



World  
Obesity  
Day March 4

**EASO**

European Association for the Study of Obesity

#ObesityDayEurope

# ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

Guia prático sobre a alimentação para crianças



novonordisk®

**Medtronic**



## FICHA TÉCNICA

Título: Alimentação na infância: guia prático sobre a alimentação para crianças

Edição: Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho

Coordenador do projeto: Rafaela Rosário

Textos: Ana Duarte

Colaboração: Cláudia Augusto, Maria José Silva

Ano de publicação: 2020

ISBN: 978-989-98852-6-4

Apoios: European Association for the Study of Obesity (EASO) e Fundação Calouste Gulbenkian

Como citar: Duarte, A.; Augusto, C.; Silva, M.J., Rosário, R. (2020). *Alimentação na infância: guia prático sobre a alimentação para crianças*. Braga: Escola Superior de Enfermagem.

# ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA – Guia prático sobre a alimentação para crianças

Caros pais, educadores e cuidadores de crianças pequenas,

É primavera e o sol desperta nas manhãs ainda frias. Um sorriso aqui e ali, olhares brilhantes, uma ilustração de Quentin Blake que nos transporta para o sonho de ser criança. Que difícil é este equilíbrio de estar no alto do sonho (de ser criança) e na base do quotidiano.

Também do alto do sonho surge o projeto Healthy Children 2021. Estamos nos dias quentes de 2018 a responder ao(s) desafio(s) da Academias Gulbenkian do Conhecimento. São sonhos antigos, quotidianos vividos. No projeto estabelece-se desenvolver competências socioemocionais em crianças entre os 12-42 meses de idade, destacando os estilos de vida como catalisadores deste processo. Muitos são chamados, a enfermagem, a educação, o movimento humano, ou a psicologia num desígnio comum, num sonho de todos.

O desenrolar do Healthy Children 2021 faz-se na base do quotidiano em creches, com as crianças e todos os outros, os educadores, as famílias, os auxiliares, os cuidadores. As avaliações são diversas, pesar, medir, entrevistar, sempre envolvidas em gargalhadas francas e olhares atentos. Em cada dia novas memórias de como é ser criança.

O guia que se apresenta surge como um desafio sentido no projeto, é uma oportunidade para sistematizar alguma informação sobre a alimentação saudável. No guia, que se pretende que seja prático, enfatizamos a água, a fruta, os vegetais, as leguminosas e as oleaginosas, com mensagens chave e estratégias que podem ser integradas no quotidiano de cada um, em creches e em casa.

Boas leituras,

Por a equipa Healthy Children 2021

Rafaela Rosário

## ÍNDICE

Água .....	6
Fruta e Vegetais .....	8
Açúcar e Sal .....	11
Ervas aromáticas .....	13
Leguminosas .....	14
Oleaginosas .....	16



# ÁGUA

Essencial à vida



## Porque é a água tão importante?

- ◆ Mais de 65% do nosso corpo é constituído por água.
- ◆ Todos os dias perdemos água através da urina, suor e respiração.
- ◆ A função e o desempenho do corpo dependem do consumo de água.
- ◆ Quando sentimos sede, já perdemos pelo menos 2% do nosso peso corporal em água. No entanto, perder 1% já pode diminuir a capacidade de concentração e desempenho. Perdas de 4% ou mais podem causar tonturas, fadiga e dores de cabeça.
- ◆ As crianças são ainda mais sensíveis às perdas de água do que os adultos. Se uma criança não consome água suficiente, apresenta um risco maior de desenvolver infeções.

Podemos descobrir se o corpo da criança tem água suficiente pela cor da urina.

**Quanto menos amarelada estiver a urina, mais hidratada está a criança!**



## Qual a quantidade de água que deve beber a criança?

Crianças com idade entre 3 e 6 anos devem beber cerca de **0,8 a 1 litro** de água por dia.

6

**Seja um bom exemplo para a criança**

**Beba água ao longo do dia**

**A criança irá imitar o seu comportamento**

### *Sugestão de atividade*

#### **Quanto é 1 litro?**

Divida 1 litro de água por copos (de preferência os copos em que a criança costuma beber) para ela ter noção da quantidade diária que deve ingerir.

#### **DICAS**

- ◆ Servir água em todas as refeições.
- ◆ Tenha sempre uma garrafa ou jarro de água sobre a mesa, para que a criança possa ver e servir-se, se já for capaz.
- ◆ Incentive a criança a usar o copo especial que fez na escola ou o seu copo favorito.
- ◆ Leve sempre uma garrafa de água consigo quando estiver fora, para poder beber e oferecer à criança sempre que ela desejar.
- ◆ Assegure que a criança beba mais água quando estiver fisicamente ativa.



#### **A MEMORIZAR...**

**Quanto maior for o consumo de água da criança, mais hidratada ela estará e mais transparente será a sua urina.**

7

# Fruta e vegetais

## Boas razões para comer fruta e vegetais:

- 🥕 Dão cor, textura e sabores variados às refeições.
- 🥕 Apresentam um elevado teor em vitaminas, minerais e fibra.
- 🥕 Possuem baixo valor energético e podem ser consumidos em substituição de alimentos de baixo valor nutricional, que, quando consumidos em excesso, potenciam o ganho de peso das crianças.
- 🥕 Promovem um crescimento e desenvolvimento saudáveis e protegem contra doenças crónicas como diabetes, patologia cardiovascular entre outras.



Por volta dos **7-8 meses** comece a dar alimentos que o bebé **possa segurar com as mãos**. Isto vai ajudá-lo a aprender como os **mastigar**.

Gradualmente, o bebé vai aprender a comer comida mais sólida em porções maiores e **pela sua própria mão!**

## NÃO ESQUECER

Permita que seu filho segure um pedaço de vegetal levemente cozinhado, para que se familiarize com ele.



Deixe a criança decidir se já comeu o suficiente, mesmo sem deixar o prato completamente limpo.

Ofereça alimentos quando a criança apresentar sinais de fome.

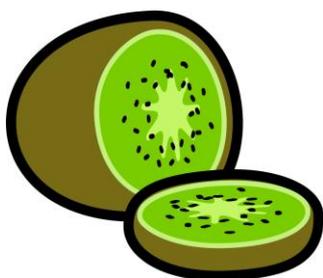
Elogie o bom comportamento da criança sem usar alimentos como recompensa.

Deixe a criança comer a quantidade que deseja sem fazer pressão ou suborno para que ela coma.

Ofereça água com regularidade. Por vezes a criança pode ter sede ao invés de fome.

## Seja um modelo para o seu filho!

Coma frutas e vegetais regularmente e experimente novos e diferentes tipos destes alimentos. Assim fará com que a criança também fique motivada a comer diferentes frutas e legumes diversificados.



**Lembre-se que a criança irá imitar o seu comportamento alimentar!**

## Seja criativo e ajude-os a gostar

- 🍓 Ofereça lanches que incluam fruta e vegetais preparados para serem consumidos de forma prática.
- 🍓 Torne os vegetais e fruta disponíveis e acessíveis à criança.
- 🍓 Planeie em cada refeição da criança incluir pelo menos um vegetal ou fruta (ou ambos).
- 🍓 Experimente diferentes formas de preparar os vegetais, cozinhados ou crus, cortados em variados formatos.
- 🍓 Compre vegetais e fruta da época, de preferência regionais, e aproveite descontos.
- 🍓 Utilize as sobras de vegetais e fruta na sopa ou em preparações como papas ou purés de fruta.
- 🍓 Compre também vegetais congelados. Estes contêm boas quantidades de vitaminas e minerais e podem ser armazenados e cozinhados facilmente. Escolha aqueles sem sal ou açúcar adicionados.
- 🍓 Corte e prepare os vegetais e fruta com formatos diferentes e divertidos.
- 🍓 Deixe que a criança cultive os seus próprios vegetais e fruta no jardim, na varanda ou janela.
- 🍓 Seja persistente e ofereça à criança várias vezes (10 ou mais), até que o vegetal seja aceite.



### Sugestão de atividade

Deixe a criança participar de tarefas simples, como:

Pôr a mesa / Lavar as frutas e legumes / Mexer molhos e sopas / Cortar alimentos macios (por exemplo, bananas)

10

# Açúcar e Sal

Porque são maus para a saúde?

O açúcar...

- ... aumenta o risco de cáries
- ... aumenta o risco de esteatose
- ... aumenta o risco de doença hepática gorda não alcoólica



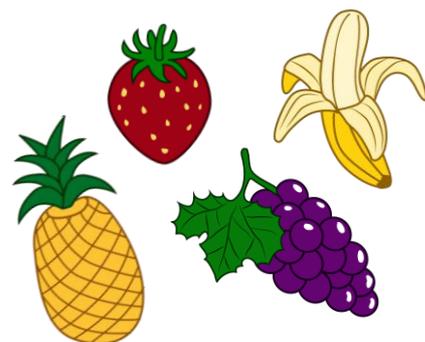
O sal...

- ... aumenta o risco de hipertensão
- ... aumenta o risco de doenças cardiovasculares

Não devem ser oferecidos alimentos processados com adição de açúcar (sumos, sobremesas, bolos ou bolachas) ou sal (como enchidos), sendo estes dois aditivos (sal e açúcar) **PROIBIDOS** durante o primeiro ano de vida.

## E O AÇÚCAR DA FRUTA?

O açúcar naturalmente presente na fruta inteiros (frutose) não é considerado um açúcar livre, ou seja, não traz consequências negativas para a saúde quando ingerido na sua forma natural.



**Recompense** a criança quando faz algo bom **passando tempo com ela**, a brincar ou num passeio. **Evite recompensá-la com comida, principalmente doces.**

11

## Estratégias para reduzir o consumo de açúcar

- 🍭 Defina juntamente com a criança as regras quanto ao consumo de doces (quando pode comer, quantidade, ...).
- 🍭 Proporcione à criança um ambiente calmo enquanto ela come doces. Isso fará com que uma pequena quantidade seja suficiente para saciar a criança.
- 🍭 Evite que a criança consuma doces enquanto vê televisão ou outro tipo de entretenimento.
- 🍭 Fruta fresca ou desidratada é uma boa opção para suprir o desejo de doces da criança.
- 🍭 Evite a ingestão de alimentos doces pela criança quando esta está com fome.

↙ E quanto ao sal?

As necessidades de sódio (sal) poderão ser facilmente atingidas pelos alimentos pré-preparados que consumimos habitualmente (por exemplo, o pão), **não devendo ser adicionado sal à confeção ou tempero dos alimentos**. O consumo regular de alimentos processados não é recomendado, por conterem um elevado teor de sódio.



## Ervas aromáticas



Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as **ervas aromáticas** são um excelente **substituto** do **Sal**, conferindo *sabores, aromas e cor* às refeições.

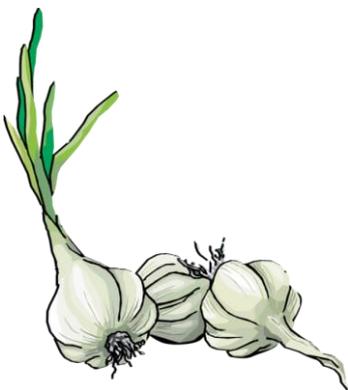
### Exemplos de ervas aromáticas e similares

- |   |   |
|---|---|
|  Aipo      |  Louro     |
|  Alho      |  Funcho    |
|  Salsa     |  Gengibre  |
|  Cebola    |  Hortelã   |
|  Alecrim   |  Manjeriçã |
|  Cebolinho |  Oregãos   |
|  Coentros  |  Tomilho   |

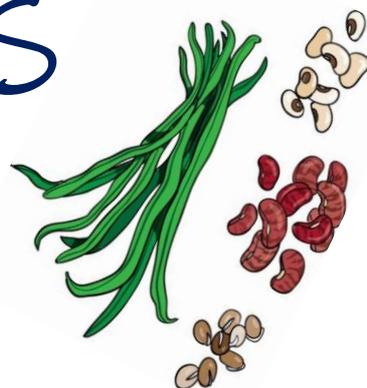


### Sabia que...?

As ervas aromáticas devem ser adicionadas aos alimentos no fim da sua preparação, uma vez que a maioria das suas propriedades é perdida pela ação do calor.



# Leguminosas



## Porquê consumi-las?

- 🌿 São alimentos muito ricos nutricionalmente.
- 🌿 São uma excelente fonte de proteínas.
- 🌿 Fornecem hidratos de carbono, sobretudo complexos, como o amido.
- 🌿 Possuem pouca gordura e não têm colesterol na sua composição.
- 🌿 Contêm uma boa quantidade de fibras.
- 🌿 São uma boa fonte de vitaminas.
- 🌿 São uma boa fonte de minerais.

As leguminosas podem ser consumidas *frescas* ou *secas*.

As leguminosas secas precisam ser demolhadas! Poderá demolhá-las de três formas:

- ➔ Em água fria (durante uma noite);
- ➔ Em água a ferver (durante uma hora);
- ➔ No microondas (colocar em água as leguminosas e levar ao microondas durante 10-15 minutos e depois deixar repousar durante uma hora).



A quantidade de água a adicionar deverá ser de aproximadamente 750mL por cada 250g de leguminosas.

14



**As leguminosas não devem ser consumidas cruas!**

Como confeccionar as leguminosas?

As leguminosas podem ser incluídas em diferentes pratos como sopas, saladas, pratos principais e até sobremesas.

Para obter um maior benefício do consumo de leguminosas estas podem ser conjugadas com outros tipos de alimentos o que irá trazer vantagens como, por exemplo, o aumento da absorção de ferro pelo organismo.

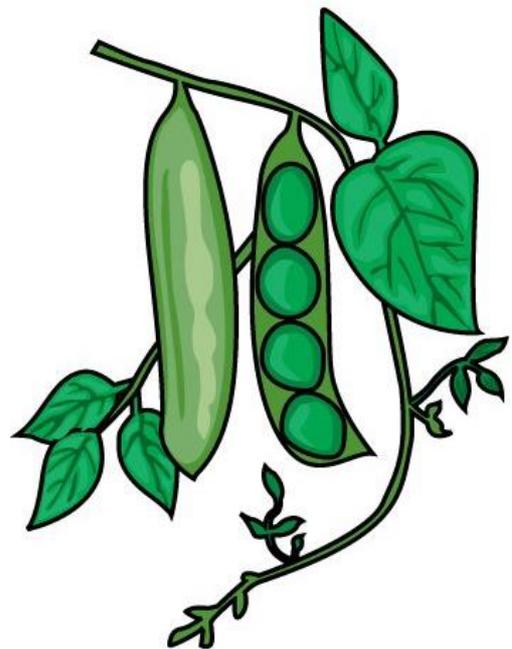
Assim, podemos ter as seguintes combinações:

**Leguminosas + Cereais** (Por exemplo, arroz)

**Leguminosas + Alimentos ricos em vitamina C** (Por exemplo, bróculos)

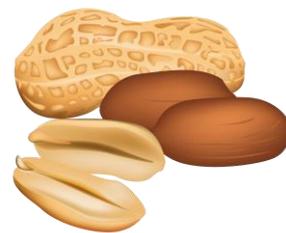
### Exemplos de leguminosas

- Ervilha
- Fava
- Feijão
- Chícharo
- Feijoca
- Grão-de-bico
- Lentilhas
- Tremçoço



15

# Oleaginosas



As oleaginosas podem ser incluídas na alimentação das crianças durante o período de diversificação alimentar, ou seja, por volta do sexto mês de vida.

## Como oferecer oleaginosas à criança?

Numa idade precoce podem ser oferecidos **adaptando a textura** (por exemplo triturados ou reduzidos a pó, misturados nas papas, ...)

### Exemplos de oleaginosas

-  Nozes
-  Avelãs
-  Amêndoas
-  Castanha do Pará
-  Amendoins
-  Castanha de Caju
-  Pistácio
-  Castanha



Relativamente aos frutos secos (por exemplo, uva passa, figo, tâmara, alperce, ...), estes alimentos também podem ser oferecidos à criança, devendo ter em atenção se possuem açúcar a envolver o fruto (nesse caso deve-se evitar). Estes alimentos têm também um elevado teor de fibra pelo que podem fragilizar o intestino da criança.



É outono e as manhãs já vão frias. A vida continua, o mundo muda em picos de velocidade, o olhar continua com o brilho da criança de outrora, do alto do sonho.

Na base do quotidiano, nós, com o desejo, nem que seja por breves instantes, de que um dia estivemos com elas e eles, as crianças e cuidadores, e marcamos a importância dos estilos de vida, em particular da alimentação saudável.

Até breve,

Por la equipa Healthy Children 2021

Rafaela Rosário



Academias  
Gulbenkian  
Conhecimento



Universidade do Minho  
Escola Superior de Enfermagem



Healthy  
Children



HEALTH SCIENCES  
RESEARCH UNIT  
NURSING  
UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO  
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ENFERMAGEM