

Dez Passos para uma Alimentação Saudável

Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos

Álbum Seriado



MINISTÉRIO DA SAÚDE

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Guia alimentar para crianças menores de 2 anos

Álbum Seriado

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Brasília – DF
2002

© 2003. Ministério da Saúde.

Todos os direitos desta edição foram cedidos pela autora Márcia Regina Vítolo.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Tiragem: 6.000 exemplares

Ministro da Saúde

Humberto Sérgio Costa Lima

Secretário Executivo

Gastão Wagner de Sousa Campos

Secretário de Atenção à Saúde

Jorge José Santos Pereira Solla

Departamento de Atenção Básica

Afra Suassuna Fernandes

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

SEPN 511, bloco C, edifício Bittar IV, 4.º andar

CEP: 70750-543, Brasília – DF

Tels.: (61) 448 8040 / 448 8231

Fax: (61) 448 8228

Email: cgpan@saude.gov.br

Elaboração: Márcia Regina Vítolo – Departamento de Nutrição/UnB

Colaboradores Especiais:

Júlio Marcos Brunaci – ATSC/DAB/SPS/MS

Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho – CGPAN/SPS/MS

Zuleica Portela de Albuquerque – OPAS/OMS

Claúdia Choma B. de Almeida – UFPR/CCAN – Região Sul

Cristina Maria G. Monte – UFCE – Região Nordeste

Denise Cavalcante de Barros – ENSP/CCAN/Região Sudeste

Estemaris T. Monego – UFG/CCAN – Região Centro Oeste

Esther L. Zaborowski – ENSP/CCAN – Região Sudeste

Elsa Regina Justo Giugliani – UFRS

Ida Cristina Leite Veras – IMIP/CCAN – Região Nordeste I

Ida Helena C. F. Menezes – UFG / CCAN – Região Centro Oeste

Ima Kruze Grande de Arruda – IMIP – CCAN – Região Nordeste I

Regina Mara Fisberg – FSP/USP

Roseane do Socorro Gonçalves Viana – CGPAN/SPS / MS

Yedda Paschoal de Oliveira – CGPAN/SPS/MS

Ilustrações: Rafael Altavista e Ítalo Cajueiro de Oliveira

Diagramação: Ítalo Cajueiro de Oliveira

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: álbum seriado / Ministério da Saúde,. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

20 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

ISBN 85-334-0624-X

1. Nutrição Infantil – Diagnóstico. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Título. III. Série.

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

Colostro – é o leite dos primeiros dias pós-parto, é ideal nos primeiros dias de vida, principalmente se o bebê for prematuro, pelo alto teor de proteína.

O leite materno contém tudo que o bebê precisa até o 6º mês de vida, inclusive água, além de proteger contra infecções.

O leite materno contém quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas muito quentes. A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de substituir o volume de leite materno a ser ingerido, que é mais nutritivo.

A criança que recebe outros alimentos além do leite materno, antes dos 6 meses, principalmente através de mamadeira, incluindo água e chás, pode adoecer mais e ficar desnutrida.

A pega errada prejudica o esvaziamento total da mama, impedindo que o bebê mame o leite do final da mamada, que é rico em gordura e que dá maior saciedade.

O tempo de esvaziamento da mama depende de cada bebê; existem aqueles que conseguem fazê-lo em pouco minutos e aqueles que o fazem em trinta minutos ou mais.

A produção adequada de leite vai depender basicamente da sucção do bebê, da pega correta e da frequência de mamadas.

A mãe que amamenta deve beber, no mínimo, dois litros de água pura diariamente e estimular o bebê a sugar corretamente e com mais frequência.

Passo 1

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



Passo 2 A partir dos 6 meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

A partir dos 6 meses, o organismo da criança já está preparado para receber alimentos diferentes do leite materno, que são chamados de alimentos complementares.

A alimentação complementar, como o nome diz, é para complementar o leite materno e não para substituí-lo.

A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. O bebê tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.

No início, a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito após a refeição com os alimentos complementares. Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos.

Quando introduzir a alimentação complementar, é importante que a criança receba água nos intervalos das refeições.

Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os 2 anos ou mais, pois o leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.

Passo 2

A partir dos 6 meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.



Passo 3 A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

Os alimentos complementares são constituídos pela maioria dos alimentos básicos que compõem a alimentação das famílias.

Complementa-se a oferta de leite materno com alimentos que são mais comuns à região e ao hábito alimentar da família.

A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo no caso da oferta de líquidos.

Se a criança está mamando no peito, três refeições por dia com alimentos adequados são suficientes para garantir uma boa nutrição e crescimento, no primeiro ano de vida.

No segundo ano de vida, devem ser acrescentados mais dois lanches, além das três refeições.

Se a criança não está mamando no peito, deve receber cinco refeições por dia com alimentos complementares a partir do sexto mês.

A partir do momento que a criança começa a receber qualquer outro alimento, a absorção do ferro do leite materno reduz significativamente: por esse motivo a introdução de carnes e vísceras (fígado, rim, coração, moela de frango, etc.), mesmo em pequena quantidade, é muito importante.

Passo 3

A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.



Passo 4 A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

Crianças amamentadas no peito, em livre demanda, desenvolvem muito cedo a capacidade de auto-controle sobre a ingestão de alimentos, aprendendo a distinguir as sensações de saciedade após as refeições e de fome após períodos sem oferta de alimentos.

É importante a mãe distinguir o desconforto da criança com fome de outras situações como: sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas. Não se deve oferecer comida, ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.

Oferecer a alimentação complementar regularmente, sem rigidez de horários, nos períodos que coincidam com o desejo de comer demonstrado pela criança. Após a oferta dos alimentos, a criança deve receber leite materno, caso demonstre que não está saciada.

Oferecer três refeições complementares (no meio da manhã, no almoço, no meio da tarde) para crianças em aleitamento materno; para aquelas já desmamadas, adicionar mais duas refeições: no início da manhã e no início da noite.

Não é aconselhável a prática de gratificação (prêmios) ou castigos para conseguir que a criança coma o que os pais acreditam que seja o necessário para ela.

Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.

Passo 4

A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.



Passo 5 A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela. Os alimentos devem ser bem cozidos. Nesse cozimento deve sobrar pouca água na panela, ou seja, os alimentos devem ser cozidos apenas em água suficiente para amaciá-los.

Ao colocar os alimentos no prato, amasse-os bem com o garfo e a consistência deverá ter o aspecto pastoso (papa/purê). Não há necessidade de passar pela peneira e nem bater no liquidificador.

A partir dos 8 meses, podem ser oferecidos os mesmos alimentos preparados para a família, desde que amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos.

Sopas e comidas ralas/moles não fornecem energia suficiente para a criança.

Deve-se evitar o uso da mamadeira, pois a mesma pode atrapalhar a amamentação e é a principal fonte de contaminação e transmissão de doenças.

Recomenda-se o uso de copinhos para oferecer água ou outros líquidos; dar os alimentos semi-sólidos e sólidos com prato e com colher.

Passo 5

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.



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

Desde cedo a criança deve acostumar-se a comer alimentos variados. Só uma alimentação variada evita a monotonia da dieta e garante a quantidade de ferro e vitaminas que a criança necessita, mantendo uma boa saúde e crescimento adequado.

Ofereça duas frutas diferentes por dia; escolha a fruta da época.

Faça a introdução de alimentos novos de maneira gradual, oferecendo apenas um alimento novo a cada refeição.

O ferro dos alimentos é melhor absorvido quando a criança recebe, na mesma refeição carne e frutas ricas em vitamina C. Alimentos fontes de ferro: carne vermelha, fígado, rins, moela de frango, vegetais de folhas verde escuro, feijão, melado de cana, rapadura, inhame e batata doce. Alimentos fontes de vitamina C: laranja, limão, acerola, caju e goiaba.

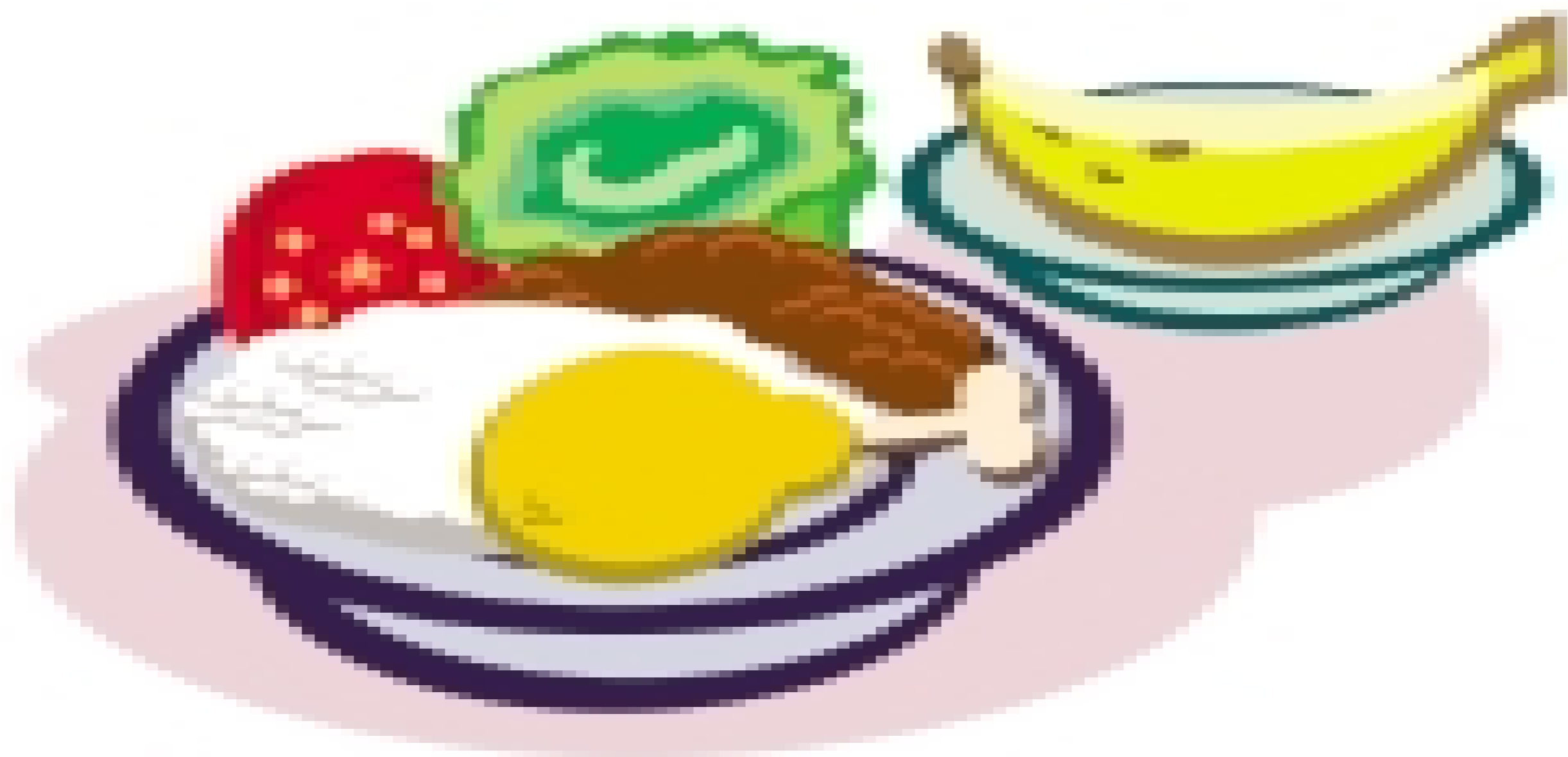
Sempre que possível escolha alimentos diferentes para o preparo das papas salgadas, variando o tipo, o sabor, o cheiro e a cor do alimento para cada refeição.

A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas, e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição aos novos alimentos é resultado do processo natural da criança em conhecer novos sabores e texturas, e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança.

Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar as suas cores e sabores. Colocar as porções de cada alimento no prato, sem misturá-las.

Passo 6

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



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

As frutas e as hortaliças (legumes e verduras) são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibra.

Normalmente, os alimentos do grupo dos vegetais são inicialmente pouco aceitos pelas crianças porque, em parte, a criança pequena aceita melhor os alimentos doces.

Quando a criança recusa determinado alimento, deve-se oferecer novamente em outras refeições. Para que um novo alimento seja aceito pela criança, é necessário em média, 8 a 10 repetições, em momentos diferentes.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Deve ser oferecida uma fruta, uma hortaliça de cada vez, na forma de papa ou purê.

Para temperar os alimentos, recomenda-se o uso de cebola, alho, pouco óleo, pouco sal e ervas (salsinha, cebolinha e coentro)

Quando a criança já senta à mesa, o exemplo do consumo dos alimentos pela família vai encorajar a criança a consumi-los. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.

Passo 7

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



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

É comprovado que a criança nasce com preferência para o sabor doce; no entanto, a adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada nos dois primeiros anos de vida.

Até completar um ano de vida, a criança possui a mucosa gástrica sensível e, portanto, as substâncias presentes no café, enlatados e refrigerantes podem irritá-la, comprometendo a digestão e a absorção dos nutrientes, além de terem baixo valor nutritivo.

Deve ser evitado o uso de alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras, que contenham gordura e sal em excesso, aditivos e conservantes artificiais.

A família deve ser orientada para não oferecer doces, sorvetes e refrigerantes para a criança pequena.

É importante também, ler o rótulo dos alimentos infantis antes de comprá-los para evitar oferecer à criança alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.

Os alimentos muito condimentados também devem ser evitados como: pimenta, mostarda, catchup, temperos industrializados e outros.

Passo 8

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



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

Quando a criança passa a receber a alimentação complementar aumenta a possibilidade de doenças diarréicas que constituem importante causa de adoecimento e morte, entre as crianças pequenas.

Para uma alimentação saudável, deve-se usar alimentos frescos, maduros e em bom estado de conservação. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo e nunca oferecer restos de uma refeição.

Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos e os alimentos, assim como os utensílios em que serão preparados e servidos.

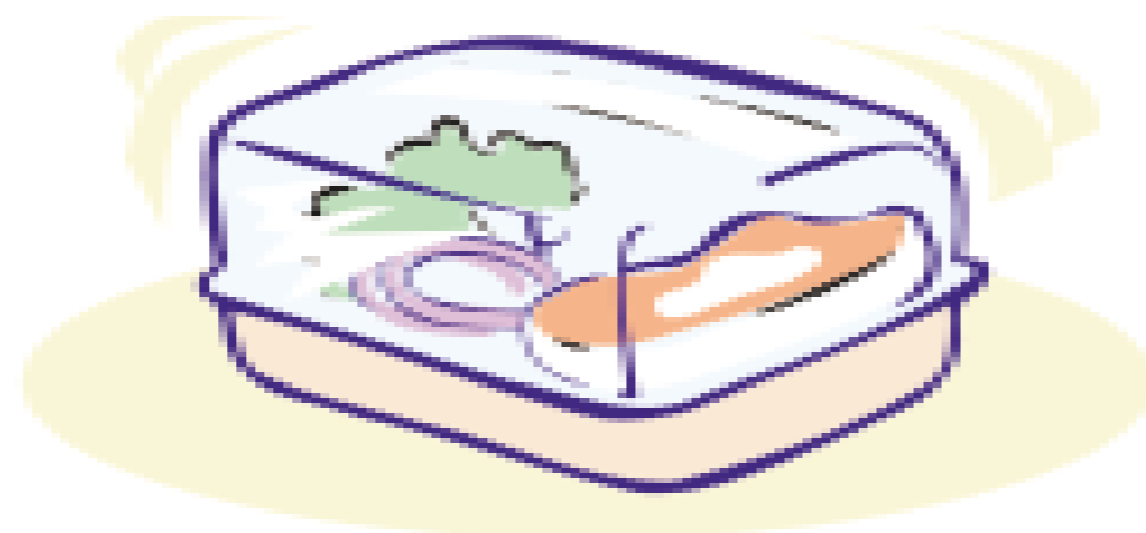
Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos e outros animais.

Oferecer água limpa (tratada, filtrada ou fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado em relação à água usada para preparar os alimentos.

Lavar as mãos com água e sabão, toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.

Passo 9

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



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

As crianças doentes, em geral, têm menos apetite, ingerindo menos alimentos e gastando mais energia devido à febre. Por isso, devem ser estimuladas a se alimentarem, no entanto, não devem ser forçadas a comer.

Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no peito, aumentar a frequência da oferta, várias vezes ao dia. O leite materno é o alimento que a criança aceita melhor.

Para garantir uma melhor nutrição e hidratação da criança doente, aconselha-se oferecer os alimentos de sua preferência, sob a forma que a criança aceita melhor e aumentar a oferta de líquidos.

Oferecer quantidades pequenas de alimentos por refeição, porém, com maior frequência. Se a criança aceitar apenas um tipo de preparação, mantê-la até que se recupere.

É importante sentar-se ao lado da criança na hora da refeição e ser mais flexível com horários e regras.

Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite.

Passo 10

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

