



# CONHECENDO OS ALIMENTOS

GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES  
DE 2 ANOS

Práticas Alimentares de Crianças Menores de Dois Anos  
Faculdade de Saúde Pública - USP  
Sabrina Santana

# INTRODUÇÃO

---

“A partir de 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem fazer parte das refeições da criança. Para que a família possa proporcionar uma alimentação variada, equilibrada e saborosa e respeitar suas tradições, o primeiro passo é conhecer esses novos alimentos.”



# INTRODUÇÃO

---

## Atenção especial

Hábitos alimentares estão sendo formados



## O papel da família é essencial

Os adultos escolhem os alimentos e a criança faz sua escolha dentre eles

## Estimulo da participação

Vivencia as tarefas cotidianas relacionadas à alimentação



## Diversidade

Para que a criança goste de uma variedade de alimentos

## De plantas ou animais

- ❖ Não sofre alteração;
- ❖ Não tem adição de substâncias.

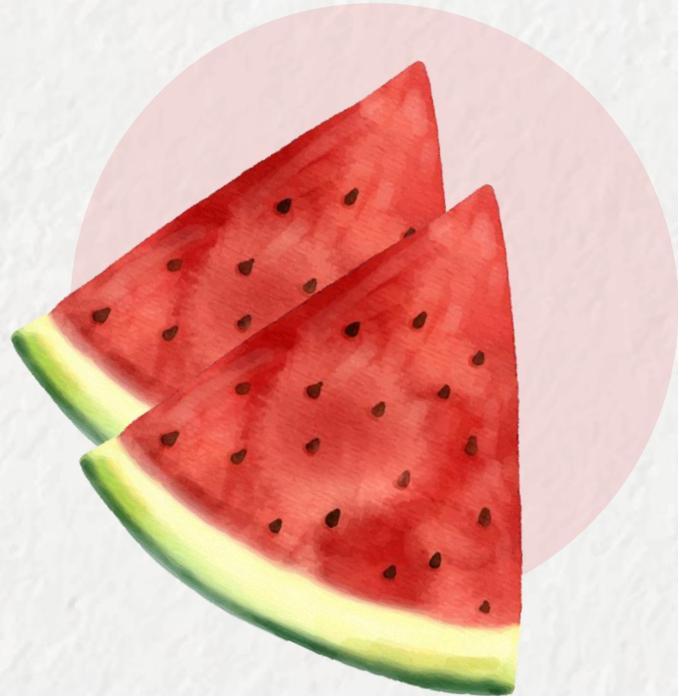


# MINIMAMENTE PROCESSADOS

---

## De plantas ou animais

- ❖ Passam por modificações, como limpeza, divisão, secagem, moagem, remoção de partes indesejáveis etc.;
- ❖ Não tem adição de substâncias.



# IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

## Feijões (leguminosas)

feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas, grão-de-bico e outras leguminosas.

Nutrientes principais: fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B.

## Legumes e Verduras

frescos ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.

Nutrientes principais: Vitaminas, minerais e fibras

## Cereais

arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; farinhas etc.

Principais nutrientes: Carboidratos, fibras, minerais e vitaminas, especialmente os cereais integrais. A oferta de **pipoca de milho deve ser evitada**

## Frutas

frescas e secas, sucos naturais de frutas e sucos de frutas pasteurizados (sem adição de açúcar ou outras substâncias ou aditivos)

Nutrientes principais: Fibras, vitaminas e minerais.

## Raízes e Tubérculos

batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.

Nutrientes principais: Carboidratos, um pouco de fibras, algumas vitaminas e minerais.

## Carnes e Ovos

carnes, vísceras e outras partes internas de gado, porco, aves, pescados, frutos do mar e demais animais, bem como ovos.

Nutrientes principais: Proteína, gordura, ferro, zinco e vitamina B12. **Não devem ser oferecidas cruas ou mal passadas.**



# IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

## Leites

leite humano, leite de outros animais (líquido ou em pó), iogurte e coalhada (sem adição de açúcar ou outra substância).

Nutrientes principais: Proteína, gordura, cálcio e vitamina A

## Amendoim, Castanhas e Nozes

castanhas, amêndoa, amendoim, avelã, nozes e outras oleaginosas sem sal ou açúcar.

Nutrientes principais: Minerais, vitaminas, fibras, gorduras saudáveis e substâncias antioxidantes que previnem doenças.

**Não oferecer inteiro.**

## Outros

**cogumelos** frescos ou secos; **especiarias e ervas** frescas ou secas; **sementes** como linhaça, gergelim e chia; **chás** (camomila, erva cidreira, capim-limão, hortelã etc.), **café e erva-mate** (sem adição de açúcar).

## Água

própria para consumo. Se não houver tratamento, deve se filtrada e tratada com solução de hipoclorito de só 2,5%. Na falta de hipoclorito, filtrar e ferver por 5 minutos.



# IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

---

## Alimentos que contêm ferro e vitamina A

Por terem maior risco de desenvolver deficiências de ferro e vitamina A, procurar oferecer alimentos que contenham esses nutrientes **diariamente ou sempre que possível**:

- ❖ **Alimentos que contêm ferro:** carnes, feijão, fígado, ovo, verduras de cor verde-escuro (espinafre, caruru, chicória, jambu, taioba e beralha). O ferro dos alimentos de origem vegetal é mais bem aproveitado se, na mesma refeição, for oferecido um alimento com vitamina C, como laranja, abacaxi, acerola, goiaba, manga, caju, limão, mamão, tangerina (ou bergamota ou mexerica), romã e camu-camu, entre outras.
- ❖ **Alimentos que contêm vitamina A:** fígado, ovo, legumes de cor alaranjada, como abóbora, cenoura, verduras de cor verde-escuro, como couve, taioba, chicória, espinafre, e algumas frutas, como mamão e manga.



---

## Não recomendado

Erva-mate



Café



Chá verde e preto



# In natura e minimamente processados

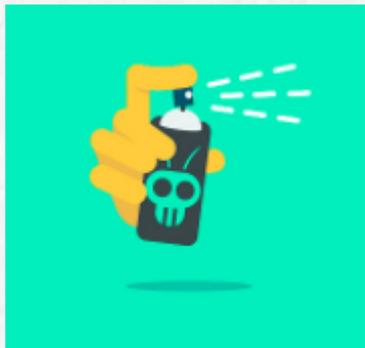
## Base da alimentação

- ❖ promove saúde;
- ❖ favorece encontros e transmissão de receitas e das habilidades culinárias por gerações;
- ❖ favorece as formas tradicionais de produção de alimentos, maior diversidade e a preservação de recursos naturais e do meio ambiente, além de fortalecer a agricultura familiar, especialmente se eles forem orgânicos e de base agroecológica.



# In natura e minimamente processados

## E os agrotóxicos?



- ❖ produtos químicos sintéticos utilizados na produção de alimentos;
- ❖ causa danos a população e ao meio ambiente;
- ❖ presentes nos ingredientes dos alimentos ultraprocessados;
- ❖ não substituir o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos ultraprocessados, para reduzir o consumo de resíduos de agrotóxicos.

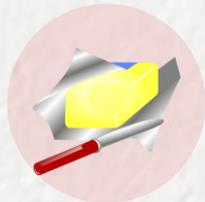
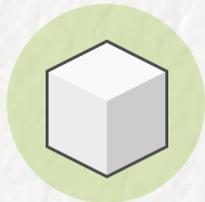


# INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

---

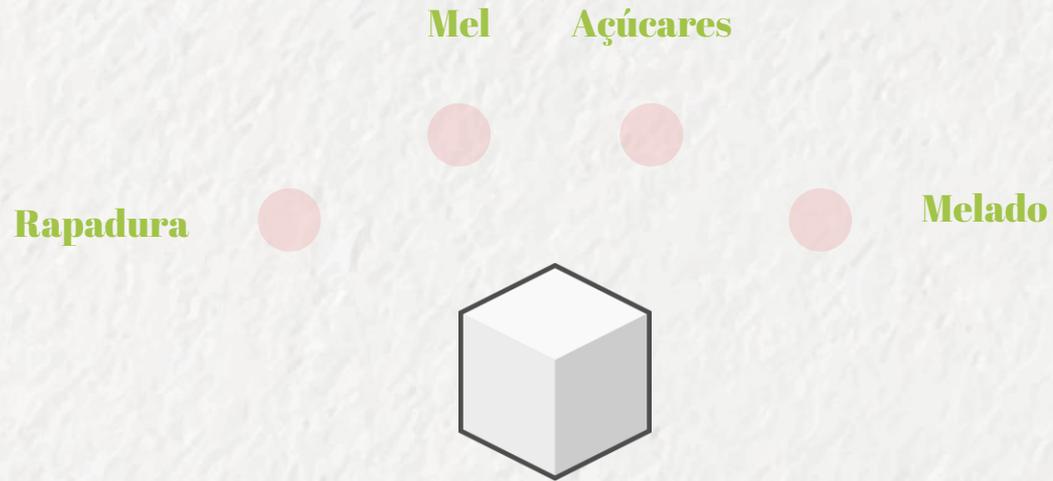
## Produtos usados para preparar refeições

- ❖ Fabricados pela indústria;
- ❖ De substâncias de alimentos in natura.



---

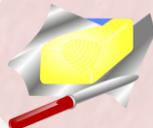
## Não recomendado



# Ingredientes culinários processados

## Usados com moderação

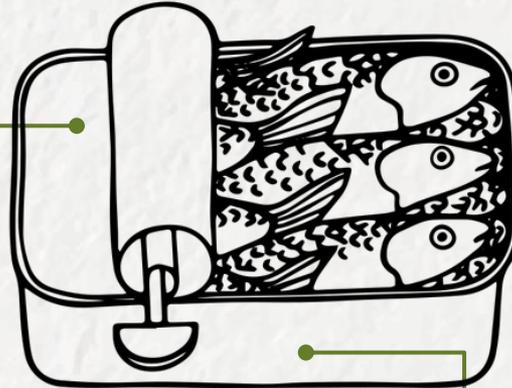
- ❖ Temperar e preparar os alimentos in natura ou minimamente processados;
- ❖ Compor as preparações culinárias.



# PROCESSADOS

---

**De alimentos in  
natura**



**Adição de  
ingredientes  
culinários**

- ❖ Maior durabilidade;
- ❖ Outras formas de consumo.

# PROCESSADOS

---

## Conservas

de peixe, legumes, de verduras, de cereais ou de leguminosas

## Extrato de tomate

ou concentrado de tomate (com açúcar e sal)

## Queijos

minas, prato, mussarela, ricota, gouda, brie, coalho, canastra, provolone e cottage

## Pães

feitos de farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal

## Carnes

Salgadas

## Frutas

em calda ou cristalizadas



# Processados

## Pequenas quantidades e eventualmente

- ❖ Ingrediente ou parte de refeições para adultos;
- ❖ Consumo excessivo está relacionado a **doenças do coração, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer**;
- ❖ Para **crianças** apenas alguns podem ser ofertados, como **queijos e pães** feitos com farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal.



# ULTRAPROCESSADO

---

## Formulações industriais

- ❖ Várias técnicas e etapas de processamento;
- ❖ Muitos ingredientes:
  - ❖ pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados;
  - ❖ Ingredientes culinários processados;
  - ❖ Aditivos alimentares.



# ULTRAPROCESSADOS

---





# ULTRAPROCESSADOS

---

## Como identificar?

### Aditivos alimentares

Nomes pouco familiares e não temos o hábito de utilizar na cozinha de casa. Costumam estar no final da lista



Lista de  
ingredientes

### Ingredientes

5 ou mais

# ULTRAPROCESSADOS

---

## Como identificar?

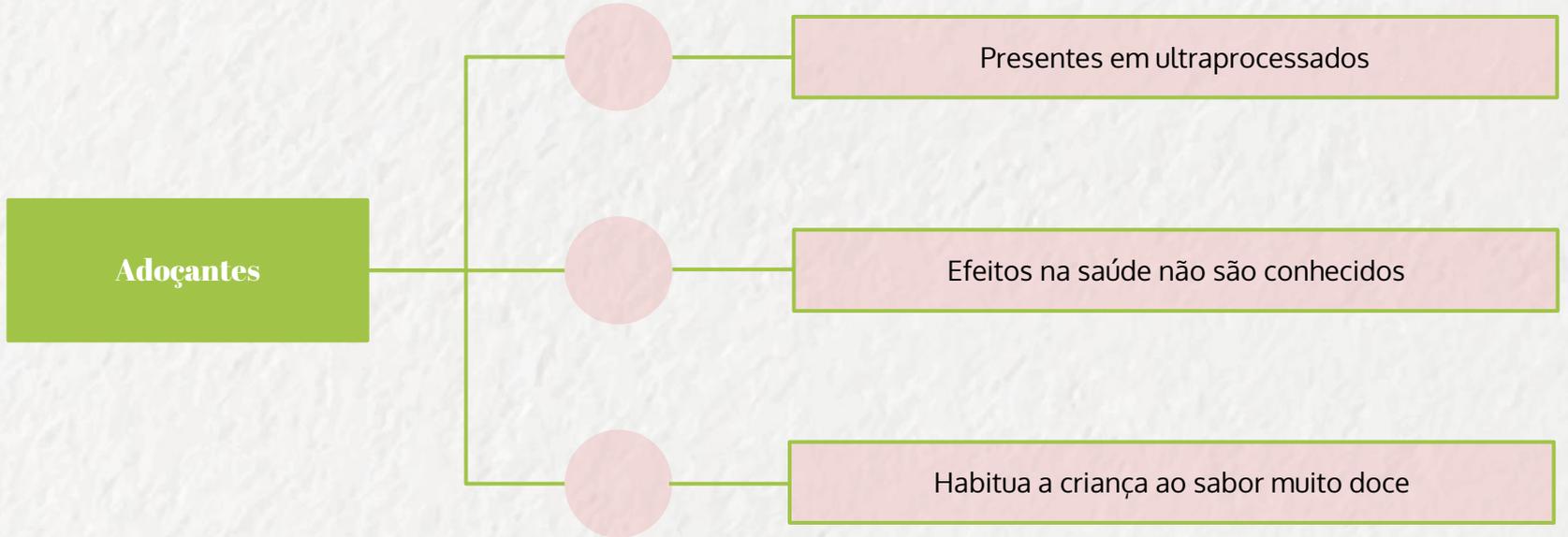
### SUCO EM PÓ SABOR LIMÃO

Ingredientes: **Açúcar**, Maltodextrina, Polpa de Limão Desidratada, Vitamina C, Zinco, Vitamina D, Acidulante Ácido Cítrico, Antiumectante Fosfato Tricálcico, Regulador de Acidez' Citrato Trissódico, Aromatizante, Edulcorantes' Aspartame (21mg/100ml), Ciclamato de Sódio (15mg/100ml), Acesulfame de Potássio (3,3 mg/100ml) e Sacarina de Sódio (1,5 mg/100ml), Espessantes' Gomas Guar e Xantana, Corante Inorgânico Dióxido de Titânio, Espumante Extrato de Quiláia e Corantes Artificiais' Tartrazina e Azul Brillante FCF. Produzido em Equipamento que Processa Leite. Fenilcetonúricos' Contém Fenilalanina.



# ULTRAPROCESSADOS

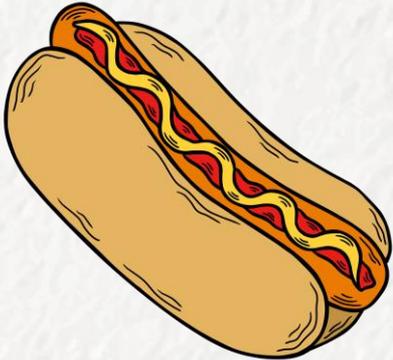
---



# ULTRAPROCESSADOS, ASSIM COMO ADITIVOS E ADOÇANTES

## Não devem ser oferecidos

- ❖ Quantidades excessivas de calorias, sal, açúcar, gorduras e aditivos;
- ❖ Extremamente saborosos, induz o consumo frequente;
- ❖ Desfavorecem atenção a alimentação;
- ❖ Não está bem estabelecido os efeitos dos aditivos e adoçantes na saúde das crianças.



# OBRIGADA

---



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#).

**Please keep this slide for attribution.**