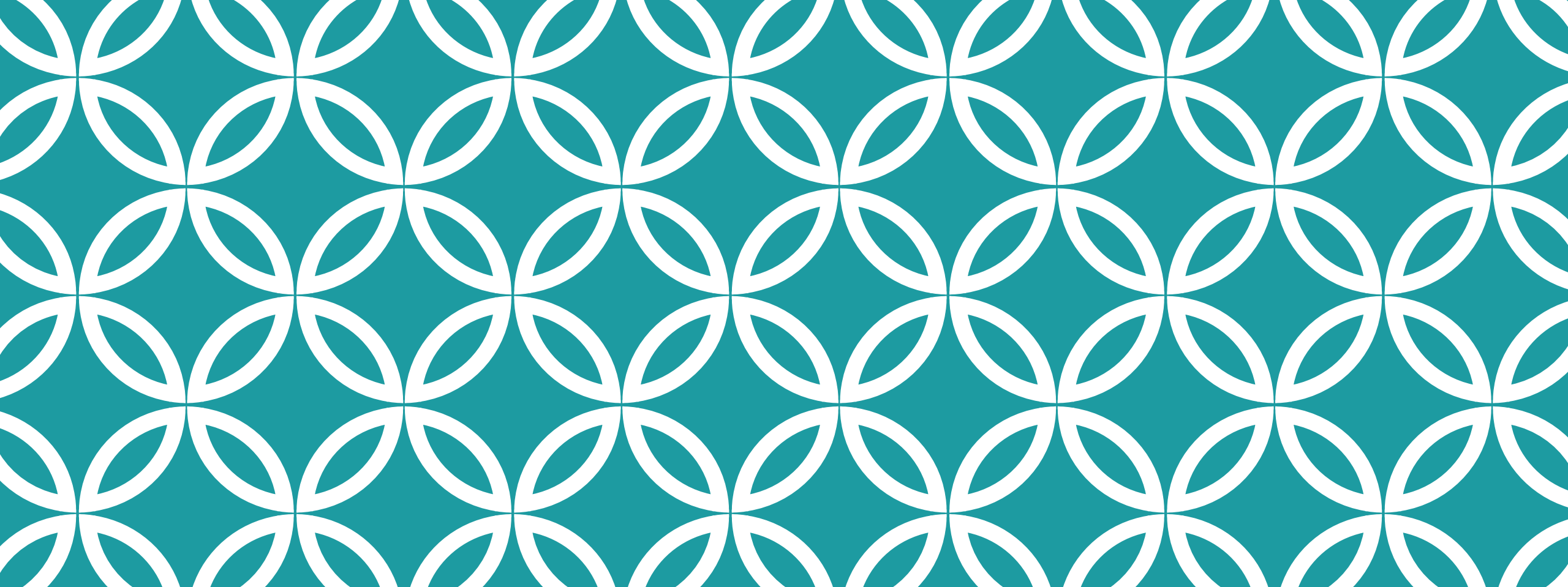


NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Evelin Hasbani
Roberta Ursaia



2 A 6 ANOS

Comportamento

Componentes da formação dos hábitos alimentares

Vida intrauterina

- * Amamentação
- * Introdução dos alimentos sólidos
- * Experiências positivas ou negativas ligadas à alimentação
- * Hábito familiar
- * Meio ambiente
- * Cultura
- * Condição sócio econômica

SABORES

Preferências alimentares

- * Doces (genético)
- * Alimentos de maior densidade energética
 - consequências fisiológicas que eles exercem:
 - Saciedade
 - Garantia do fornecimento de energia suficiente

Aceitação dos outros sabores

- * precisa ser estimulada,
- * experiências repetidas do consumo de determinados alimentos.

MUDANÇAS HÁBITO ALIMENTAR

Redução de ganho de peso

1º ano – 800g/mês

(todo o prazer voltado para a alimentação)

TRANSIÇÃO

após 1º ano – 800g/semestre

+Experiências do desenvolvimento:
autonomia, marcha, escolha, fala,
coordenação motora fina e grossa

Resultam em:

Redução apetite

Preocupação dos pais

Preocupação

Pode levar a táticas de pressão

- *disfarçar alimentos
- *distrair a criança com brincadeiras e com a televisão
- *oferecer recompensas (pode resultar em manipulação)

Possíveis consequências

- * Perda da sensibilidade da saciedade
- * Aumento da neofobia
- * Aumento da resistência
- * Desestruturação do comportamento alimentar normal
- * Aumento da chance de estar acima ou abaixo do peso

Como agir?

- *Retirar distrações;
- *Informar que é hora de comer sem exaltação negativa ou positiva;
- *Estabelecer rotina — gera segurança;

Como agir?

- *Limitar a duração da refeição – 20 minutos;
- *Tolerar bagunça apropriada para idade;
- *Incentivar auto alimentação;
- *Respeitar momento (cansaço, agitação, doença etc);
- *Oferecer alimentos novos sempre (+/-10 vezes);
- *Fazer o prato na frente da criança;

Como agir?

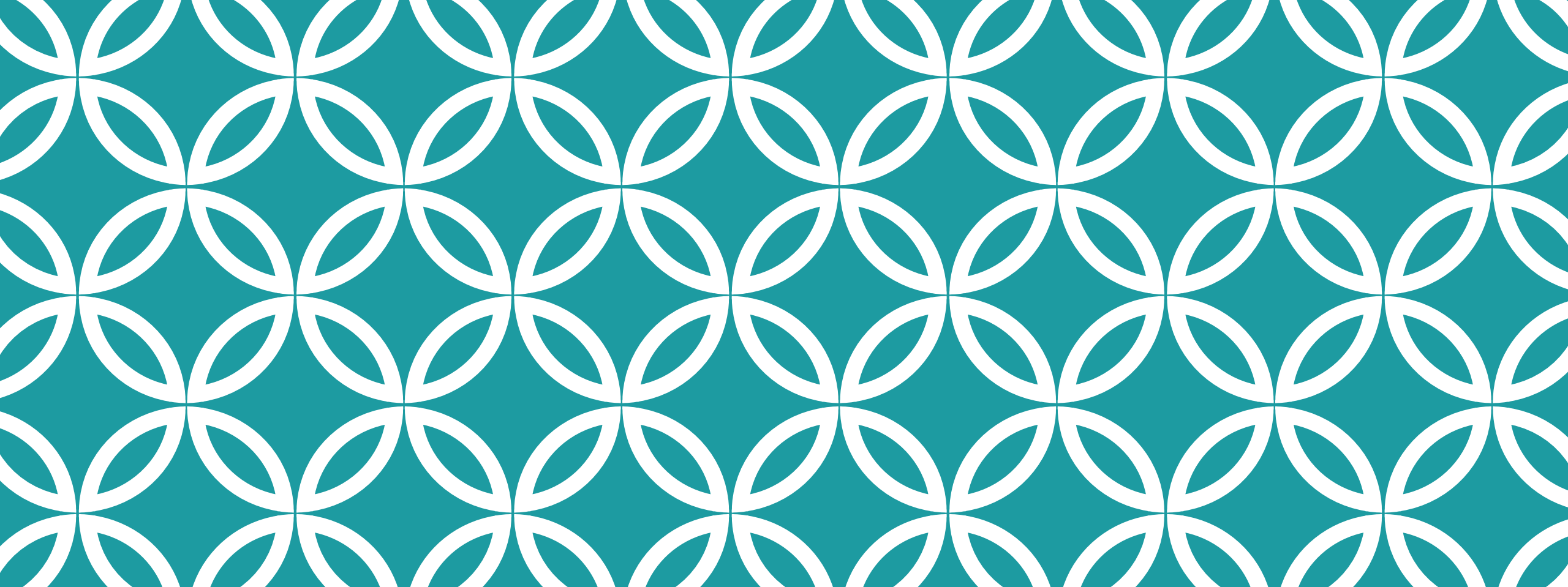
- * Manter a presença de verduras e legumes - mesmo que a criança não os aceite, mas sem a obrigatoriedade do consumo e sem comentários caso sobrem no prato;
- * Permitir que a crianças participe da compra e preparação dos alimentos e que manipule, cheire e prove;
- * Respeitar intervalo de 2 a 3 horas entre as refeições;
- * Oferta de líquidos deve ser controlada durante refeição e oferecer água nos intervalos.

COMO AGIR?

***Se não comer** — não demonstrar reação
(naturalidade)
não oferecer recompensas

***Se comer** — com naturalidade
breve comemoração

Crianças tem mecanismo de auto regulação da ingestão.



7 A 10 ANOS

Comportamento

COMPORTAMENTO

Maior socialização e independência

- Melhor aceitação de preparações alimentares diferentes e mais sofisticadas;
- Volume gástrico é comparável ao do adulto;
- Maior segurança e maior independência das funções motoras levam ao aumento da atividade física informal (uso de skate, patins, bicicleta etc) influenciando na estimativa do gasto energético;

COMPORTAMENTO

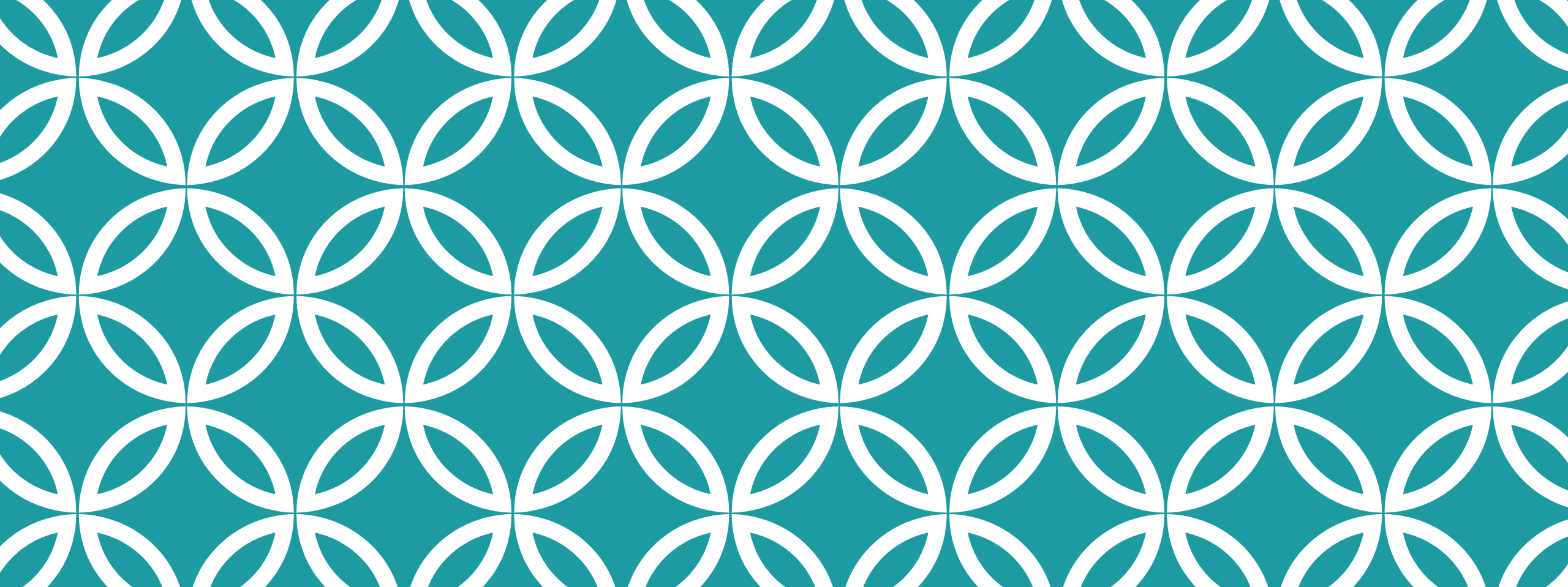
- A omissão do café da manhã inicia-se na idade escolar e pode ser explicada, em parte, pela maior independência adquirida nesta faixa etária.
- Velocidade de crescimento se mantém constante até o início da puberdade.

ganho médio: 2 a 3kg e 5 a 7cm por ano.

INÍCIO DA PUBERDADE

Estirão Pubertário

- Na idade escolar (7 a 10 anos), que precede o estirão pubertário, pode ocorrer o fenômeno da repleção energética.
- Meninos- 11 a 13 anos
- Meninas- 8 a 10 anos
- apresentam maior velocidade de ganho de peso – estoque de energia para o intenso crescimento pubertário (10 a 12 cm e 8cm/ano)



ADOLESCÊNCIA |

ADOLESCÊNCIA

SÍNDROME DA ADOLESCÊNCIA NORMAL

10-19 anos (OMS)

- Busca da identidade, independência
- Separação dos pais , rebeldia e dificuldade em aceitar conselhos adultos
- Tendência grupal
- Evolução sexualidade
- Vivência temporal singular
- Flutuação de humor
- Condutas contraditórias e comportamentos de risco.

Atividades **prazerosas** associadas com **amigos**, shopping, parques, bares com “junk food”.

ADOLESCÊNCIA

NUTRIÇÃO

- Necessidades proteico-calóricas aumentadas —ESTIRÃO
- Idade cronológica não define estágio puberal .
- Diferenças entre meninos e meninas.
- Energia/ Proteína/ Lipídios/ Cá, Fe, Zn/ Vitaminas



COMPORTAMENTOS

- Padrão nutricional X modismos (grupo)
- Influência das propagandas
- Risco para Transtornos Alimentares
- Cel , Tv x Inatividade física

ALIMENTAÇÃO INADEQUADA - OBESIDADE/ TRANSTORNOS

PAPEL DA FAMÍLIA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

- “Propiciar ambiente saudável por meio de práticas nutritivas e da oferta de alimentos variados e saudáveis”.
- Escolhas e padrões alimentares: **MODELOS**
- Crianças tem pouca controle sobre a disponibilidade domiciliar de alimentos- preferem alimentos facilmente disponíveis

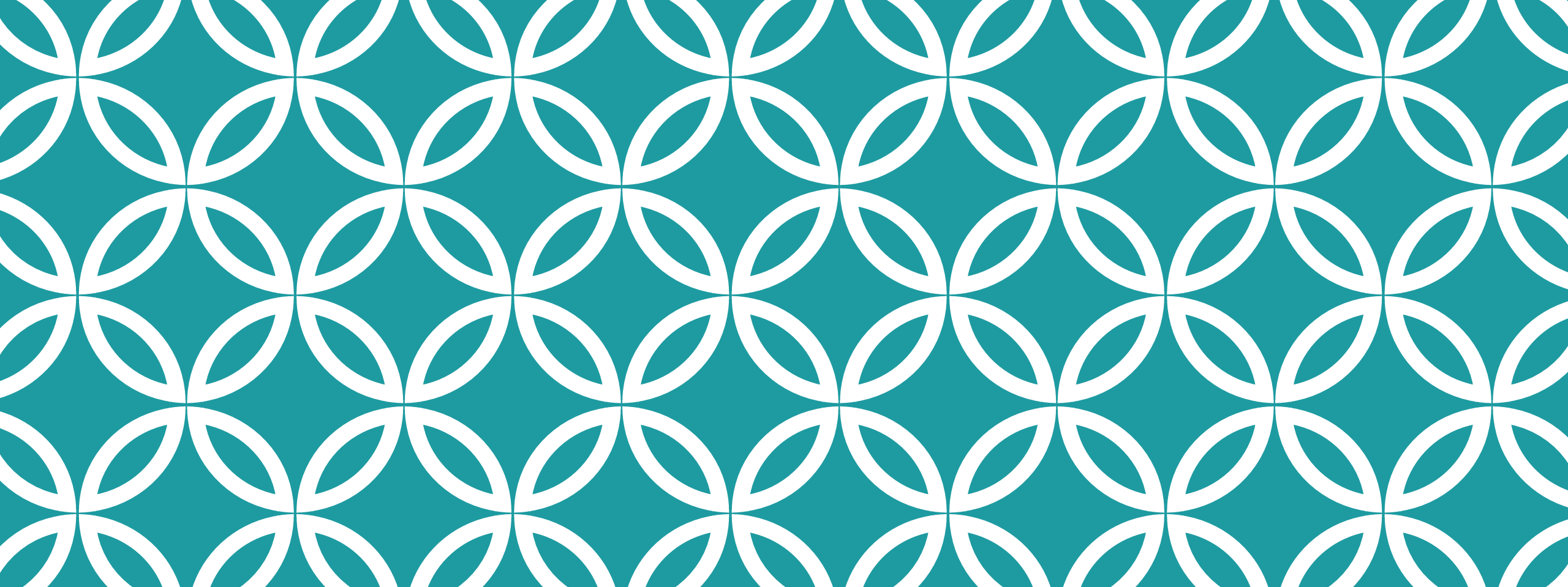
REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

Efeito protetor

- 3 vezes por semana – IMC elevado
- 4 vezes por semana – distúrbios psicossociais
- 1 vez ao dia – transtornos alimentares / alimentação saudável / IMC normal

Práticas recomendadas

- Permitir que as crianças se sirvam;
- Sentar junto nas refeições;
- Comer os mesmos alimentos que as crianças;
- Falar informalmente sobre alimentação saudável;
- Encorajar as crianças e experimentar alimentos novos ou que não são seus favoritos;
- Ajudar as crianças a perceberem se ainda estão com fome antes de repetir.



NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Vitaminas e
Minerais

Nutriente	Função	Recomendação	Fontes alimentares
Cálcio	Mineralização de ossos e dentes / Crescimento	4 a 8 anos - 1000mg 9 a 13 anos – 1300mg 2 a 3 porções de leite e derivados	Lácteos Vegetais folhosos verdes, leguminosas, tofu, ovos, mariscos, peixes e castanhas.
Vitamina A	Crescimento / Imunidade	4 a 8 anos -400mg/dia 9 a 13 anos-600mg/dia 3 vezes por semana	100g de frutas ricas em caroteno (amarelo alaranjadas) ou -40 g legumes amarelos ou verduras verde-escuras.
Ferro Heme: 15 a 20% Não heme: 5 a 10%	Crescimento / Desenvolvimento/ Cognição	4 a 8 anos - 10mg/dia 9 a 13 anos – 8mg/dia	Ferro heme: carne, peixe, frango. Ferro não heme: leite, ovos, vegetais e grãos
Zinco	Crescimento/ Imunidade/ Maturação sexual	4 a 8 anos – 5mg 9 a 13 anos - 8mg	Feijão, lentilha, grão de bico , carnes, castanha de cajú, castanha do Pará, gergelim e linhaça

RECOMENDAÇÕES SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

Número de porções diárias recomendadas, de acordo com a faixa etária, por grupo da Pirâmide Alimentar

Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
2	Frutas	3	4	3	4 a 5
	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
3	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
	Feijões	1	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



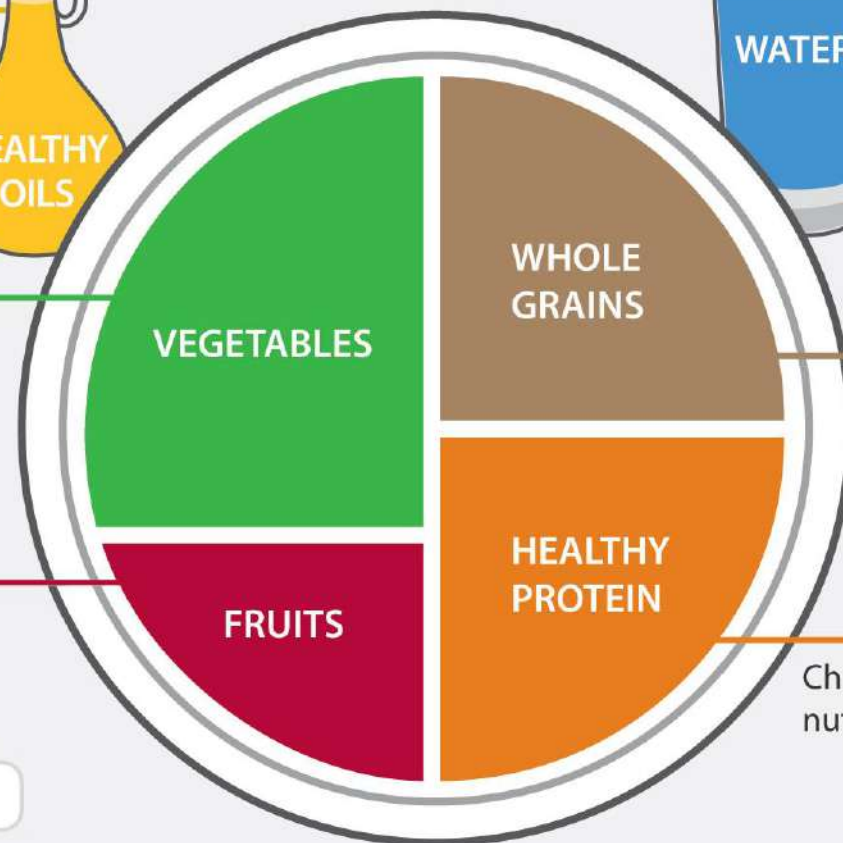
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



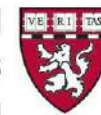
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

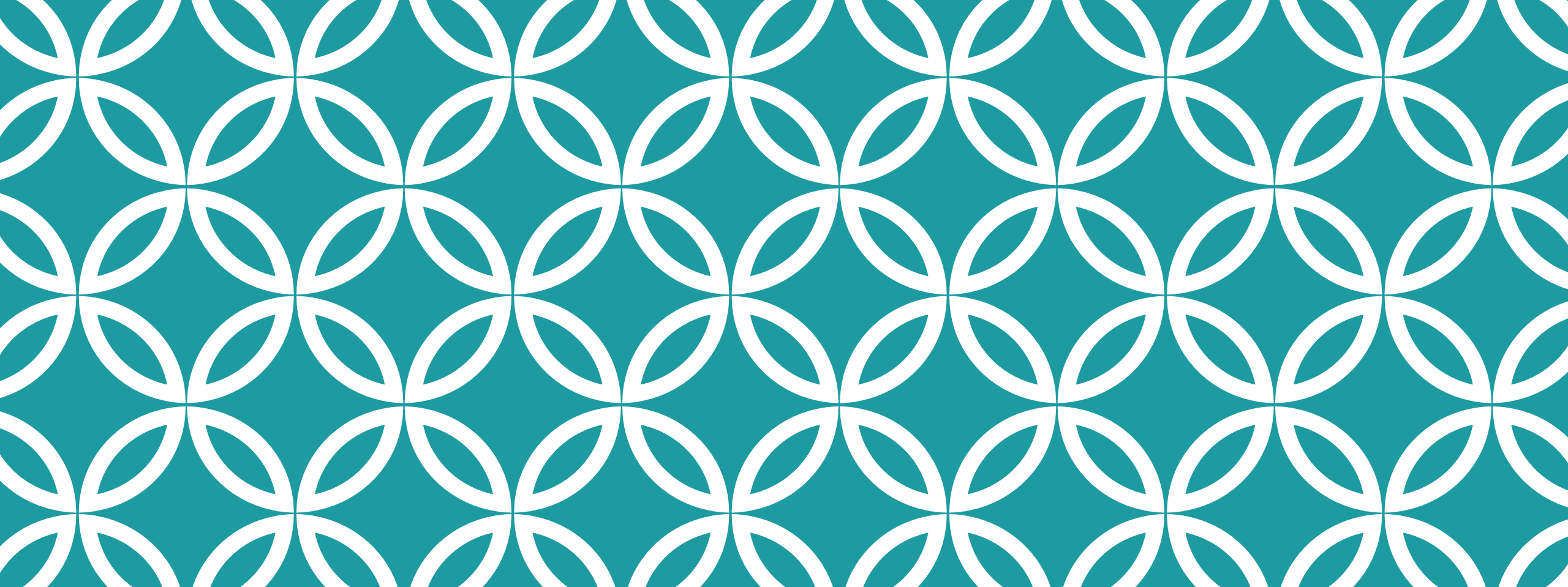
Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO

Alimentos processados

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Características/exemplos	Produtos processados	Produtos ultraprocessados
Número de ingredientes	Poucos (em geral, 2 ou 3)	Muitos (em geral, 5 ou mais)
Proporção de alimento no conjunto de ingredientes	Alta	Reduzida ou inexistente
Substâncias não encontradas naturalmente em alimentos	Ausentes	Frequentemente presentes (gordura hidrogenada, xarope de frutose, adoçantes artificiais e vários tipos de aditivos.
Técnicas de processamento	Simple, em geral, passíveis de realização no ambiente doméstico.	Complexas, em geral, restritas ao ambiente industrial
Exemplos	Legumes em conserva , frutas em calda ou cristalizadas, carnes adicionadas de sal, queijos feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal.	Biscoitos recheados, balas, guloseimas em geral, barras de cereal, salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas desidratadas, tempero pronto, pó para suco e refrigerantes.

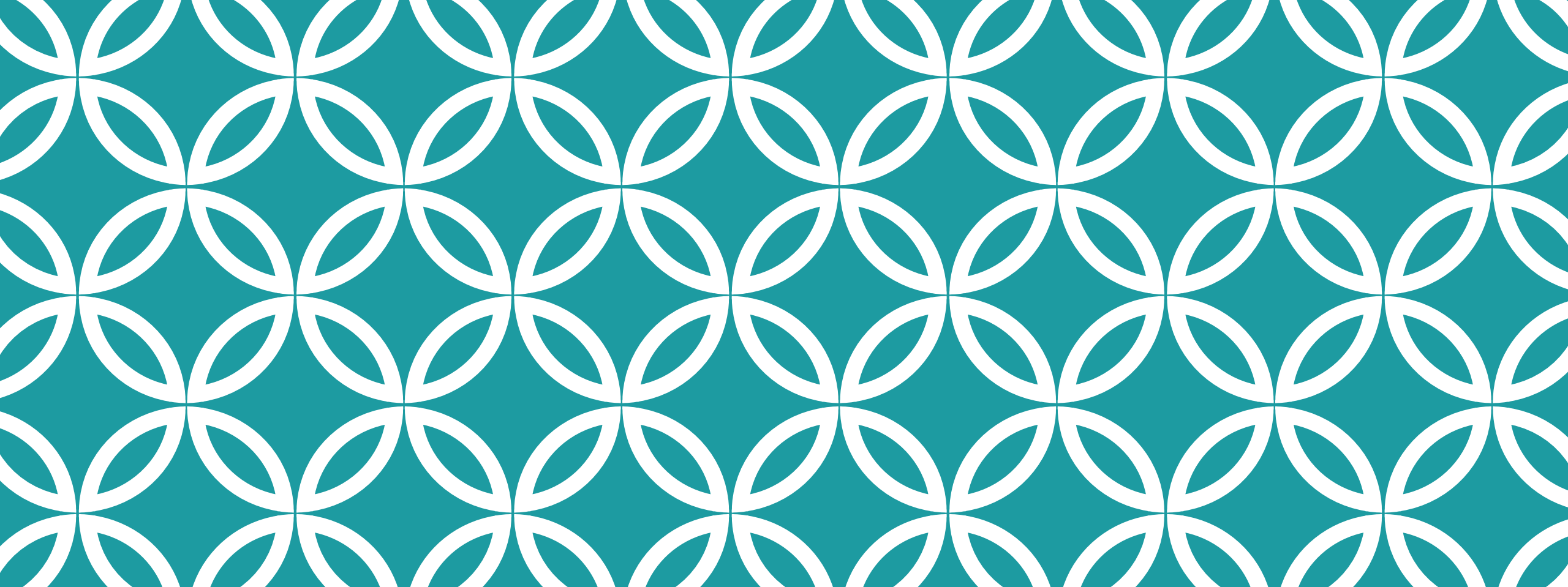
ULTRAPROCESSADOS

Arroz + Feijão -1 30 kcal ou 1,3 kcal / g

(2 partes) (1 parte)

Ultraprocessados

- Panificados 2,5 kcal/g
- Barras energéticas – 4 kcal/g
- Biscoitos recheados, batata palha outros produtos similares – 5 kcal/g



LANCHEIRAS |

CHECKLIST

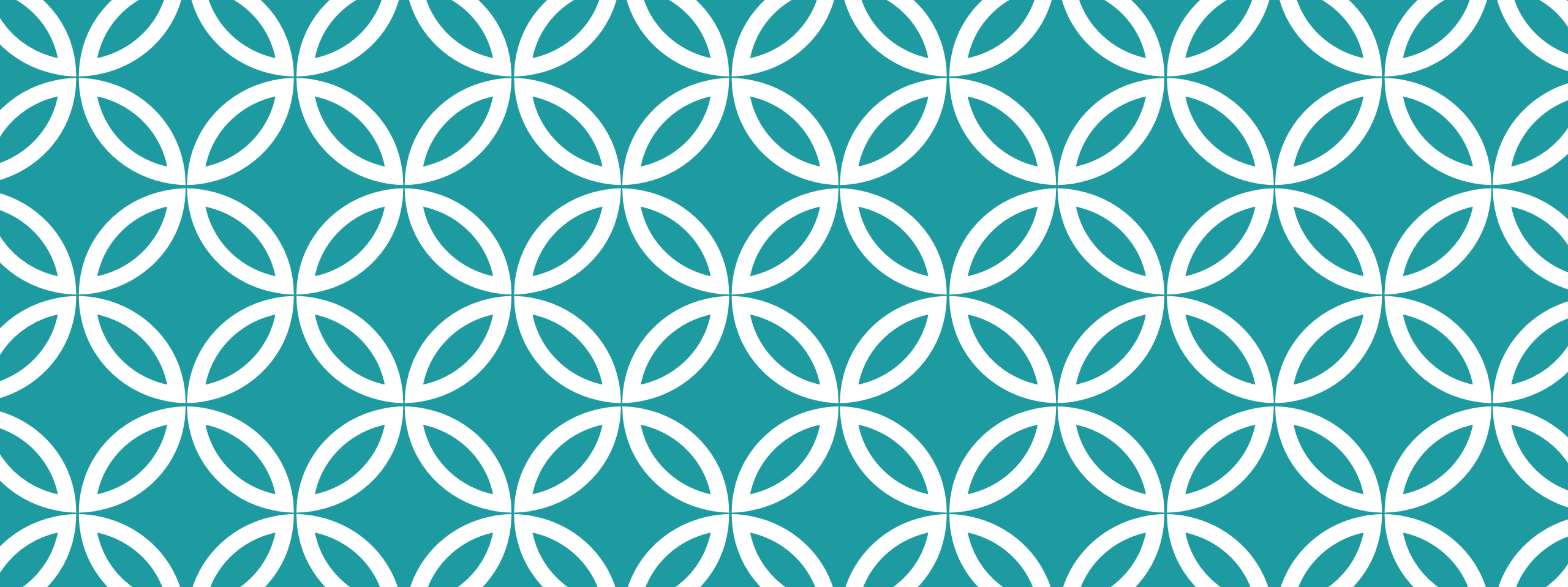
- ❖ Sucos naturais sem açúcar ou com pouco açúcar (1 colher chá para 250ml);
- ❖ Sódio – máximo 400mg em 100g de alimento;
- ❖ Lista de ingredientes – curta com jeito de receita caseira;
- ❖ Fibras – farinha integral entre os primeiros itens da lista de ingredientes;
- ❖ Priorizar preparações caseiras ou artesanais.



COMO MONTAR A LANCHEIRA

GRUPO 1 (FONTE CARBOIDRATOS)	GRUPO 2 (FONTE DE PROTEÍNAS)	GRUPO 3 (FONTE DE VITAMINAS, MINERIAS E FIBRAS)
Pães: integral, sírio, italiano, chapati, caseiros. Tapioca	Queijos: mussarela, minas frescal, cottage e ricota.	Frutas : frescas, secas ou liofilizadas
Biscoitos simples: integrais, salgados ou doces (sem recheio e sem cobertura), caseiros.	Leites	Salada de frutas
Cereais matinais a base de milho, aveia ou arroz sem açúcar. Bolo simples de preferência integral	logurtes	Sucos naturais
Milho	Castanhas (sem sal)	Água de coco
Pipoca de arroz integral Pipoca de milho	Amendoim (sem sal)	Purê de frutas Barra de frutas
Canjica de milho	Ovo cozido: galinha ou codorna	Geléia de frutas sem açúcar e sem adoçantes
Biscoito de Polvilho	Hommus	Vegetais: tiras de vegetais (pepino, cenoura, salsão), tomate (comum ou cereja), mini-cenoura, azeitona.
Granola	Coalhada	Chips de legumes caseiros

Obs: Evite alimentos industrializados com açúcar, gordura vegetal hidrogenada e com listas de ingredientes longas. Chame as crianças para participar da montagem da lancheira.



PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O que deu certo

PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Pontos principais de estudos de intervenção:

- Oferecimento de alimentos saudáveis nas escolas de acordo com a recomendação;
- Envolvimento da comunidade escolar;
- Educação alimentar e nutricional curricular;
- Intervenções com duração mínima de 6 meses;
- Aulas de culinária;
- Jardinagem.



roberta_ursaia@hotmail.com
evelinhasbani@uol.com.br