The background is a solid teal color. It is decorated with various white line-art icons: a slice of watermelon in the top left, a bunch of grapes in the top right, a bunch of bananas in the middle left, a bunch of bananas in the middle right, a bunch of grapes in the bottom left, a bunch of grapes in the bottom right, a fork in the top center, a knife in the bottom center, and several zigzag lines scattered throughout.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NO CONTEXTO DA SAÚDE PÚBLICA

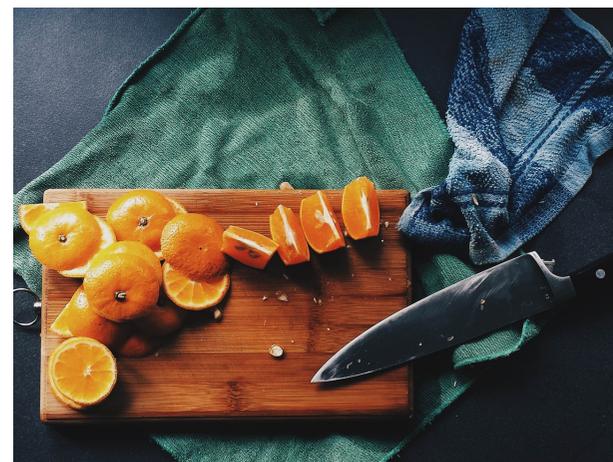
SAMANTHA CAESAR DE ANDRADE

O que entendemos
por alimentação
complementar?



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Deve prover suficientes quantidades de água, energia, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, por meio de alimentos seguros, culturalmente aceitos, economicamente acessíveis e que sejam agradáveis à criança.





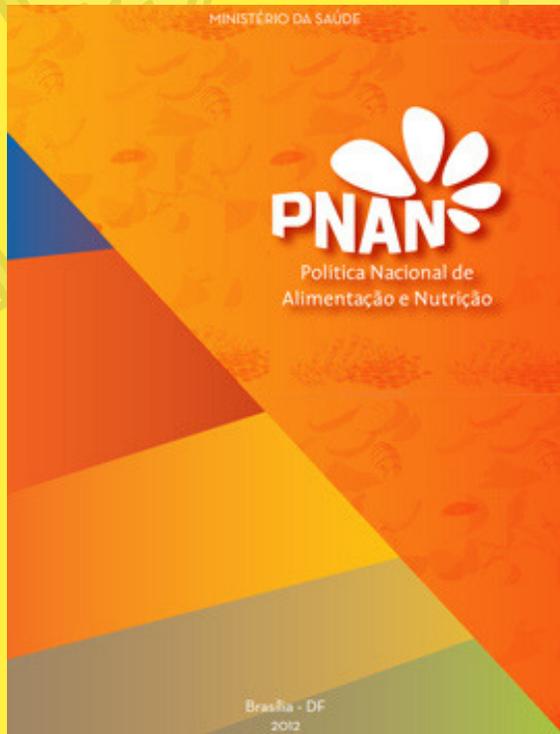








Esse é o momento em que os primeiros hábitos são adquiridos e formados e a correta inserção dos alimentos tem o papel de promoção à saúde e hábitos saudáveis, além de proteger a criança de deficiências de micronutrientes e doenças crônicas na idade adulta. Segundo a Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde - PNDS, mais de 30% das crianças entre 4 e 5 meses sofrem introdução precoce de alimentos. (BRASIL, 2009).



A Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 1999, por meio de um conjunto de políticas públicas propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. Referência para os novos desafios a serem enfrentados no campo da alimentação e nutrição no Sistema Único de Saúde (SUS).

Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) – 2006
Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) – 2011

MINISTÉRIO DA SAÚDE

CADERNOS de ATENÇÃO BÁSICA

SAÚDE DA CRIANÇA
Aleitamento Materno e Alimentação Complementar

2ª edição

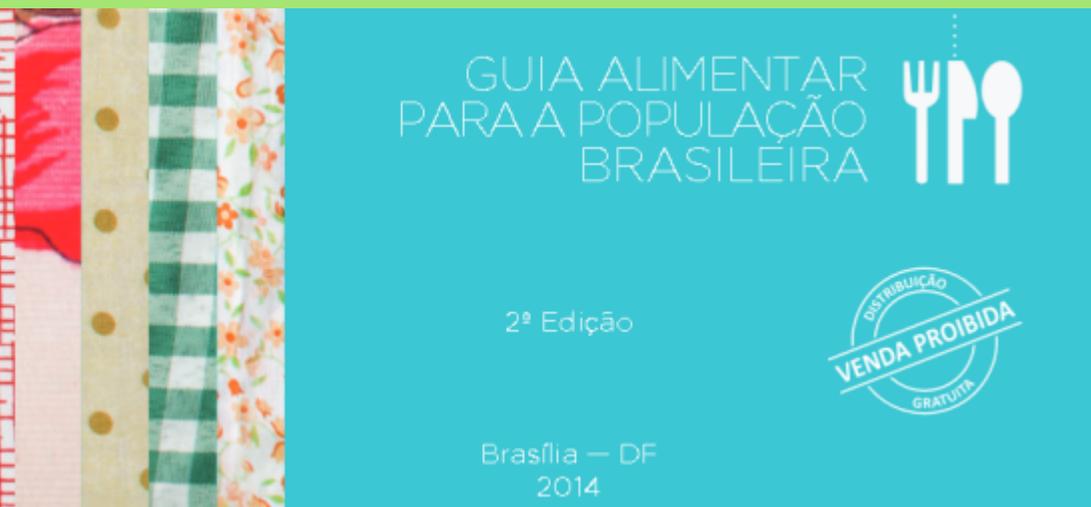


23

Brasília - DF
2012

Potencializar ações de promoção da alimentação saudável e de apoio ao aleitamento materno, numa linha de cuidado integral à Saúde da Criança.

Instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.



Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.



Ministério da Saúde

Dez Passos para uma Alimentação Saudável

Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos



Ministério da Saúde

Alimentação Saudável para Crianças menores de 2 anos: Siga os Dez Passos

- 1 Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- 2 A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- 3 A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- 4 A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- 5 A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.
- 6 Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- 7 Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- 8 Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- 9 Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- 10 Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



AMAMENTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL:
SUSTENTABILIDADE NO SÉCULO XXI

XIV ENAM

Encontro Nacional de Aleitamento Materno
IV ENACS - ENCONTRO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL

21 de novembro de 2016 - Mil Mães Amamentando
PARQUE DE COQUEIROS | FLORIANÓPOLIS (SC) BRASIL

22 a 25 de novembro de 2016 - ENAM/ENACS

CENTRO DE CULTURA E EVENTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA | FLORIANÓPOLIS (SC) BRASIL



E na prática?
Como funciona?





BLW
Baby-led Weaning







A criança pequena em aleitamento materno exclusivo em livre demanda, já muito cedo, começa a desenvolver a capacidade de autocontrole sobre a ingestão de alimentos, aprendendo a distinguir as sensações de fome, após o jejum e, de saciedade, após uma alimentação. Esta capacidade permite à criança, nos primeiros anos de vida, assumir um autocontrole sobre o volume de alimento que consome em cada refeição e os intervalos entre as refeições, segundo suas necessidades (Birch e Fisher, 1995).



- Promoção de saúde
- Oferecer informações sobre cuidados na infância
- Troca de informações, dúvidas e experiências entre as próprias famílias
- Espaço de acolhimento e ludicidade às crianças
- Identificação de casos de risco e/ou condições de vulnerabilidade
- Formação permanente para aprimorandos, residentes, estagiários e funcionários do Centro de Saúde





o Ministério da Saúde por meio da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN) em parceria com a Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar (IBFAN Brasil), a Organização Pan-Americana de Saúde, a Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno e o Departamento de Atenção Básica, propõe a **Estratégia Nacional para Alimentação Complementar Saudável (ENPACS)** como um instrumento para fortalecer as ações de apoio e promoção à alimentação complementar saudável no Sistema Único de Saúde – SUS.



MINISTERIO DA SAUDE

Dez passos para uma alimentação saudável

Guia alimentar para crianças
menores de dois anos

*Um guia para o profissional
da saúde na atenção básica*



Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos



Receitas Regionais para crianças de 6 a 24 meses

Crianças amamentadas desenvolvem um autocontrole de sua saciedade bastante eficaz. É importante que, após a introdução de alimentos complementares, os pais e cuidadores não adotem esquemas rígidos de alimentação, como horários e quantidade fixos, intervalos curtos entre refeições, prêmios e ou castigos.

A tabela abaixo apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, é necessário reforçar que algumas crianças aceitarão volumes maiores ou menores por refeição, sendo importante observar e respeitar os sinais de fome e saciedade da criança.

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Obs. A mãe ou a pessoa responsável pela criança deve preparar a quantidade de alimento que normalmente a criança ingere. Se, após a refeição, sobrar alimentos no prato (restos), eles não podem ser oferecidos posteriormente.





Tem como base legal a Portaria nº 1.920, de 5 de setembro de 2013, que institui a Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar

Saudável no Sistema Único de Saúde (SUS) – Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil,

- Qualificar as ações de promoção do aleitamento materno e da alimentação complementar saudável para crianças menores de 2 anos de idade;
- Aprimorar as competências e habilidades dos profissionais de saúde para a promoção do aleitamento materno e da alimentação complementar como atividade de rotina das Unidades Básicas de Saúde (UBS).



*Ações
complementares
para prevenção
e controle de
carências
nutricionais na
infância*

- Programa nacional de suplementação de ferro (suplementação preventiva de todas as crianças de 6 a 24 meses com sulfato ferroso)
- Estratégia de fortificação da alimentação infantil com micronutrientes em pó - NutriSUS (adição direta na alimentação das crianças de 6 a 48 meses de idade / PSE)
- Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A (mega dose - 6 a 59 meses de idade)

DIZER A UMA CRIANÇA "VOCÊ COMEU POUCO, PRECISA COMER MAIS" É
TÃO ABSURDO QUANTO DIZER "VOCÊ RESPIROU POUCO, PRECISA
RESPIRAR MAIS"

Carlos Gonzalez



crnutri@fsp.usp.br

Blog: www.fsp.usp.br/crnutri