

A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA É IMPORTANTE EM TODAS AS FASES DA VIDA, PRINCIPALMENTE DURANTE A INFÂNCIA.

A boa nutrição está diretamente relacionada ao crescimento saudável.

Para orientar pais e responsáveis sobre as principais etapas para uma alimentação saudável na primeira infância, o guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos traz doze passos.

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses.

O leite materno é muito importante para a criança até os 2 anos, sendo o único alimento que a criança deve receber até os 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Começar a amamentação logo após o nascimento, na primeira hora de vida, traz benefícios para a criança e para a mãe. A composição do leite materno é única, personalizada e atende às necessidades nutricionais da criança conforme sua idade, protege contra doenças na infância e na vida adulta, ajuda o desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A rede de apoio é importante para o sucesso da amamentação.

2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.

Nessa fase, outros alimentos saudáveis devem ser apresentados para o bebê e fazer parte de suas refeições. Para estimular o paladar da criança, os responsáveis devem apresentar a maior diversidade possível de alimentos in natura ou minimamente processados e de diferentes grupos, como feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, além de carnes.

3. Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

Após os 6 meses de vida, o bebê passa a consumir água, que deve ser ofertada no intervalo entre as refeições. Em locais onde não há tratamento de água, ela deve ser filtrada e tratada com solução de hipoclorito de sódio a 2,5%, misturando 2 gotas da solução para cada 1 litro de água e aguardando 30 minutos (ou conforme as orientações da embalagem) para ser consumida num período de 24 horas. Na falta do hipoclorito, deve-se ferver a água por 5 minutos antes de beber. Espere esfriar antes de ofertar à criança.

4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.

A oferta de alimentos amassados e picados (no caso de carnes, por exemplo) faz parte do processo de introdução alimentar e permite que as crianças se familiarizem com a consistência de cada comida até que aprenda a mastigar. Esse é um aprendizado progressivo e passa por algumas etapas, como alimentos amassados, picados em pedaços pequenos, ralados ou desfiados.

5. Não oferecer preparações ou produtos que contenham açúcar até os 2 anos de idade.

O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde, como cáries, obesidade na infância e na vida adulta pode levar a doenças crônicas, como diabetes. Além disso, acostumar a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de aceitação dos alimentos in natura ou minimamente processados. Não inclua mel, açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado "branco", rapadura, melaço) na alimentação da criança, nem ofereça preparações ou produtos prontos que contenham algum desses ingredientes, como biscoitos, bolos e iogurtes. Os adoçantes também não devem ser usados na alimentação até os 2 anos, pois são alimentos ultraprocessados e contêm substâncias químicas não adequadas a essa fase da vida.

6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Esses alimentos, geralmente, são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. O consumo faz mal à saúde. Os alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos de forma completamente industrial, a partir de diversas etapas de processamento e que levam em sua composição muitos ingredientes de uso industrial exclusivo, contendo pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura. Ex: biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”

7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

Os alimentos oferecidos podem ser os mesmos, sem excesso de gordura, sal e condimentos e adaptados na consistência sempre que necessário. Isso estimula o bebê no processo de introdução alimentar e ainda promove alimentação saudável para a família toda.

8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto.

É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação. Comer juntos ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e torna as refeições mais prazerosas. O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva.

9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

Os sinais de fome e de saciedade variam de acordo com a idade e ao perceber esses sinais, o responsável deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa, oferecendo o alimento quando a criança sentir fome e parando quando ela demonstrar estar satisfeita.

10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

Cuidar da alimentação é uma tarefa coletiva. A atenção durante o preparo dos alimentos e a boa higiene previnem a contaminação e o risco de doenças. É importante lavar as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar fralda ou realizar tarefas no cuidado da casa. Também é fundamental sempre lavar as mãos da criança.

11. Oferecer alimentação adequada e saudável também fora de casa.

Refeições preparadas com alimentos in natura e minimamente processados, em porções individuais, podem ser levadas para comer fora, como em passeios, festas e consultas de saúde. Isso evita a oferta de alimentos inadequados.

12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

Esse é um desafio enfrentado pelos responsáveis quando o assunto é alimentação saudável. Isso porque os ultraprocessados estão presentes nos comerciais de televisão, outdoors, cartazes, revistas, jogos eletrônicos e redes sociais, chamando a atenção. Ao levar a criança para supermercados, saia de casa com ela alimentada ou leve um lanche saudável. Menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador ou tablet.

Hábitos simples e bons exemplos tornam o processo de introdução alimentar divertido e educativo tanto para a criança quanto para a família.



PREFEITURA DE
BRUSQUE

SECRETARIA DE
SAÚDE

Aqui se constrói o amanhã!