

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Orientações Gerais



- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Evite o uso de distratores visuais (televisão, tablet, celular, computadores, vídeo game); **Mastigue bem os alimentos**;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos; **Não utilizar doces ou outros alimentos como "recompensas"**;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Mantenha-se hidratado!;
- Pratique atividade física de sua preferência, como esportes ou exercícios ao ar livre;
- Oferecer alimentos saudáveis fora de casa: quando fizer refeições em restaurantes, prefira estabelecimentos confiáveis e que sirvam preparações baseadas em alimentos *in natura*;
- Informe-se sobre as refeições ofertadas em creches e escolas.

Para dar continuidade ao acompanhamento nutricional da criança, procure um nutricionista.



Qual é a importância da família na alimentação da criança?

A infância é a janela de oportunidade para a formação de hábitos saudáveis que ajudarão a prevenir diversas doenças no futuro e a família é o principal aliado nessa fase.

Aproveite o momento da compra para envolver a criança nas atividades relacionadas a alimentação. Essa oportunidade deve ser transformada num momento de explicação sobre a qualidade dos alimentos.

Lembre-se de proteger a criança da publicidade dos alimentos. Crie o hábito de ler o rótulo dos produtos, procure conhecer melhor a sua composição e incentive a criança a ter uma visão crítica sobre a alimentação.



Princípios da alimentação saudável na infância:

1. Realizar as refeições e os lanches em horários fixos com intervalos de tempo suficiente para que a criança sinta fome (a cada 2 ou 3 horas);
2. Servir porções do tamanho da aceitação da criança. Começar com porções pequenas e perguntar se a criança quer mais. Não insistir para que ela coma tudo que está no prato;
3. Se a criança recusar os alimentos, encerre a refeição e ofereça algum alimento apenas na próxima. Não substitua as refeições por lanches ou "leitinhos";
4. Não utilizar doces ou outros alimentos como "recompensas";
5. Não forçar a alimentação. É necessária uma insistência de 7 a 8 vezes em casos de comportamento "neofóbico" (aversão ao que é novo). Se a recusa persistir, variar a apresentação e forma de preparo do alimento ou considerar substituto equivalente em termos de composição nutricional;
6. A alimentação saudável deve ter caloria e proteína suficiente para o adequado crescimento, além de gorduras e micronutrientes para o desenvolvimento da criança;
7. Limitar a ingestão de alimentos com excesso de sal, gordura e açúcar; e alimentos processados. Não se deve proibir completamente, e sim, estipular horários e ocasiões definidas para o seu consumo;
8. Evitar bebidas durante as refeições, especialmente as açucaradas, pois, podem interferir no apetite da criança;
9. Envolver a criança no preparo, na compra dos alimentos e na hora de se servir. O interesse da criança é desenvolvido não só pelo alimento em si, mas também pelo contexto social. Nesse caso, o modelo da família é extremamente importante;
10. Evitar a monotonia alimentar que agrava ainda mais a recusa de alimentos novos e comportamento seletivo.