

Alimentação Saudável em Idades Pediátricas



Carla Vasconcelos e Ana Valente - Nutricionistas

Santa Maria da Feira, 13 de Maio de 2006

Conceito de Alimentação Saudável nos Primeiros Anos de Vida



“Nas primeiras etapas da vida da criança, os pais e os profissionais de saúde estabelecem e controlam o que ela deve comer.”

“Ao chegar à adolescência, são os amigos, a publicidade e o ambiente que mais influenciam a sua alimentação.”

“Passada esta fase, as preferências e os hábitos inicialmente estabelecidos podem ser retomados.”

Conceito de Alimentação Saudável nos Primeiros Anos de Vida



Por isso:

- São muito importantes todos os esforços para o estabelecimento de regras e hábitos alimentares saudáveis durante a infância.
- Uma Alimentação Saudável não se ensina do ponto de vista teórico. Ela tem que ser vivida, na prática, por toda a família e pessoas próximas.
- Os pais são o espelho dos filhos.

O que é a Alimentação Saudável?

A **Alimentação Saudável** é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.

Emílio Peres, *in* "Saber comer para melhor viver"



O que são os alimentos ?



São substâncias usadas para alimentar os seres vivos ao longo da sua vida e que fornecem todos os nutrientes necessários para:

- ❶ produção de energia;
- ❷ funcionamento correcto do organismo;
- ❸ formação, crescimento e reparação do corpo;

O que são os Nutrientes?

São substâncias que existem nos alimentos que fornecem compostos essenciais ao nosso organismo.

Os alimentos fornecem 7 grupos de nutrientes:

- ☉ Proteínas
- ☉ Hidratos de carbono
- ☉ Gorduras
- ☉ Vitaminas
- ☉ Minerais
- ☉ Água
- ☉ Fibra



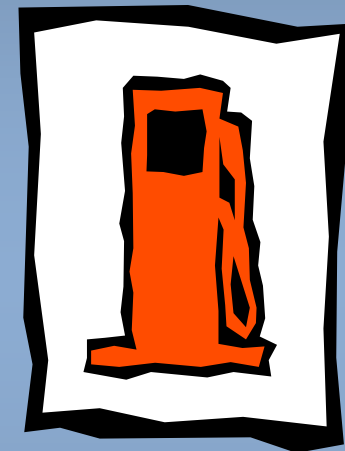
Proteínas

As Proteínas são substâncias que entram na composição dos alimentos e que servem para construir e reparar os tecidos do corpo humano (músculos, tendões, ossos, pele). Elas são indispensáveis para o crescimento.



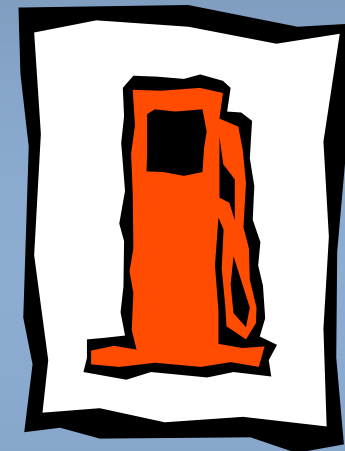
Hidratos de Carbono

São substâncias que nos fornecem energia para nos movimentarmos e para trabalharmos no dia a dia. Eles são como o combustível do nosso organismo.



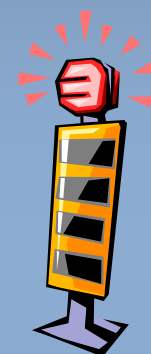
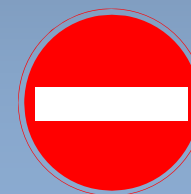
Gorduras

As Gorduras também nos dão energia, protegem contra o frio e transportam algumas vitaminas. Elas também são o nosso combustível.



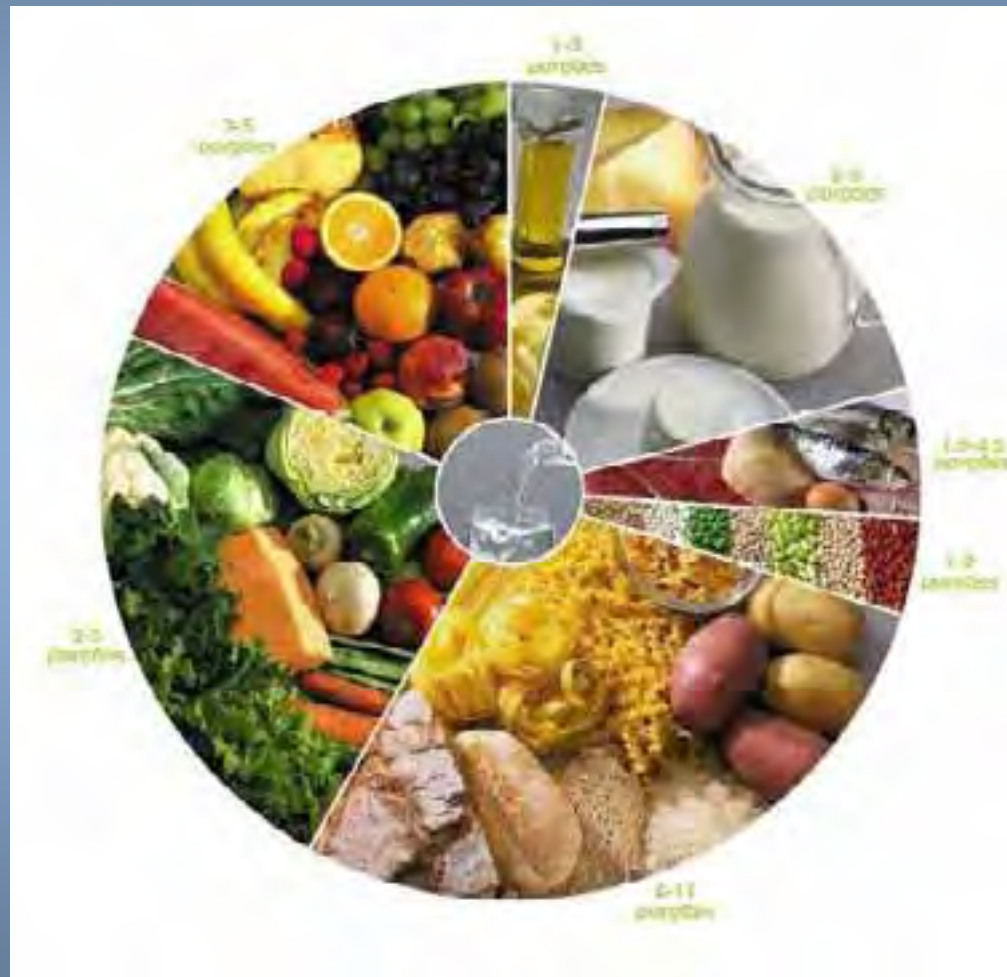
Vitaminas e Minerais

São nutrientes que ajudam ao bom funcionamento do organismo, regulando-o. Eles ajudam também no aproveitamento das outras substâncias que constituem os alimentos; são como os sinais de trânsito.



A Roda dos Alimentos

Variada



Equilibrada

Completa

Principais Erros Alimentares dos Portugueses

- ☹ Sal a mais;
- ☹ Abuso de bebidas alcoólicas;
- ☹ Muita gordura;
- ☹ Escassez de produtos hortícolas e fruta;
- ☹ Esquecer o primeiro almoço e saltar as merendas intercalares;
- ☹ Abuso do açúcar;
- ☹ Comer em quantidade excessiva.



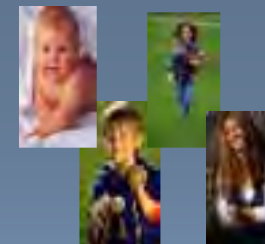
Regras da Alimentação Saudável

1. Tomar sempre o pequeno-almoço logo após acordar;
2. Comer de 3 em 3 horas ou de 3,5 em 3,5 horas;
3. Mastigar e ensalivar tudo o que se come e bebe;
4. Tomar cerca de 2-3 chávenas almoçadeiras de leite por dia (500-750ml);
5. Comer diariamente legumes e hortaliças nas proporções aconselhadas pela Roda dos Alimentos;
6. Não beber bebidas alcoólicas;
7. Evitar os fritos, assados e molhos com muita gordura;

Regras da Alimentação Saudável

8. Eliminar ou reduzir o sal;
9. Preferir o pão e produtos cerealíferos simples (evitar comer os pães embalados);
10. Reduzir o consumo de açúcar e produtos açucarados (bolos, rebuçados, chocolates, chupas-chupas, gomas...);
11. Adotar uma alimentação completa, equilibrada e variada;
12. Ter bons hábitos de Higiene Alimentar;
13. Beber bastante água ao longo do dia (cerca de 1,5l).

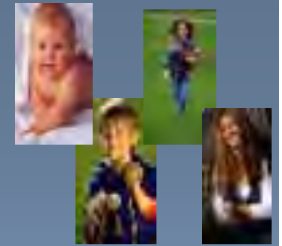
Alimentação e Nutrição da Criança



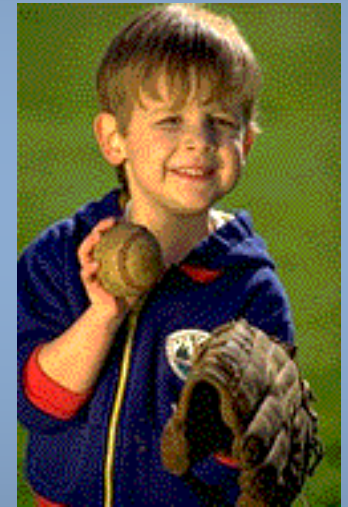
- É recomendada uma alimentação que inclua uma variedade de alimentos com texturas, sabores e cores diferentes ao longo do dia;
- Deve proporcionar-se horários regulares das refeições, em família. O ambiente deve ser calmo e agradável. Não deixar que a criança coma fora de horas, para que tenha fome às refeições.



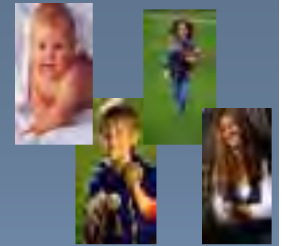
Alimentação e Nutrição da Criança



- A criança deve sentar-se para fazer as refeições, mesmo as merendas;
- A televisão e o rádio devem estar desligados;
- É também altura da criança de aprender a comer sozinha;
- Não forçar a criança a comer tudo o que está no prato, se não lhe apetecer. Esta prática pode provocar o aparecimento de excesso de peso ou desenvolvimento de aversão aos alimentos. É natural que após o 1º ano de vida o apetite diminua.

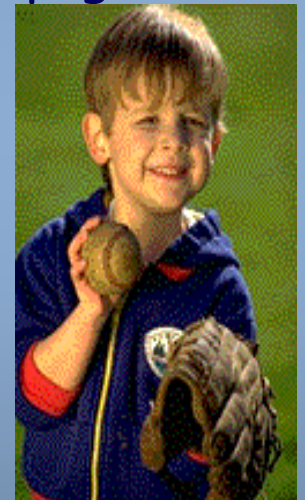


Alimentação e Nutrição da Criança



O que fazer?

- Envolver a criança na decisão, preparação e confecção das refeições;
- Começar a ensinar como se comportar à mesa (como pegar na faca....);
- Colocar sempre legumes no prato;
- Os pais devem comer o mesmo que os filhos. Optar por comidas saudáveis;
- Não premiar o bom comportamento da criança com um doce;
- Colocar pequenas porções no prato (1 colher de sopa por cada ano de idade). Permitir que a criança peça mais se desejar.



Alimentação e Nutrição da Criança

- Adquirir alimentos saudáveis e limitar-se a aquisição e o consumo de snacks como bolos, biscoitos, bolachas e bebidas açucaradas. Não proibir, pois podem tornar-se mais desejáveis;
- Misturar alimentos favoritos com outros menos desejados, para promover a aceitação. Oferecer até que aceitem;
- Optar por alimentos com texturas suaves para evitar a sua rejeição. Nestas idades os dentes de leite começam a cair ...
- Não permitir que as crianças bebam bebidas açucaradas pois podem limitar a ingestão durante as refeições;



Alimentação e Nutrição da Criança

- Salientar a importância do pequeno-almoço para ter bom desempenho escolar;
- A família deve promover hábitos alimentares saudáveis, maneiras de estar à mesa e um ambiente à mesa agradável e em família;
- A família e educadores devem utilizar a Roda dos Alimentos como guia para planear as refeições. Pais e educadores têm que reunir esforços para a educação alimentar das crianças.

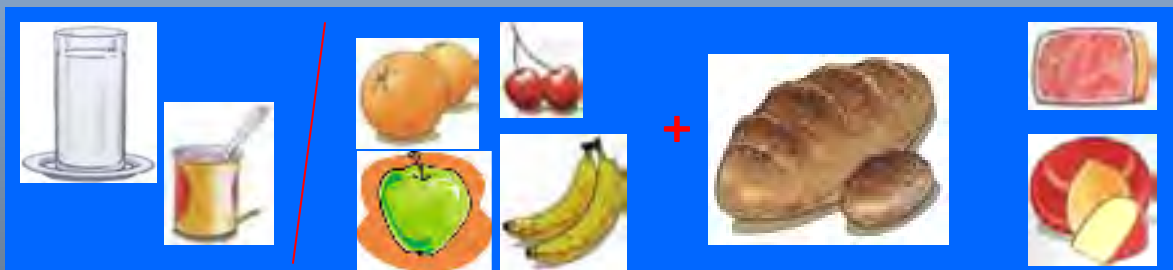


Fazer 5 a 6 refeições por dia:

Pequeno almoço: **leite + pão ou cereais + fruta ou sumo natural**

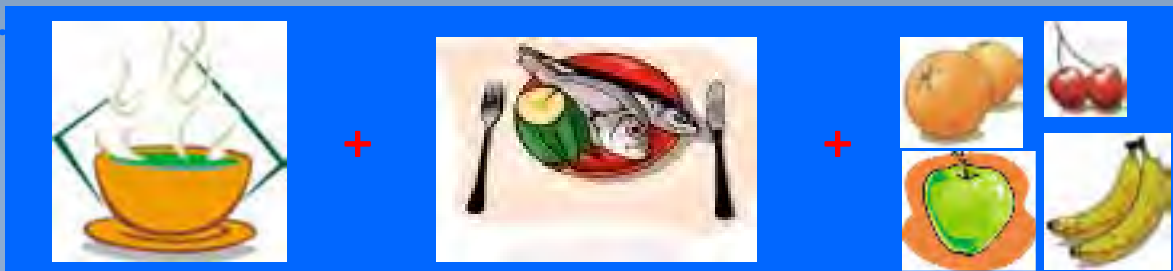


Merendas da manhã e da tarde: **leite ou iogurte ou fruta + pão; sumo natural + pão com queijo ou fiambre magro**



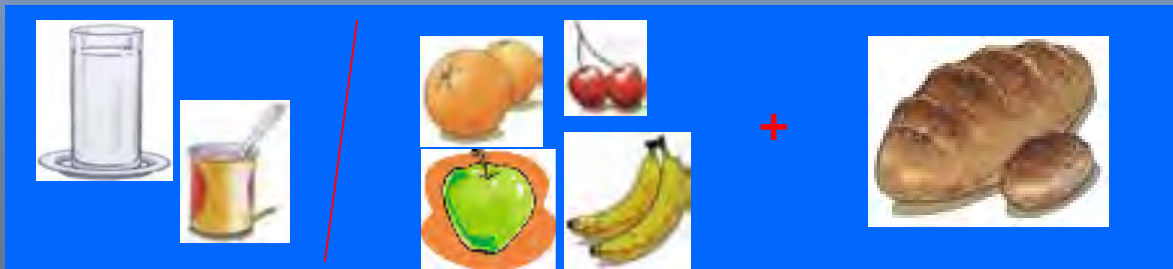
Almoço e jantar: sopa de produtos hortícolas + prato + produtos hortícolas ou saladas + fruta

- Feitos à mesa e em ambiente calmo.
- No prato, alternar carne e peixe.
- Culinária cuidada e pouco engordurada, para proporcionar boa digestão.



Ceia: leite ou iogurte ou fruta + pão

- Essencial para quem se deita muito tempo após o jantar.
- Simples e de fácil digestão.



Uma alimentação saudável para que possam...



Brincar...



Crescer...



Aprender...

Situações Práticas



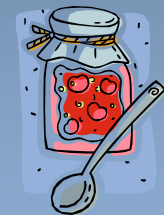
+



+



+



Informação Nutricional

422 kcal

13,8g Proteínas

58 g Hidratos de Carbono

15,2g Gorduras

Informação Nutricional

316 kcal

11g Proteínas

57g Hidratos de Carbono

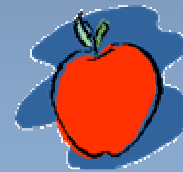
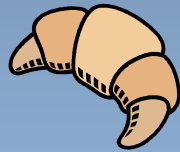
4g Gorduras

106Kcal 2,8 g Proteínas 11,2 g Gorduras 1 g Hidratos de Carbono

Situações Práticas



+



+



Informação Nutricional

845,4 kcal

11,76g Proteínas

45,24g Gorduras

100,24g Hidratos de carbono

Informação Nutricional

190 kcal

4g Proteínas

0 g Gorduras

40g Hidratos de carbono

655,4 Kcal 7,76g Proteínas 100,8g Gorduras 60,8g Hidratos de Carbono

Situações Práticas



Sopíssima McDonalds de legumes

Informação Nutricional

103,5 kcal

2,5g Proteínas

2,5g Gorduras

17,9g Hidratos de carbono



1 prato de sopa de legumes

Informação Nutricional

64 kcal

2,63g Proteínas

1,23g Gorduras

11,73g Hidratos de carbono

39,5 Kcal -0,13g Proteínas 01,27 g Gorduras 6,17g Hidratos de Carbono

Situações Práticas



1 refeição Happy Meal (4 Mcnuggets + sumo laranja + batata frita peq. + gelado júnior)

Informação Nutricional

605,3 kcal

20,1g Proteínas

24,8g Gorduras

75,7g Hidratos de carbono



1 prato de arroz de feijão + 1 fêvera grelhada + salada + 1 peça de fruta

Informação Nutricional

486 kcal

38,3g Proteínas

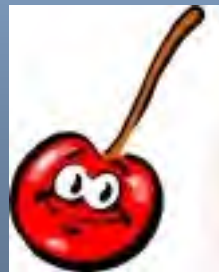
20,86 g Gorduras

45g Hidratos de carbono

119,3Kcal -18,2 g Proteínas 4 g Gorduras 30,7g Hidratos de Carbono

Em dias de festa...

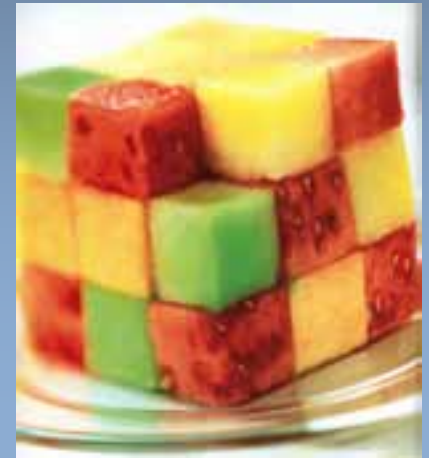
- O cardápio para refeições em dias de festa pode ser diferente, saboroso e equilibrado:
 - Frutas
 - Verduras
 - Legumes
 - Carnes magras



Em dias de festa...

- Sugestões

- Substituir batata frita por frutos desidratados ou pipocas



- Optar por sobremesas como gelatinas, saladas de fruta, espetadas de fruta, mousse ou gelados de fruta



Em dias de festa...

- Sugestões

- Optar por sandes de queijo fresco, compotas, fiambres magros em, substituição de miniaturas de bolos, croissants, bicos de pato...



- Para beber evitar refrigerantes com gás e muito açucarados. Optar por sumos naturais de fruta, batidos e água.



Batido de Banana/ Morango/ Manga

Ingredientes: 3 bananas grandes/
300g de morangos/ 300g de manga;
1,5 litros de leite magro; 2 iogurtes
magros; canela em pau

Misturam-se os ingredientes todos e
passam-se com a varinha mágica ou
no liquidificador. Distribui-se por
copos.



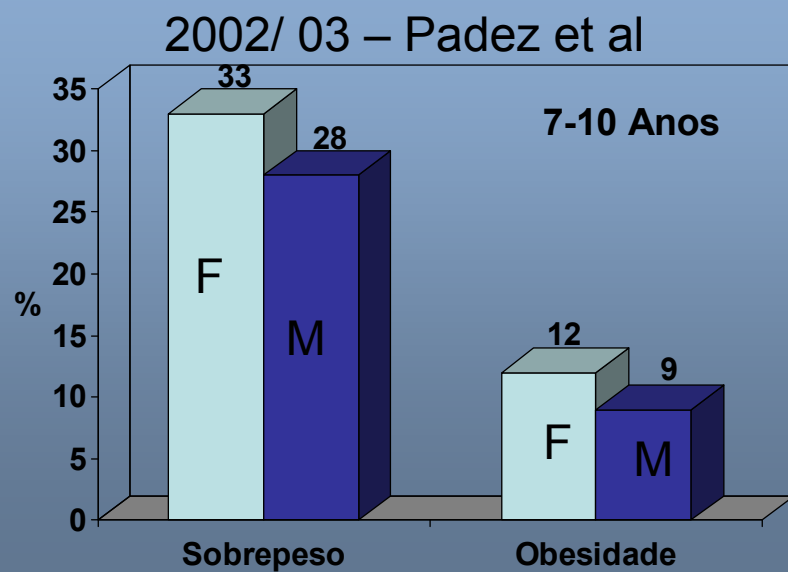
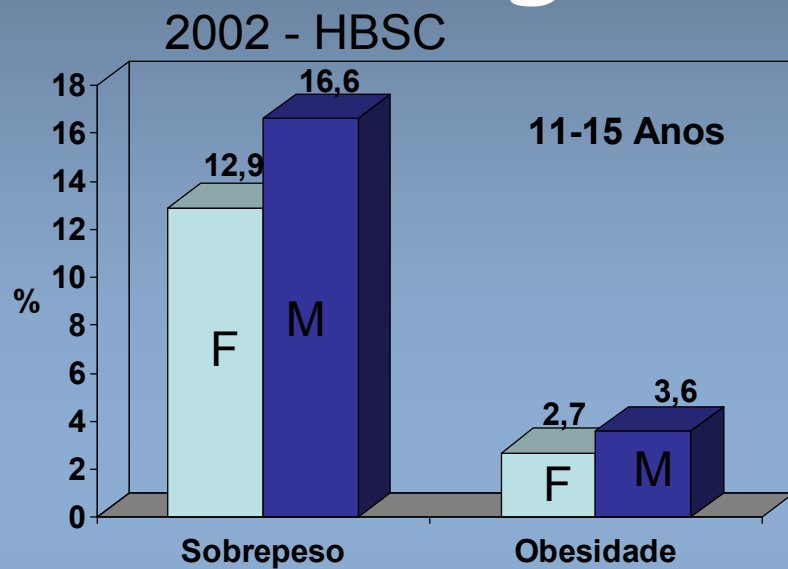
Gelado de fruta

Ingredientes: 750 ml de leite magro, 2 iogurtes naturais, 0,5 Kg de fruta (morangos, manga, maracujá...)

Misturam-se os ingredientes todos e passam-se com a varinha mágica ou no liquidificador. Distribui-se por uma taça e coloca-se no congelador.



Em Portugal . . .

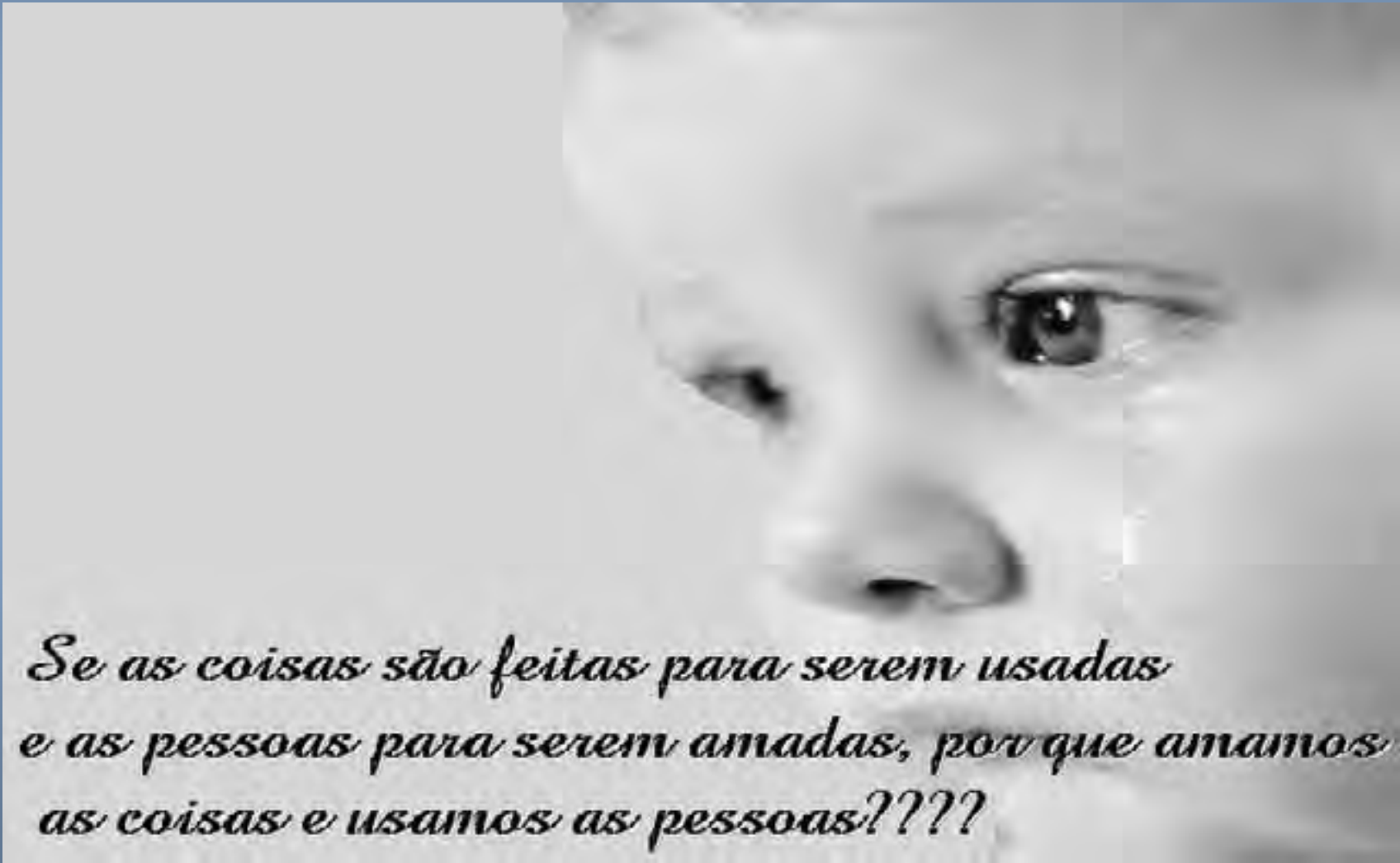


Conclusões

- Pais, familiares próximos, professores e educadores devem proporcionar:
 - Uma alimentação saudável
 - A prática de exercício físico
 - Uma maior actividade física



Conclusões



*Se as coisas são feitas para serem usadas
e as pessoas para serem amadas, por que amamos
as coisas e usamos as pessoas????*

...e para terminar

*A alimentação faz-nos pequenos ou grandes,
imbecis ou inteligentes,
insociáveis ou capazes de saudável
convivência;
mata-nos cedo, ainda em embrião no ventre
materno,
ou tarde, no caso de uma vida plena.*

Dr. Emílio Peres