construção, ricos em *proteínas*, e dos grupos da proteção, ricos em *vitaminas* e *minerais* e *carboidratos*.

Cada alimento dos grupos se complementa entre si. Nenhum grupo é mais importante que o outro. Para uma boa alimentação, é necessário, portanto, que todos os grupos estejam incluídos na dieta diariamente.

Pirâmide alimentar



Leite materno

Com relação à alimentação da criança, o aleitamento materno deve ser de forma exclusiva até os 6 meses, ou seja, a criança não recebe água nem sucos. O leite materno é o melhor e o mais completo alimento para a criança.

A criança deve começar a mamar imediatamente após o nascimento, pois isso favorece a saída da placenta (do útero da mãe), a limpeza do mecônio (líquido que está envolvendo a criança no útero) e estabelece o aleitamento mais cedo.

O primeiro leite tem coloração amarela e é chamado de colostro. Produzido em pequenas quantidades, é essencial para o bebê porque possui muitas proteínas e substâncias que protegem a saúde. *É através do colostro que a mãe passa suas defesas contra infecções para seu filho.*

O leite materno ajuda no melhor desenvolvimento do sistema nervoso da criança, pois existem nele substâncias especiais para o desenvolvimento das células do cérebro.

O aleitamento materno estimula uma maior produção de leite. Quanto mais a criança mama, mais leite a mãe produz, por isso a criança deve sugar o peito com frequência para estimular a produção de leite em quantidade suficiente para suprir suas necessidades.

As crianças menores de 1 ano não amamentadas têm risco muito maior de morrer por diarreia e doença respiratória, quando comparadas com as de mesma idade, alimentadas exclusivamente ao seio.

O aleitamento materno previne a verminose, doenças respiratórias, doenças de pele, inflamação de ouvido e diarreias, evitando que a criança fique desnutrida.

Oferecer à criança amamentada água ou chás, prática considerada inofensiva até pouco tempo atrás, pode dobrar o risco de diarreia nos primeiros 6 meses.



Importante

Para que a amamentação tenha êxito, além de uma boa preparação durante a gravidez, é necessário que a mãe tenha uma alimentação adequada.

Deve comer feijão, arroz, leite, frutas, legumes, carne, galinha, ovos, peixe, sementes como as de gergelim, girassol, jerimum, ingerir pouco sal e beber bastante água e sucos, pois ajuda a produzir mais leite.

É importante participar dos programas sociais do governo e das atividades educativas que existam no seu município.

A amamentação é uma forma especial de comunicação entre a mãe e o bebê e uma oportunidade de a criança aprender bem cedo a se comunicar com afeto e confiança.

Após os 6 meses é importante introduzir a alimentação complementar, mas não significa que a mãe deva suspender o aleitamento.

Como introduzir a alimentação complementar:

- Iniciar com papa de cereais ou frutas. É melhor usar farinha de milho ou arroz do que de mandioca.
- Iniciar com 1 a 2 colheres depois da mamada.
- Esperar alguns dias antes de introduzir outro alimento. Observar se a criança aceita bem ou se apresenta alguma reação alérgica.
- Usar colher e não mamadeira.
- Ir aumentando gradualmente a quantidade de alimentos. Depois de 1 mês, misturas de cereais podem ser introduzidas.
- Não se deve forçar criança a comer, ela precisa de tempo para se acostumar aos novos sabores, texturas e ao uso da colher.
- À medida que a criança se desenvolve, novos alimentos devem ser introduzidos.
- O estômago da criança é pequeno, portanto, a quantidade de comida deverá ser pouca e oferecida várias vezes ao dia.
- Uma criança de 1 a 3 anos pode comer cerca de 200 a 300 g de uma vez. Para obter energia e nutrientes suficientes, deve-se dar comidas concentradas ou alimentá-la frequentemente.
- No início da alimentação, os alimentos devem ser amassados como purê. Aos 9 meses, a maioria das crianças aceita alimentos cortados em finas camadas. Aos 2 anos, já pode comer metade do que come um adulto.



Esquema alimentar no primeiro ano de vida

	6 a 7 meses	7 a 8 meses	8 a 10 meses	12 meses
manhã	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno, pão ou biscoito
intervalo	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas	Suco de frutas
almoço	Leite materno	Papa salgada	Papa salgada	Papa ou refeição básica da família
lanche	Papa de fruta e leite materno	Papa de fruta e leite materno	Papa de fruta e leite materno	Papa de fruta, leite materno ou de vaca, pão ou biscoito
jantar	Leite materno	Leite materno	Papa salgada	Papa ou refeição básica da família
noite	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno ou de vaca

Importante

Para a papa salgada, deve-se cozinhar os alimentos em pouca água, sem tempero, amassados com um garfo, e não batidos no liquidificador ou peneirados, pois isso não estimula a mastigação das crianças.

Aconselha-se a usar as frutas e legumes da estação, pois são mais frescos e baratos, além de variar a comida o que vai facilitar o fornecimento adequado de vitaminas e sais minerais, necessários para um bom desenvolvimento da criança.

Ao optar pela papa salgada apenas com vegetais, é importante oferecer suco de laranja ou frutas que contenham vitamina C para aproveitar o ferro das verduras.

Para a criança de 8 meses, pode-se utilizar os alimentos preparados para a família como arroz, carne, legumes, feijão, lembrando de retirar da panela comum antes de adicionar sal e temperos.

Alimentação de crianças de 2 a 4 anos

As crianças desta idade podem comer a mesma comida da família, tendo cuidado de não colocar temperos fortes, tabletes de caldos ou temperos prontos, porque contêm muito sal, além de produtos químicos. Crianças também podem ter problemas de pressão alta. É preciso ter cuidado com a ingestão excessiva de sal, muito usado em todos os temperos, alimentos industrializados (*miojo* e outros), salgadinhos, pipocas e refrigerantes.

Este é um período da vida da criança em que vão sendo formados os hábitos alimentares. É importante fazer receitas simples utilizando grande variedade de alimentos. O mais natural possível será o mais saudável para a criança.

Nesta idade, a criança está descobrindo o mundo, tem outros interesses além da comida e poderá ter alterações no apetite. Nessa situação, é importante não forçá-la a comer nem oferecer doces como recompensa. Assim que sentir fome, ela vai procurar se alimentar.

Evite dar às crianças:

- Refrigerantes e sucos artificiais, café preto, chá mate e bebidas alcoólicas.
- Frituras, maionese, ketchup, mostarda, pimenta.
- Açúcar, bolos, biscoitos recheados, balas, pipocas, chocolates, que tiram o apetite da criança e impedem que se alimente bem.
- Alimentos muito doces ou salgados, comidas demasiadamente condimentadas (com excesso de tempero).
- Comidas preparadas com bastante antecedência – a refeição das crianças deve ser preparada pouco antes de ser servida. E alimente seu filho em local sossegado.

Exemplos de cardápio

café da manhã Mingau de aveia com leite ou pão integral com queijo + 1 xícara de leite ou suco

lanche Fruta da estação = 1 unidade ou 1 fatia média

almoço Arroz = 3 a 4 colheres de sopa
Feijão = 2 colheres de sopa
Legumes = 2 colheres de sopa de legumes picados, salada (porção pequena)
Carne ou galinha guisada (porção pequena)

lanche Suco de frutas com biscoitos

jantar Inhamé ou macaxeira com ovos ou queijo, legumes

ceia Fruta

Alimentação de crianças de 4 a 6 anos

Nesta idade, as crianças comem da mesma comida da família. Como sabem escolher o que comer, a família deve incentivar alimentos saudáveis.

Se a criança já frequenta a escola, é importante que o lanche seja composto de alimentos saudáveis como pão integral, frutas, bolos feitos em casa, barrinha de cereais, biscoitos simples sem recheio.

Evite: salgadinhos, refrigerantes, doces e frituras.

4 Como fazer o cardápio

Antes de elaborar um cardápio, é preciso planejar o que vai ser comprado. Deve-se levar em consideração preço dos alimentos, prazo de validade e os períodos de safra.

No preparo das refeições, o alimento sofre alterações e perdas nutricionais dependendo do método utilizado para sua preparação. Cozinhar com panela sem tampa provoca a perda de nutrientes, em especial dos vegetais. Cozinhar as verduras no vapor (por exemplo, na cuscuzeira) auxilia na conservação das vitaminas e sais minerais. Uma refeição adequada é aquela que leva uma variedade de alimentos. O quadro a seguir é um guia para preparar cardápios variados, utilizando alimentos de todos os grupos nutricionais. O alimento-base é aquele que constitui a porção maior do prato.

Alimentos-base
feijão, arroz, milho ou macaxeira

Alimentos de proteção
frutas, verduras e folhas verdes: goiaba, banana, laranja, limão, manga, abacaxi, pimentão, cenoura, beterraba, folhas de macaxeira, chuchu, couve, bredo, mostarda, espinafre etc.

Leite Materno

Alimentos de construção
carne, fígado, peixe, galinha, ovos, queijo, leite, rim, língua, tripa, camarão, iogurte, sementes, castanhas, nozes.

Alimentos de energia
óleo, manteiga, arroz, macarrão, pão, feijão, sementes, rapadura, açúcar, mel, caldo de carne, cereais integrais, batata-doce, cará, inhame, macaxeira etc.

Exemplos de cardápios:

- Feijão, arroz, galinha guisada, legumes e saladas cruas, frutas de sobremesa.
- Macaxeira ou inhame (cará), ovos cozidos, salada e refogado de legumes.
- Cuscuz com molho de amendoim, queijo coalho, refogado de couve, salada crua.

Dicas para uma boa alimentação:

- Alimentação variada com 4 a 6 refeições/dia.
- Comer sempre frutas e hortaliças, de preferência hortaliças cruas, sempre que possível.
- Ingerir líquidos até meia hora antes ou uma hora após as refeições.
- Usar carnes, sal e açúcar com moderação.
- Beber diariamente bastante água.
- Evitar ou consumir pouco produtos industrializados e com conservantes, corantes artificiais, embutidos (salame, presunto, linguiça, mortadela), enlatados (milho verde, ervilha, pepino azedo, palmito, azeitona, picles etc.).

5

Como aproveitar totalmente os alimentos

Conheça alguns alimentos que podem ser aproveitados integralmente

- **Folhas** de cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.
- **Cascas** de banana, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, goiaba.
- **Talos** de couve-flor, brócolis, beterraba.
- **Entrecascas** de melancia, maracujá, melão.
- **Sementes** de abóbora/jerimum, melão, jaca, girassol.

Cascas, folhas e talos também devem fazer parte do seu cardápio

É importante a utilização de cascas, talos e folhas, como aproveitamento integral dos alimentos. Além de diminuir o custo com alimentação, reduzir o desperdício de alimentos, melhora a qualidade nutricional do cardápio e torna possível a criação de novas receitas. Estas partes quase sempre concentram a maioria das vitaminas e sais minerais do alimento, servindo assim para suprir a falta de nutrientes no organismo e tornando o cardápio mais saudável e criativo:

- Para o melhor aproveitamento dos alimentos, o ideal é optar pelos orgânicos, ou seja, aqueles produzidos sem uso de agrotóxicos (venenos).
- Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão e na sopa.
- As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas.
- A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas. Aproveite-a, juntando leite em pó e manteiga para fazer o purê.
- A casca da laranja fresca orgânica pode ser usada em pratos doces à base de leite, como arroz-doce e cremes.
- A parte branca da melancia pode ser usada para fazer doce, tal como o de mamão verde.
- Com as cascas das frutas (goiaba, abacaxi etc.), pode-se preparar geleia e sucos batendo-as no liquidificador. Esse suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.
- Evite consumir folhas com aparência amarelada.
- Cozinhe as verduras a vapor, assim elas não perderão o valor nutritivo.
- Ao ralar a casca do limão, nunca chegue à parte branca, pois é amarga e pode prejudicar o sabor doce da preparação.

VOCÊ SABIA QUÊ

- Uma folha de goiaba tira o cheiro desagradável do bucho, fato etc.?
- O fubá depois de torrado, misturado com água, torna-se instantâneo e é bastante prático?
- Casca de cenoura ou de jerimum passada no liquidificador pode ser aproveitada no feijão e na sopa?
- A polpa do maracujá e da melancia (a parte branca) pode ser aproveitada no feijão e na carne como legumes?
- O suco da couve, feito com água e limão ou leite, e o do jerimum, feito com leite, são bastante nutritivos?
- O bagaço da verdura, passado no liquidificador e misturado na sopa, é muito saudável?

DICAS IMPORTANTES no preparo dos alimentos:

- **Não abusar de frituras**, o melhor é refogar lentamente, assar ou guisar.
- Verduras conservam melhor suas vitaminas quando **cozinhadas no vapor** e adicionadas à sopa, feijão, guisado etc.
- **Cozinhar as hortaliças com panela tampada** evita a perda de nutrientes, especialmente vitaminas C e A.
- Cozinhar as verduras inteiras ou em pedaços grandes: quanto menor se corta mais vitamina se perde.
- Não deixar verduras descascadas de molho na água, e sim descascá-las no momento do cozimento.
- Se não houver cuscuzeira para cozinhar a verdura, usar pouca água na panela e esperar que ferva antes de a verdura ser colocada.
- **Cozinhar as verduras por poucos minutos.** A maioria delas pode ser consumida crua. Quanto mais tempo de cozimento, mais se destrói os nutrientes.
- A água de cozimento da verdura deve ser usada para sopas, arroz, feijão, pois contém vitaminas e sais minerais das verduras cozinhadas.
- **Não é necessário esquentar a verdura**, com exceção de algumas como a taioba, bredo, espinafre (quando usadas no preparo de bolinhos). Deve-se usar sempre pouca água e por 2 a 3 minutos.
- Depois de refogado, deve-se colocar água suficiente no arroz para ser absorvida no cozimento, assim não se perde nutriente, como acontece quando o arroz é escorrido.
- **Não torrar a carne, peixe, galinha ou usar frituras com muita frequência**, pois a alta temperatura produz mudanças nesses alimentos (na carne e óleos), deixando resíduos tóxicos ou cancerígenos para nosso organismo.
- Verduras de folha incluídas na sopa, no feijão, arroz, guisados devem ser colocadas ao final do cozimento para preservar o sabor e as vitaminas. Elas não devem ser esquentadas.

Procedimentos de higienização

A higiene é importante para limpar as sujeiras dos alimentos consequentes do contato direto das mãos dos(as) consumidores(as), poeira e microrganismos (pequenos seres vivos que a olho nu não conseguimos enxergá-los).

Deve-se sempre lavar as mãos com água e sabão, quando em contato com qualquer tipo de preparação alimentícia:

1. Retire as partes estragadas.
2. Lave folha a folha ou uma a uma em água corrente.
3. Higienize em solução de hipoclorito de sódio ou vinagre por cerca de 15 minutos ou de acordo com a instrução do rótulo. O hipoclorito pode ser encontrado em mercados ou adquirido gratuitamente nos Postos de Saúde. Por isso, exija o seu, ou se preferir utilize a medida caseira colocando 1 colher de sopa de vinagre por 1 litro de água.
4. Enxague em água filtrada, pois a água corrente sem filtrar possui sujeira e microrganismos.
5. Coloque em utensílio limpo e coberto.

6 Receitas

Refeições



Mamada de frango

(para alimentar em caso de diarreias)

Utilizada para crianças com diarreia que não se adaptam ao leite de soja ou hidrolisado proteico ou quando não há condição de adquirir um desses leites.

Ingredientes

250 a 300 g de peito de frango cru, ½ copo descartável de 200 ml de água filtrada, 4 colheres de sopa cheia de arroz cru, óleo de soja ou canola ou girassol ou milho, 1 colher de chá de sal de cozinha, 2 colheres de sopa cheia de açúcar

Ferva por cerca de 10 minutos a água filtrada com o sal e o açúcar. Junte o frango cortado em pequenos pedaços, acrescente o óleo e o arroz. Leve ao fogo brando e deixe cozinhar por 30 minutos. Coloque o conteúdo no liquidificador com a água do cozimento. Depois complete com água fervida até 1 litro, bata novamente e coe.

Sopa de folhas

Ingredientes

Folhas de jerimum/abóbora, bredo, quiabo, taioba, couve etc., casca de banana madura, 1 colher de sopa de fubá de milho, 2 colheres de sopa de farelo de trigo, ½ kg de osso com tutano

Cozinhe o osso em 1 litro de água. Junte as folhas e as cascas de banana picadas e leve ao fogo. Após o cozimento das folhas, acrescente o fubá, o farelo e sal a gosto. Depois de retirar do fogo, adicione uma colher de óleo. Pode passar no liquidificador.

Arroz com casca de cenoura ou abóbora/jerimum

Ingredientes

1 xícara de casca de cenoura ou fatias de casca de jerimum/abóbora refogada, 2 xícaras de arroz, queijo parmesão ralado, 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite

Cozinhe as cascas de abóbora e/ou cenoura e refogue com temperos a gosto. Faça o arroz separado e quando estiver pronto junte ao refogado. Coloque o queijo ralado por cima. Pode-se utilizar a cenoura e abóbora juntas.

Arroz com folhas

Ingredientes

Cebola, alho, folhas verdes (taioba, couve, bortalha), sal a gosto

Esquente o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte as folhas cortadas em tirinhas bem finas e adicione o arroz e o sal. Pode-se colocar queijo ralado por cima ou a farinha de sementes ou castanha.

Assado de talos

Ingredientes

3 ovos, 4 ou 5 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de amido de milho, 3 colheres de sopa de óleo, 2 colheres de sopa de fermento, sal e tempero a gosto, um pouco de leite, talos de beterraba, couve-flor, brócolis, espinafre, cenoura, couve

Lave e corte os talos bem miúdos. Refogue-os e reserve. Bata bem os ovos e acrescente sal e temperos a gosto. Numa tigela à parte, dissolva a farinha de trigo e o amido de milho no leite e em seguida junte a mistura aos ovos batidos. Depois junte tudo e despeje numa fôrma untada. Leve ao forno pré-aquecido. Asse até dourar.

Bife de verduras

Ingredientes

½ kg de abobrinha ralada no ralo grosso, ½ kg de mamão ralado no ralo grosso, 2 colheres de óleo e sal a gosto. Temperos bem picadinhos ou triturados no liquidificador (cebola, alho, tomate, pimentão, hortelã miúda e cheiro-verde).

Misture todos os ingredientes numa vasilha, junte a farinha de trigo. Modele os bifos na mão e com a ajuda de uma colher. Arrume na assadeira untada com óleo e leve ao forno para assar ou fritar em óleo quente.

Panqueca verde

Ingredientes

1 xícara de folhas, talos e cascas de vegetais cortados e cozidos, 6 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 xícara de leite de gado, 2 unidades de ovos, ½ colher de chá de sal, 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Cozinhe os talos, folhas ou cascas com pouca água em panela bem tampada, depois liquidifique com o leite usando a água de cozimento. Junte os demais ingredientes e liquidifique novamente. Unte uma frigideira e frite a massa aos poucos como panqueca. Recheie a gosto (carne bovina, frango, queijo, vegetais, soja, mel, doce, folhas, talos ou flores já sugeridas). Usando recheio salgado, pode-se acrescentar molho branco ou de tomate e levar ao forno para gratinar.

Sufê de folhas, talos ou cascas de vegetais

Ingredientes

3 xícaras de folhas, talos ou cascas (uma ou mistura de várias), 1 colher de sopa de manteiga ou margarina, 4 ovos, 1 colher de sopa de farinha de trigo ou amido de milho, 1 xícara de leite de gado, temperos picados a gosto, sal a gosto, queijo ralado (opcional) a gosto

Lave as folhas, talos ou cascas e pique-os. Reserve. Numa panela, cozinhe o leite, o sal, queijo ralado, manteiga e farinha de trigo ou amido de milho, fazendo um molho branco. Misture as folhas, talos, cascas e os temperos picados. Reserve.

Bata as claras em neve, acrescente as gemas e o sal. Num pirex untado com manteiga, coloque metade do ovo batido. No centro adicione a mistura reservada e cubra com a outra metade do ovo. Decore a gosto (queijo ralado, tomate, cebola). Asse em forno quente.

Bolos, geleias e bolinhos



Bolo de fubá com coco

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de fubá, 2 colheres de sopa de fermento químico em pó, 1 coco seco ralado, 1 colher de chá de sementes de erva-doce, 1 colher de chá de sal, 1 xícara de açúcar mascavo ou rapadura, 1/2 xícara de óleo, leite de um coco

Misture em uma tigela os cinco primeiros ingredientes. Bata no liquidificador o óleo, o leite de coco, o coco ralado e o açúcar mascavo ou rapadura e junte-os à mistura da tigela.

Mexa tudo energicamente com uma colher de pau, até se tornar uma massa bem homogênea. Coloque-a em uma fôrma com furo central, untada com óleo e polvilhada de fubá. Asse o bolo em forno médio por aproximadamente 50 minutos ou até que, ao espetar um palito no centro do bolo, o palito saia seco. Sirva-o em fatias no café da manhã e lanches, acompanhado de sucos, vitaminas e iogurtes leves.

Bolo de macaxeira crua e coco

Ingredientes

1 1/3 xícara de farinha de trigo branca, 2 colheres de sopa de fermento em pó, 4 xícaras de macaxeira crua ralada, 3 xícaras de coco fresco ralado, 1 1/2 colher de sobremesa de sal, 2 xícaras de açúcar mascavo ou rapadura, 3/4 de xícara de óleo, leite de um coco, 1 xícara de água

Misture em uma tigela o coco e a macaxeira. Bata no liquidificador o sal, o óleo, o açúcar mascavo, a água e o leite de coco e despeje o líquido na tigela do coco e da macaxeira. Mexa bem.

Engrosse a massa com a farinha de trigo e adicione o fermento em pó. Vire a massa em um pirex grande, untado com óleo, e leve-o ao forno médio por mais ou menos 1 hora ou até as bordas do bolo estarem escuras. Espere o bolo esfriar para retirá-lo da assadeira e sirva-o em lanches e café da manhã, acompanhado de mel.

Bolo de casca de frutas orgânicas

Ingredientes

Cascas de frutas orgânicas como banana, goiaba etc.
2 colheres de sopa de manteiga, 2 colheres de chá de fermento em pó para bolo, 3 ovos, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de leite de gado, coco ou soja, 2 xícaras de açúcar

Bata no liquidificador as cascas com o leite, coe e reserve. Bata as claras, adicione as gemas, manteiga e açúcar. Acrescente as cascas com o leite, farinha e fermento, misture bem e asse em fôrma untada.

Geleia de cascas de frutas orgânicas

Ingredientes

Cascas de frutas a gosto, açúcar a gosto

Lave as cascas, bata no liquidificador e coe. A quantidade de açúcar é a metade do sumo obtido. Cozinhe em fogo brando até o ponto de geleia.

Bolinhos de arroz com folhas

Ingredientes

Arroz, coentro, cebolinha, cebola, sal, alho, pimenta, cominho, 2 ovos, óleo

Corte as folhas miudinhas, adicione coentro, cebolinha, cebola, sal, alho, pimenta e cominho. Misture tudo ao arroz, que já deve estar cozido, em seguida misture 2 ovos inteiros e um pouco de farinha de trigo. Mexa muito bem. Frite as colheradas em óleo quente.

Bolinho de broto de jerimum

Ingredientes

1 ovo, 3 colheres de sopa de farinha de trigo, água (o suficiente para deixar a massa mais mole), brotos de jerimum lavados e picados

Misture todos os ingredientes em uma tigela e frite em gordura quente. As flores do jerimum podem ser preparadas da mesma maneira.

Bolinho de casca de banana orgânica

Ingredientes

1 copo de casca de banana picada, 1 ovo, 3 colheres de sopa de água ou leite, 8 colheres de sopa de farinha de trigo, 4 colheres de sobremesa de açúcar, óleo, sal

As cascas lavadas são picadas e misturadas aos outros ingredientes. Leve a massa ao fogo, fritando em óleo quente.

Farofas e farinhas



Farofa de folhas de cenoura

Ingredientes

Óleo, sal, alho, cebolinha verde, folhas de cenoura, farinha de mandioca

Lave bem as folhas e corte em tiras finas. Numa panela coloque o óleo, a cebolinha, o alho e demais temperos. Logo acrescente as folhas de cenoura e refogue, deixando secar bem. Quando estiver frito, desligue o fogo e adicione a farinha de mandioca. Se desejar, inclua ovos picados.

Farofa de cenoura

Ingredientes

Cenoura ralada, óleo, cebola, farinha de mandioca, sal

Refogue a cebola e a cenoura no óleo até ficar macia. Acrescente a farinha de mandioca.

Farofa de banana

Ingredientes

3 bananas, 2 tomates, 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido, ½ copo de farelo, ½ copo de farinha de mandioca, 1 pires de cheiro-verde, 1 cebola média picada, sal a gosto

Refogue a casca da banana picada bem fina com um pouco de óleo, a banana picada em rodela, o tomate. Acrescente o fubá, o farelo e a farinha de mandioca (macaxeira, aipim). Mexa em fogo baixo até ficar tudo bem refogado. Apague o fogo e acrescente o restante do óleo e o cheiro-verde.

Farofa de couve

Ingredientes

1 maço de couve, cebola, sal, farinha de milho ou mandioca

Corte a couve bem fina. Coloque numa frigideira a cebola cortada fina e frite. Adicione a couve cortada, cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 2 ou 3 minutos, até a couve ficar macia. Acrescente a farinha de milho ou mandioca, mexendo sempre até a farofa ficar sequinha. Tempere a gosto. Pode-se fazer farofas de outras verduras, como cenoura, mamão verde, folhas em geral etc.

Farinha de gergelim

Ingredientes

1 litro de gergelim, 4 xícaras de farinha de mandioca, 1 rapadura grande

Pise a rapadura até transformar num pó e reserve. Peneire, limpe e pise o gergelim. Misture os 3 ingredientes (incluindo a farinha de mandioca) e guarde em vidro seco e limpo.

Paçoca de semente de jerimum/abóbora

Ingredientes

Semente de jerimum/abóbora a gosto, açúcar, mel ou sal a gosto

Lave as sementes, seque com pano ou ao sol, torra no forno, mexendo sempre para não queimar. Bata no liquidificador, peneire e volte ao liquidificador o resíduo. Coloque açúcar ou sal.

Farinha do bagaço do caju

Coloque o bagaço do caju (o que sobrou depois de tirar o sumo) para secar ao sol, pise e faça uma farinha que pode ser guardada por muito tempo. O bagaço do caju também pode ser aproveitado como fritada. Para tanto, acrescente sal e misture com ovos batidos e frite. Pode ser temperado também com cebola, alho, pimenta e tomate.

Cuscuz



Cuscuz de coco e bananas

Ingredientes

1 pacote de fubá de milho, 1 coco ralado, 2 bananas-da-terra (grandes), sal a gosto

Molhe bastante o fubá, no ponto que dê para desembolar com as mãos. Corte as bananas em fatias finas ou rodela. Na cuscuzeira, faça uma camada de massa, uma camada de fatias de banana e um pouco de coco ralado, continue arrumando as camadas até terminar a massa (a última camada deve ser de massa). Leve ao fogo para cozinhar.

Cuscuz recheado

Ingredientes

Fubá de milho, refogado de carne, de peixe, de galinha, de molho de tomates com castanha etc.

Molhe o fubá e coloque uma camada na cuscuzeira. Alterne as camadas de refogado com fubá até terminar a massa. Leve ao fogo para cozinhar.

Pratos diversos



Couve à mineira

Ingredientes

1 maço de couve, alho, sal

Corte a couve bem fininha. Coloque numa frigideira o alho cortado fino e frite. Adicione a couve e cozinhe em fogo baixo com panela tampada por 2 ou 3 minutos, até a couve ficar macia. Esta receita pode ser variada juntando ovos para produzir um prato mais nutritivo.

Refogado de folhas

Ingredientes

1 maço de folhas picadas finas, 1 cebola pequena, tomate (opcional), alho, sal a gosto, pimenta-do-reino, cheiro-verde

Pique a cebola bem fina e refogue no óleo quente junto com o alho. Adicione o tomate e as folhas e deixe cozinhar por alguns minutos com a frigideira tampada. Pode-se usar couve, folha de jerimum, folhas de cenoura, de beterraba, batata-doce, taioba, bortalha etc.

Quibebe com quiabo

Ingredientes

Pedaços de abóbora/jerimum, 1 cebola, 2 tomates, ½ quilo de quiabos verdes tenros, sal, óleo, pimenta

Faça um refogado com o óleo, cebola e tomates picados miúdos. Junte os pedaços de jerimum/abóbora e pouca água. Afafe e deixe cozinhar em fogo lento. Quando o jerimum começar a amolecer, junte os quiabos cortados em rodelas e tempere à vontade. Pode-se adicionar amendoim moído junto com as verduras.

Matapa (prato de Moçambique – África)

Ingredientes

1 kg de folhas de jerimum/abóbora picada, 1 copo de amendoim cru, 1 copo de leite de coco, camarão ou pó de camarão (opcional), cebola, tomate

Forre a panela com cebola e tomate picados e acrescente as folhas de abóbora. Bata no liquidificador o amendoim com 1 litro de água e coe. Acrescente o leite de amendoim e o de coco e o sal. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Sirva com arroz ou farinha de mandioca. Pode-se usar diversos tipos de folhas.

Salada de quiabo

Ingredientes

½ kg de quiabo, 1 pé de alface, 2 ovos cozidos, 2 cebolas picadinhas, tirinhas de pimentão
Molho de salada

Cozinhe os quiabos com água, sal e caldo de ½ limão. Escorra e arrume no centro de uma saladeira. Junte a cebola e misture bem. Coloque em volta as folhas de alface, os ovos cortados em quatro e as tirinhas de pimentão. Sirva com o molho à parte.

Torta salgada rápida

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo, 1 ovo, 1 xícara de leite, 2 colheres de sopa de queijo ralado, ¼ xícara de óleo, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de fermento

Bata todos os ingredientes no liquidificador, unte um pirex e coloque a metade da massa e depois o recheio. Cubra com o resto da massa, polvilhe com o queijo e leve ao forno até corar. O recheio pode ser feito de refogados de peixe, de galinha, de carne de bode, ou de verduras, com molho de tomate, queijo, alho e temperos a gosto. O trigo da massa pode ser substituído por inhame, cará ou batatinha.

Sucos naturais



Cenoura/laranja

Ingredientes

1 cenoura média, 1 limão, 1 laranja, 3 pedacinhos de casca de laranja

Descasque o limão, a laranja e corte em pedacinhos. Raspe a cenoura, corte em pedacinhos e bata tudo no liquidificador. Coe se quiser. Adoce a gosto. Do bagaço, pode-se fazer doce ou então tomar o suco sem coar.

Refrigerante de ervas

Folhas de erva-cidreira, folhas de capim-de-cheiro ou capim-santo, suco de limão, açúcar, gelo (pode-se juntar os dois tipos de folha mais o limão ou um tipo de folha mais o limão ou outras folhas como goiaba, seriguela etc.). Use o suficiente para a quantidade desejada.

Bata no liquidificador as folhas com um pouco de água, coe em peneira fina, junte o açúcar, o limão, o gelo e liquidifique novamente. Sirva bem gelado.

Refrigerante natural

Ingredientes

4 cenouras (tamanho médio), 2 limões, 3 laranjas, açúcar a gosto, 1 litro de água filtrada, 1 litro de água mineral com gás

Lave e bata no liquidificador as cenouras com ½ litro de água filtrada, coe e reserve o suco e o bagaço. Com o restante da água filtrada bata rapidamente no liquidificador o limão com a casca e sem semente e as cascas de laranja, deixando em pedaços pequenos para não amargar o suco. Coe e misture com o suco da cenoura. Adicione o açúcar deixando o suco concentrado. Antes de servir complete com água mineral gasosa para dar a efervescência do refrigerante. Sirva gelado.

Do bagaço da cenoura, pode-se fazer doce, farofa, bolo, patê etc.

Suco de beterraba com abacaxi

Ingredientes

1 beterraba média, 3 rodela de abacaxi

Bata no liquidificador e coe (não precisa levar açúcar).

Suco de couve com limão

Ingredientes

3 limões bem lavados com casca, 2 folhas de couve bem lavadas, 1 litro de água, rapadura ou mel a gosto

Bata num liquidificador todos os ingredientes. Sirva com gelo. Pode-se acrescentar ou substituir o limão por caju, abacaxi ou laranja.

Suco de casca de abacaxi

Ingredientes

Cascas de abacaxi sem agrotóxico, suco de limão, rapadura ou mel

Bata as cascas no liquidificador e coe. Ferva o bagaço para fazer mais suco.

7 Referências bibliográficas

AIDPI. Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância. *Aconselhar a Mãe ou o Acompanhante*. Módulo 5. Ministério da Saúde/Secretaria de Políticas de Saúde/Área da Saúde da Criança. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

AIDPI. Atenção Integrada às Doenças Prevalentes na Infância. *Curso de capacitação: consulta de retorno*. Módulo 7. Ministério da Saúde/Organização Mundial da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde. 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

ARAGÃO, Valdeez M. *Aproveitamento integral dos alimentos*. Nutricionista CRN 0220.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. *Guia alimentar para crianças menores de 2 anos*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005. 152 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição. Gerência de Saúde Comunitária. *Atenção à saúde da criança de 0 a 12 anos*. Organização de Maria Lucia Medeiros Lenz, Rui Flores. Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009. 200 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Um guia para o profissional da saúde na atenção básica*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 72 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

CARRICONDE, Celerino. *Introdução ao uso de fitoterápicos nas patologias de APS*. Centro Nordestino de Medicina Popular, 2002.

Direitos das Crianças. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.gov.br>>.

FUNASA. Fundação Nacional de Saúde. *Manual de Atenção à Saúde da Criança Indígena Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

MACHADO, Cristiane, A. de Assis. (Org.). *A alimentação infantil*. Cartilha de orientação aos pais. Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal da Saúde – SMS. Centro de Epidemiologia. Coordenação de Vigilância Nutricional.

MORES, Diana. *Cartilha segurança alimentar e nutricional*. Centro Nordestino de Medicina Popular, 2003.

PHILIPPI, Sonia T.; CRUZ, Ana T. R.; COLUCCI, Ana C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Revista de Nutrição*, v. 16, n. 1, Campinas, jan./mar. 2003. Serviço de Atendimento ao Profissional - Trabalhos Científicos. Disponível em: <<http://www.rgnutri.com.br/sap/tr-cientificos/papc1.php>>.

UNICEF. *Situação mundial da infância 2008*. Versão em português sob responsabilidade do Escritório da Representante do UNICEF no Brasil. Brasília, 2008.

VIANA, Maria R. et al. *Atenção à saúde da criança*, 1. ed. Belo Horizonte: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, 2005.

Missão

Promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania de crianças e adolescentes.

Visão

Uma sociedade justa e responsável pela proteção e pleno desenvolvimento de suas crianças e adolescentes.

Valores

Ética, transparência, solidariedade, diversidade, autonomia e independência.



A SGS do Brasil (Inmetro e UKAS da Inglaterra) concedeu à Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança e do Adolescente a certificação ISO 9001 que assegura e comprova a qualidade de seus processos de desenvolvimento e gestão de programas e projetos sociais voltados a crianças e adolescentes.



Save the Children

Escritório São Paulo

Av. Santo Amaro, 1386 | 1º andar
Vila Nova Conceição | 04506-001 | São Paulo/SP
55 11 3848-8799

Escritório Pernambuco

Rua Ernesto Paula Santos, 1260 | 4º andar
Boa Viagem | 51021-330 | Recife/PE
55 81 3033-1282

www.fundabrinq.org.br

