

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM
0701204 – Avaliação de Indivíduos e Famílias

ALIMENTAÇÃO INFANTIL: AVALIAÇÃO E RECOMENDAÇÕES PARA UMA PRÁTICA SAÚDAVEL



CLAUDIA NERY TEIXEIRA PALOMBO
Pós-doutoranda/PPGE

Tópicos que serão abordados:

1) Aspectos conceituais e epidemiológicos da prática saudável de alimentação infantil

2) Avaliação e classificação da alimentação infantil

- Avaliação e Classificação do aleitamento materno
- Avaliação e Classificação da alimentação complementar
- Instrumentos utilizados na avaliação da alimentação infantil

3) Recomendações para alimentação da criança

- Crianças menores de seis meses
- Crianças de seis a mais

4) Exercícios

PRÁTICA SAUDÁVEL DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL

**ALEITAMENTO MATERNO
EXCLUSIVO** até 6 meses e
manutenção por pelo
menos 2 anos.



Introdução da
**ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR** à partir
dos 6 meses e alimentação
da família à partir de 1 ano.



práticas saudáveis de
alimentação



morbi-mortalidade

(Jones et al 2003, Bryce et al 2005, Li et al 2014)

Saúde e nutrição



infantil (Victora et al 2011)

Distúrbios nutricionais



(Brasil 2009a)

+50% <2 anos

= inadequações
alimentares

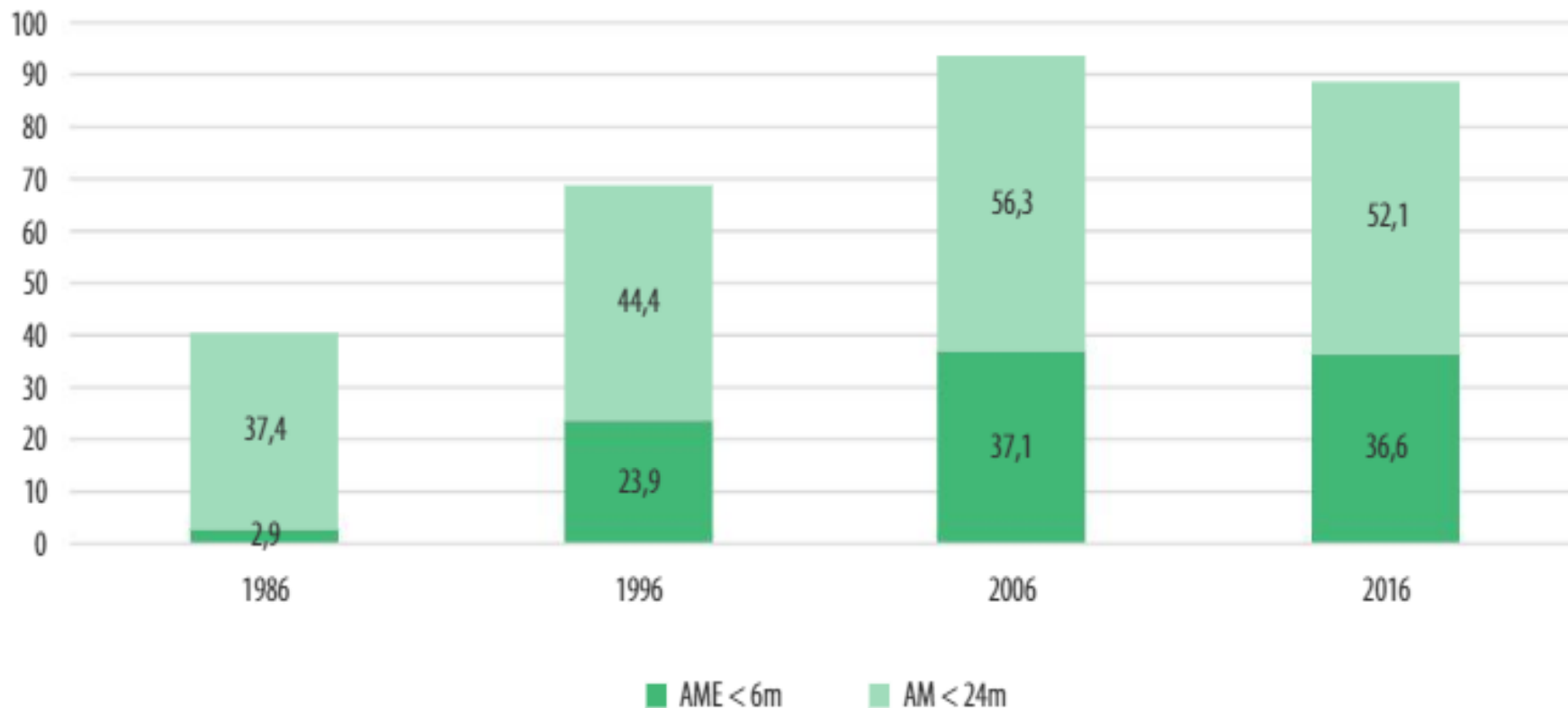
(Brasil 2009a, Bortolini et al 2013)

Período crucial para a
formação dos hábitos
alimentares

**Aconselhamento nutricional =
melhora saúde da criança**

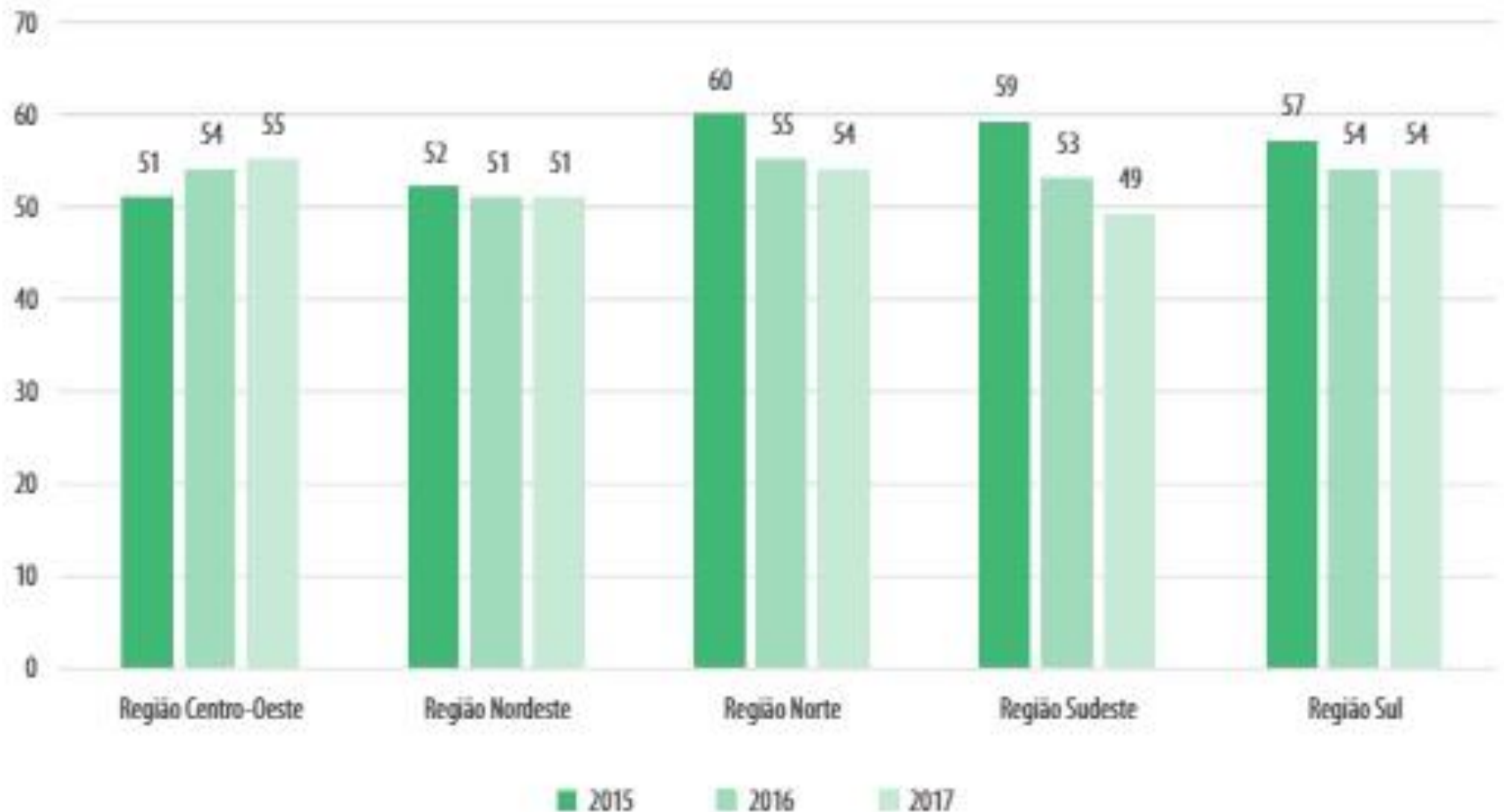
(Campos et al 2014)

Prevalência de aleitamento materno exclusivo (AME) em menores de seis meses de idade e aleitamento materno (AM) até os 24 meses no Brasil, por inquérito nacional, entre 1986 e 2013. Brasil, 2018.



Fonte: São Paulo. Fundação Abrinq. Um Brasil para as crianças e os adolescentes -VI Relatório. Agosto/2018.

Consumo de alimentos ultraprocessados em crianças de seis a 24 meses de vida por região. Brasil, 2018.



Fonte: Ministério da Saúde (MS)/Supervisão de Assistência Social (SAS)/Departamento de Atenção Básica (DAB)/Núcleo de Tecnologia da Informação (NTI) (dabsistemas.saude.gov.br – acesso em maio/2018).

Elaboração: Centro de Recuperação e Educação Nutricional (Cren).

POÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA CRIANÇA – PNAISC

EIXOS

Atenção humanizada e qualificada à gestação, ao parto, ao nascimento e ao recém-nascido

Aleitamento materno e alimentação complementar saudável

Promoção e acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento integral

Atenção integral a crianças com agravos prevalentes na infância e com doenças crônicas


Atenção integral à criança em situação de violências, prevenção de acidentes e promoção da cultura de paz

Atenção à saúde de crianças com deficiência ou em situações específicas e de vulnerabilidade

Vigilância e prevenção do óbito infantil, fetal e materno

REDES DE ATENÇÃO À SAÚDE

ATENÇÃO BÁSICA A SAÚDE

A top-down view of a child's hands holding a red folder over a white sheet of paper on a wooden desk. The desk is cluttered with various art supplies, including markers, paint pots, and brushes. The text is centered on the white paper.

**COMO AVALIAR E
CLASSIFICAR AS PRÁTICAS
DE ALIMENTAÇÃO
INFANTIL?**

Como avaliar o aleitamento materno?

QUANTO À MÃE

- 1) Relação com o bebê
- 2) Mamas
- 3) Técnicas de amamentação

QUANTO AO BEBÊ

- 1) Ganho de peso
- 2) Eliminações fisiológicas

QUANTO À MÃE

1) RELAÇÃO MÃE-BEBÊ

- Gravidez desejada
- Desejo de amamentar
- Experiência anterior com AM
- Atitude da mãe
- Queixas? (dor, baixa produção de leite, leite fraco)



2) MAMAS

a) Tipos de mamilos

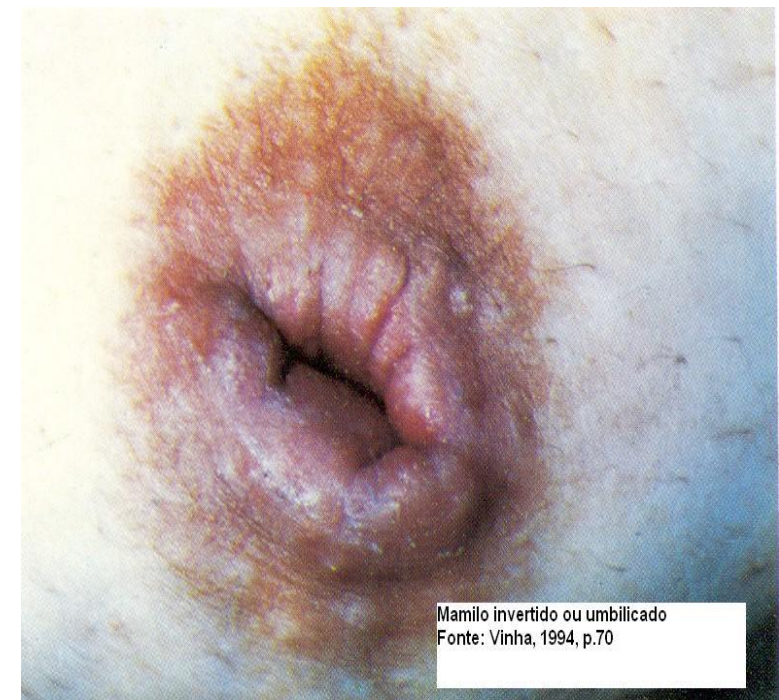
Protuso



Semi-plano ou raso



Umbilicado ou invertido



Mamilo invertido ou umbilicado
Fonte: Vinha, 1994, p.70

b) Presença de lesões nos mamilos



c) Situação das mamas



**Mamas
cheias**

**Mamas
Ingurgitadas**





**Ducto
bloqueado**

Mastite



3) TÉCNICA DE AMAMENTAÇÃO

a) Posição para amamentar



b) Pega correta

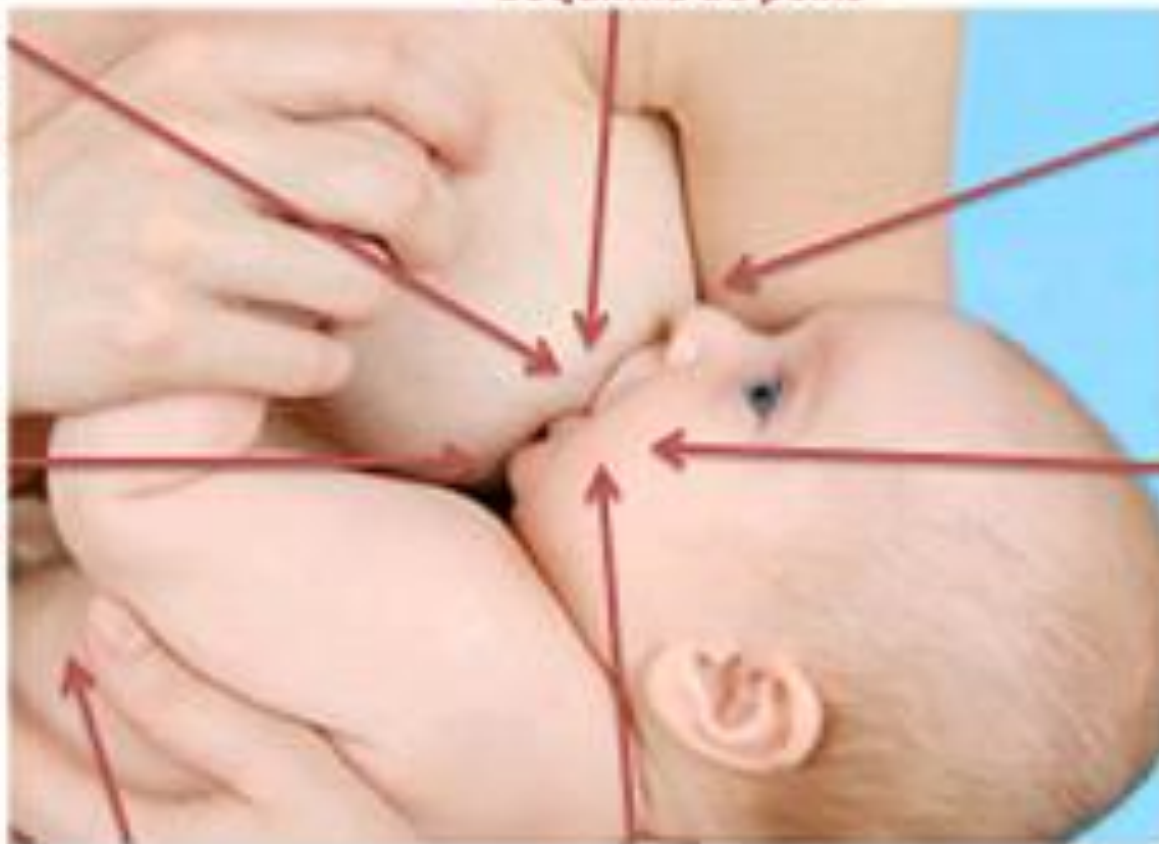
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite



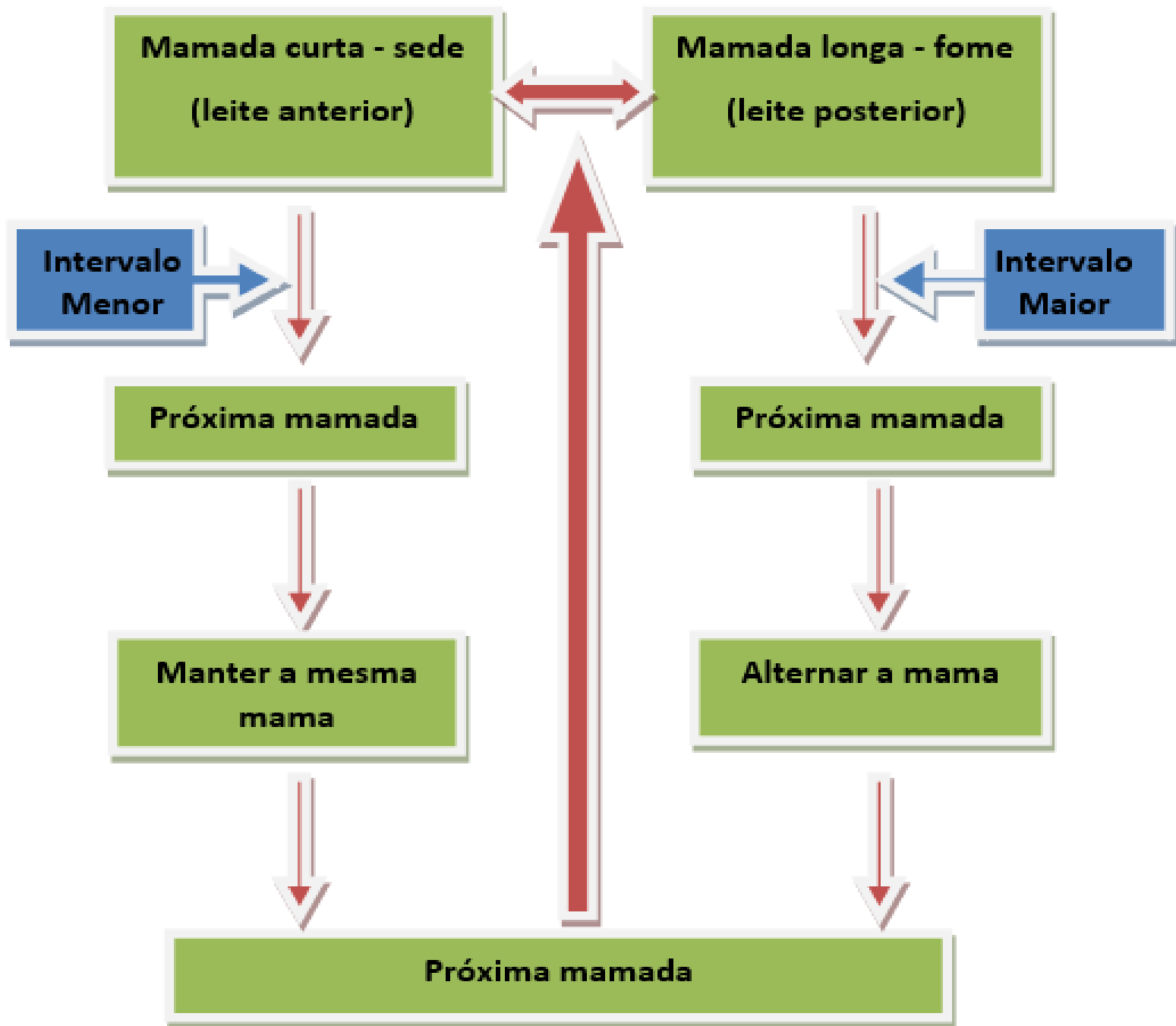
Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

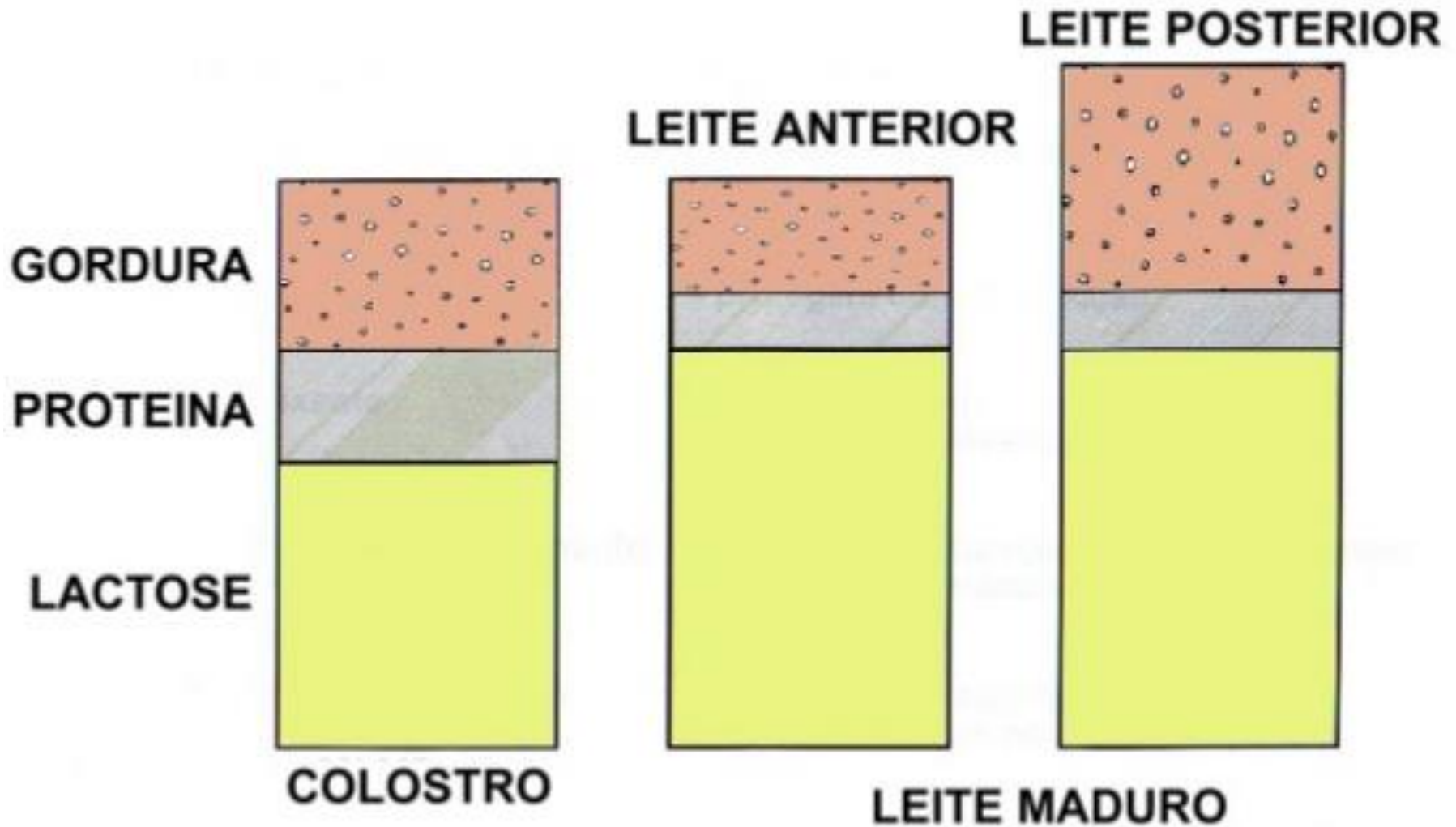
C) Livre demanda

- A amamentação não deve ser restrita a horários rígidos
- A mãe deve alternar as mamas conforme o esvaziamento mamário e as necessidades do bebê





TIPOS E COMPOSIÇÃO DO LEITE MATERNO





Colostro



Leite anterior



Leite posterior

1) GANHO DE PESO

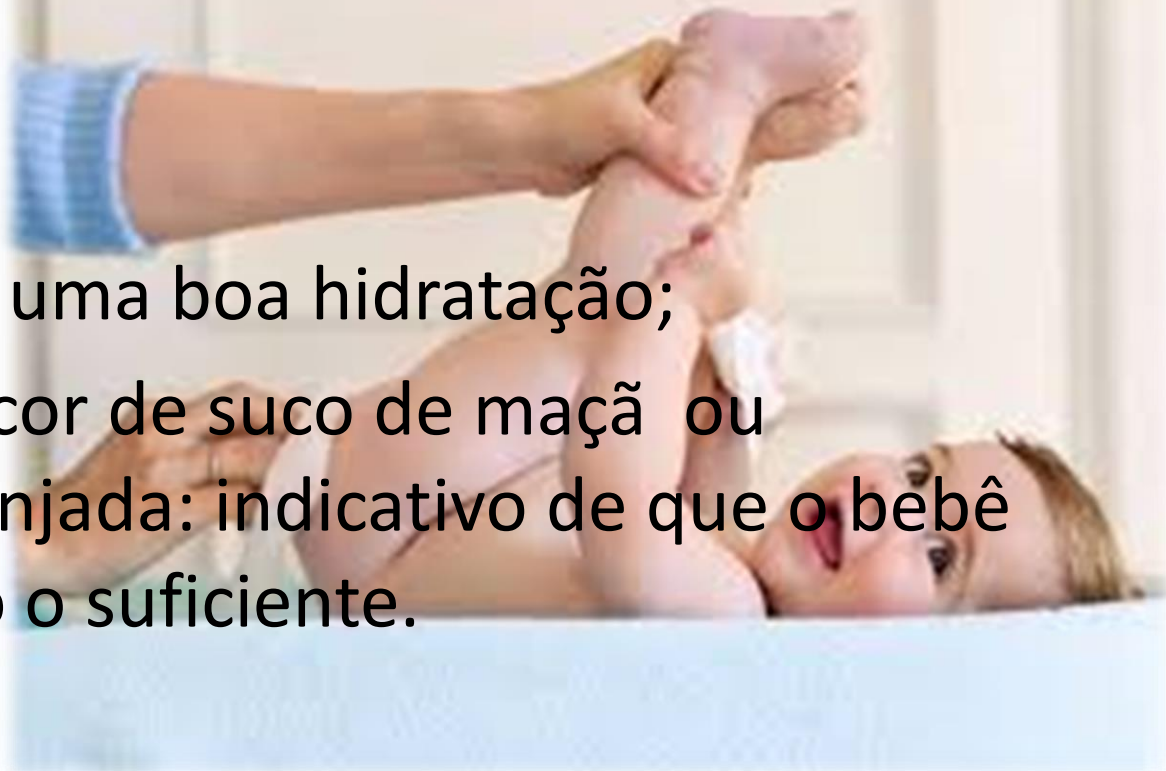
- Nos primeiros 3 meses a criança deve ganhar em torno de 15 a 30 g de peso por dia



2) ELIMINAÇÕES FISIOLÓGICAS

a) Urina

- Frequência: de 6 a 8 vezes ao dia
- Volume: em torno de 80 a 120 ml em cada troca de fralda
- Aspecto:
 - Urina clara: sugere uma boa hidratação;
 - Urina escura, com cor de suco de maçã ou avermelhada/alaranjada: indicativo de que o bebê não está mamando o suficiente.



b) Fezes



Fezes de bebê em aleitamento materno exclusivo

Como classificar o aleitamento materno?

- **Aleitamento materno** – quando a criança recebe leite materno (direto da mama ou ordenhado), independentemente de receber ou não outros alimentos.
- **Aleitamento materno exclusivo** – quando a criança recebe somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos.
- **Aleitamento materno predominante** – quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões), sucos de frutas e outros líquidos.

Como classificar o aleitamento materno?

- **Aleitamento materno complementado** – quando a criança recebe, além do leite materno, qualquer alimento sólido ou semissólido com a finalidade de complementá-lo, e não de substituí-lo.
- **Aleitamento materno misto ou parcial** – quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite.

Como avaliar a alimentação complementar?



1) QUEM PREPARA E/OU OFERECE A ALIMENTAÇÃO À CRIANÇA?

Os pais têm influência direta na formação dos hábitos alimentares das crianças (Harris 2008)

Estudo que avaliou adesão materna quanto às recomendações de profissionais de saúde relativas às práticas de alimentação no 1º ano de vida: 47% das mães não seguiam as orientações recebidas e dessas, cerca de 45% não reconheciam a importância da alimentação para a saúde da criança (Broilo et al 2013)

2) SITUAÇÃO GERAL DA CRIANÇA?

- a) Considerar a queixa materna
- b) Avaliar o ganho de peso da criança
- c) Avaliar o desenvolvimento da criança
- d) Dentição
- e) Exame físico – sinais sugestivos de anemia, obstrução nasal, resfriado, etc

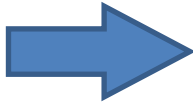


Como classificar a Alimentação Complementar

A alimentação complementar não possui uma classificação específica. Assim, chamamos de **alimentação complementar** todo alimento oferecido à criança em adição ao leite materno.

Esses alimentos preparados especialmente para a criança, tais como a papa salgada ou de fruta, são chamados de **alimentos transicionais** ou **alimentação de transição**.

ATENÇÃO!

- ✓ O termo “Alimentação de desmame ou alimentação suplementar” **não é mais utilizado**  sugere que o objetivo será a interrupção do AM e não sua manutenção, mesmo com a introdução de novos alimentos.

QUAIS INSTRUMENTOS UTILIZAR?

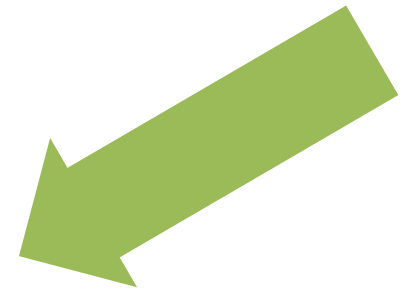
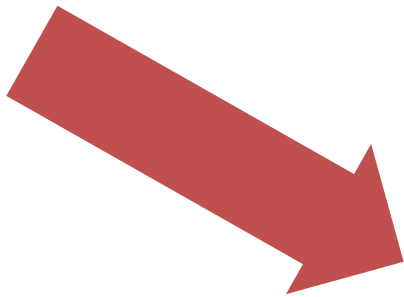


Questionário
de frequência
alimentar

Recordatório
24h

Marcadores
do consumo
alimentar

AVALIAÇÃO DA
ALIMENTAÇÃO
INFANTIL



RECORDATÓRIO DE 24h

- Consiste em uma entrevista na qual a mãe recorda toda a alimentação oferecida à criança nas 24 horas precedentes.

Vantagens

- Rápida aplicação;
- Não altera a ingestão alimentar;
- Pode ser utilizado em qualquer faixa etária e em analfabetos;
- Baixo custo.

Desvantagens

- Depende da memória do entrevistado;
- Depende da capacidade do entrevistador estabelecer uma boa comunicação e evitar a indução de respostas;
- Um único recordatório não estima a dieta habitual;
- A ingestão relatada pode ser atípica.

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA)

Vantagens

- Estima a ingestão habitual do indivíduo;
- Não altera o padrão de consumo;
- Baixo custo;
- Classifica os indivíduos em categorias de consumo;
- Elimina as variações de consumo do dia a dia;
- A digitação e a análise do inquérito são relativamente simples, comparadas a outros métodos.

Desvantagens

- Depende da memória dos hábitos alimentares passados e de habilidades cognitivas para estimar o consumo médio em longo período de tempo pregresso;
- Desenho do instrumento requer esforço e tempo;
- Dificuldades para a aplicação conforme o número e a complexidade da lista de alimentos;
- Quantificação pouco exata;
- Não estima o consumo absoluto, visto que nem todos os alimentos consumidos pelo indivíduo podem constar na lista.


MINISTÉRIO DA SAÚDE

Orientações para Avaliação de MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR na Atenção Básica



Brasília - DF
2015

Apêndice A – Formulário de marcadores de consumo alimentar

 MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR		DOTADO POR	DATA			
		CONFERIDO POR	FOLHEIO*			
Nº DO CARTÃO SUS DO PROFISSIONAL**		CBO**	CAL. CIÊNCIA SAÚDE**	CAL. EQUIPE PRO**	DATA**	
UF QUANTO SUS						
Nome do Cidade**						
Data de Nascimento**		Sexo* <input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Feminino	Local de Nascimento**			
MARCADORES DE CONSUMO DE 0 A 12 MESES**	A criança consome leite de peito?	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Ordenar e colar etiqueta consumida					
	Algas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Aguardente	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Leite de vaca	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Fórmula infantil	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Suco de fruta	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Frutas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Comida de rua (pizza, pastel, pão de queijo)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Outros alimentos/bebidas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	A criança consome leite de peito?	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	A criança consome leite infantil, em pedágio ou amamentação?	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	De 0 a 12 meses	<input type="radio"/> 1 vez	<input type="radio"/> 2 vezes	<input type="radio"/> 3 vezes ou mais	<input type="radio"/> Não sabe	
	A criança consome comida de rua (pizza, pastel, pão de queijo)?	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
De 0 a 12 meses	<input type="radio"/> 1 vez	<input type="radio"/> 2 vezes	<input type="radio"/> 3 vezes ou mais	<input type="radio"/> Não sabe		
De 0 a 12 meses, sempre foi oferecido	<input type="radio"/> Não ofereceu	<input type="radio"/> Ofereceu	<input type="radio"/> Ofereceu no período	<input type="radio"/> Não ofereceu	<input type="radio"/> Não sabe	
Ordenar e colar etiqueta consumida						
MARCADORES DE 13 MESES**	Outro leite que não seja de peito	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Algas com leite	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Legumes (pão considero as ervilhas como legumes, não batata, mandioca/mandioca verde, casti e inhame)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Algodão (pão de leite com algodão (pedaço ou pedacinho, caramelo, manteiga), manga ou flocos de milho com leite (cereal, arroz, milho), leite, leite condensado, leite em pó)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Verduras de folha (alface, couve, repolão)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Carne (do, frango, peixe, porco, coelho, costado) ou ovo	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Doce	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Doce	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Arroz, batata, inhame, agrião/mandioca/mandioca, feijão ou macarrão (sem ser instantâneo)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Mandioca ou amido (pãozinho, bolacha, biscoito, brigadeiro, sorvete)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de uva, suco de laranja, suco de maçã, água de coco de uva, sorvete, sorvete de leite, sorvete de chocolate, sorvete de leite com adoçante de açúcar)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Biscoito instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgadinho	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Biscoito instantâneo, doce ou gelatinoso (doce, gelatina, chocolate, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Você tem vontade de realizar as seguintes atividades TV, recreio no computador ou celular?	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
Quais refeições você faz ao longo do dia?	<input type="radio"/> Café da manhã	<input type="radio"/> Lanche da manhã	<input type="radio"/> Almoço	<input type="radio"/> Lanche da tarde	<input type="radio"/> Jantar	<input type="radio"/> Ceia
Ordenar e colar etiqueta consumida						
MARCADORES COME JANTAR OU MANHÃ**	Doce	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Doce	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Verduras e legumes (pão considero as batatas, mandioca, alho, macarrão, casti e inhame)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Mandioca ou amido (pãozinho, bolacha, biscoito, brigadeiro, sorvete)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de uva, suco de laranja, suco de maçã, água de coco de uva, sorvete, sorvete de leite, sorvete de chocolate, sorvete de leite com adoçante de açúcar)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Biscoito instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgadinho	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Biscoito instantâneo, doce ou gelatinoso (doce, gelatina, chocolate, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Não sabe		
	Legenda: <input type="radio"/> Opção Não sabe de Resposta <input type="radio"/> Opção Não de Resposta (Marcar X na opção desejada)					
	* Campo Opcional					
	** Todas as questões do livro devem ser respondidas					
	Local de Nascimento: 01 - URD 02 - Unidade Móvel 03 - Rua 04 - Dentário 05 - Rua/Centro 06 - Outros 07 - País (Academia de Saúde) 08 - Instituição / Hosp 09 - Unidade pessoal ou congêneres 10 - Unidade residencial					

Crianças < 6 meses: caracterizar a prática do aleitamento materno e o tipo de alimentação que a criança está recebendo

CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES

1. A criança **ontem** recebeu leite do peito? Sim (pule para a pergunta 3) Não

2. **Se não**, até que idade seu filho mamou no peito? Nunca ___ meses **OU** ___ dias

3. Até que idade seu filho ficou em aleitamento materno exclusivo?

(ler para o entrevistado: **aleitamento exclusivo é só leite do peito, sem chá, água, leites, outras bebidas ou alimentos**)

<1 mês ou nunca até 1 mês até 2 meses até 3 meses até 4 meses até 5 meses Ainda está em aleitamento materno exclusivo

4. A criança **ontem** recebeu: (ler as alternativas para o entrevistado – pode marcar mais de uma alternativa) Leite do peito Chá/Água Leite de vaca Fórmula Infantil Suco de fruta Fruta Papa Salgada Outros

Crianças de 6 a 24 meses: caracterizar a introdução de alimentos e comportamentos de risco

CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 6 MESES E MENOS DE 2 ANOS

1. A criança **ontem** recebeu leite do peito? Sim (pule para a pergunta 3) Não
2. **Se não**, até que idade seu filho mamou no peito? Nunca ___ meses **OU** ___ dias
3. Até que idade seu filho ficou em aleitamento materno exclusivo?
(ler para o entrevistado: **aleitamento exclusivo é só leite do peito, sem chá, água, leites, outras bebidas ou alimentos**)
 <1 mês ou nunca até 1 mês até 2 meses até 3 meses até 4 meses
 até 5 meses até 6 meses > 6 meses Ainda está em aleitamento materno exclusivo
4. **Ontem**, quantas preparações (copos/mamadeiras) de leite a criança tomou? (qualquer tipo de leite animal: pó/fluido)
 Não tomou Até 2 (copos/mamadeiras) Mais que 2 (copos/mamadeiras)
5. **Ontem**, a criança comeu verduras/legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca, cará e inhame)? Sim
 Não
6. **Ontem**, a criança comeu fruta? Sim Não
7. **Ontem**, a criança comeu carne (boi, frango, porco, peixe, miúdos ou outras)? Sim Não
8. **Ontem**, a criança comeu feijão? Sim Não
9. **Ontem**, a criança comeu assistindo televisão? Sim Não
10. **Ontem**, a criança comeu comida de panela (comida da casa, comida da família) no jantar? Sim Não
11. A criança recebeu mel/melado/açúcar/rapadura **antes de 6 meses de idade**, consumido com outros alimentos ou utilizado para adoçar líquidos e preparações? Sim Não
12. A criança recebeu papa salgada/comida de panela (comida da casa, comida da família) **antes de 6 meses de idade**? Sim Não
13. A criança tomou suco industrializado ou refresco em pó (de saquinho) **no último mês**? Sim Não
14. A criança tomou refrigerante **no último mês**? Sim Não
15. A criança tomou mingau com leite ou leite engrossado com farinha **ontem**? Sim Não

Crianças de 2 a 5 anos: avaliar as práticas alimentares que já devem ter adotado a alimentação da família

CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 2 ANOS E MENOS DE 5 ANOS

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ontem, quantas preparações (copos/mamadeiras) de leite a criança tomou? (qualquer tipo de leite animal: pó/fluido)
<input type="checkbox"/> Não tomou <input type="checkbox"/> Até 2 (copos/mamadeiras) <input type="checkbox"/> Mais que 2 (copos/mamadeiras) |
| 2. Ontem, a criança comeu verduras/legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca, cará e inhame)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| 3. Ontem, a criança comeu fruta? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| 4. Ontem, a criança comeu carne (boi, frango, porco, peixe, miúdos ou outras)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| 5. Ontem, a criança comeu assistindo televisão? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| 6. Ontem, a criança comeu comida de panela (comida da casa, comida da família) no jantar? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não |
| 7. Com que frequência a criança toma sucos/refrescos, leites, chás e outras bebidas com açúcar/rapadura/mel/melado? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |
| 8. Com que frequência a criança toma refrigerantes? (ler as alternativas para o responsável)
<input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |
| 9. Com que frequência a criança come salgadinho de pacote (aqueles industrializados feitos para crianças)? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |
| 10. Com que frequência a criança come biscoito ou bolacha recheados? (ler as alternativas para o responsável)
<input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |
| 11. Com que frequência a criança come frutas ou bebe suco de frutas frescas? (ler as alternativas para o responsável)
<input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |
| 12. Com que frequência a criança come feijão? (ler as alternativas para o responsável)
<input type="checkbox"/> Todos os dias (5 a 7x semana) <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (3 a 4x semana) <input type="checkbox"/> Às vezes(2 x semana ou menos) <input type="checkbox"/> Nunca |

RECOMENDAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO INFANTIL SAUDÁVEL



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Dez passos para uma alimentação saudável

Guia alimentar para crianças
menores de dois anos

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

2ª edição
2ª reimpressão

Brasília - DF
2013



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Caderneta de Saúde da Criança



PASSAPORTE DA CIDADANIA



Brasília - DF

10 passos para alimentação saudável de crianças < 2 anos

- PASSO 1 - Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- PASSO 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.
- PASSO 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.
- PASSO 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.
- PASSO 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.
- PASSO 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- PASSO 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- PASSO 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- PASSO 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



Passo 1

Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.





Passo 2

Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.



Esquema alimentar para crianças amamentadas

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família

Obs.: Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não muito temperada.

Esquema alimentar para crianças não amamentadas

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de fruta	Fruta	Fruta
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Papa de fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

Obs.: Ao completar 8 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família desde que não sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, alimentos gordurosos como o bacon, banha, linguiça, entre outros.

Reconstituição do leite

Idade	Leite em pó integral	Leite integral fluído
< 4 meses	10% 1 colher das de sobremesa rasa para 100ml de água fervida.	70% ou 2:1 70ml de leite + 30ml de água = 100 ml.
≥ 4 meses	15% 1 colher de sopa para 100ml de água fervida.	Sem diluição

QUAL CONSISTÊNCIA E QUANTIDADE?

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 ± 170ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml ± 190ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

<http://www.youtube.com/watch?v=C5BAWWMY-jc>

<http://www.youtube.com/watch?v=jpwSpUQQiFY>

COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO?

Grupos de alimentos



Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



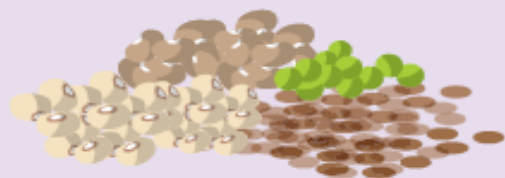
Hortalças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



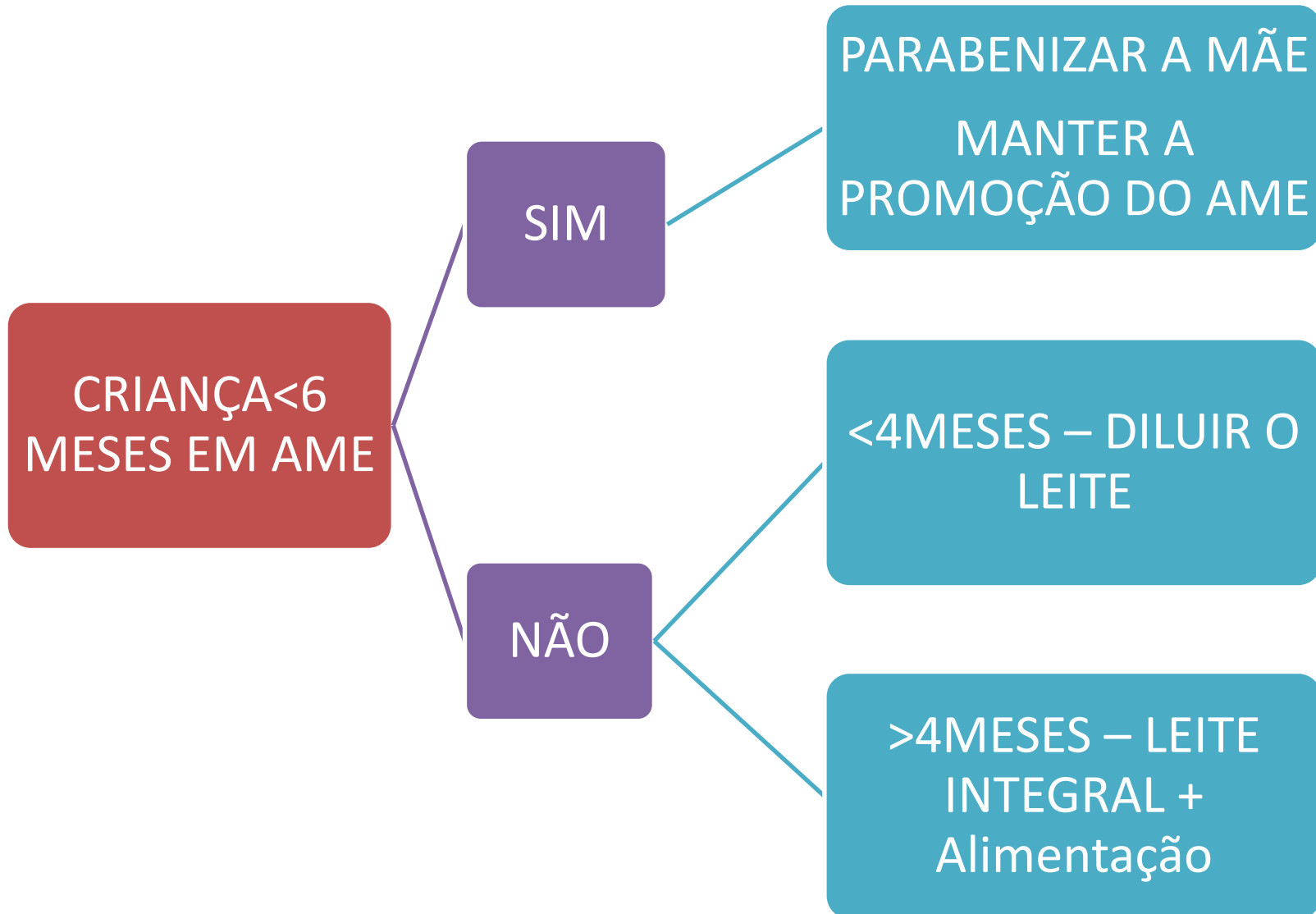
Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Volume e número de refeições lácteas por faixa etária no primeiro ano de vida.

Idade	Volume/Refeição	Número de refeições/dia
Do nascimento a 30 dias	60 – 120 ml	6 a 8
30 a 60 dias	120 – 150 ml	6 a 8
2 a 3 meses	150 – 180 ml	5 a 6
3 a 4 meses	180 – 200 ml	4 a 5
> 4 meses	180 - 200 ml	2 a 3

RESUMINDO...



IMPORTANTE

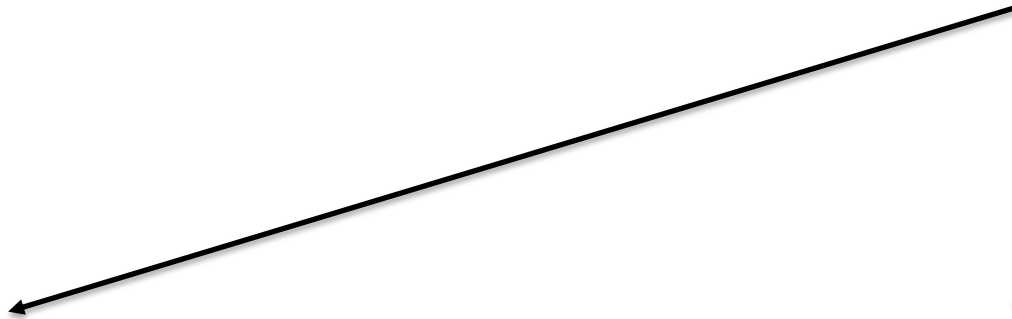
Introdução da alimentação complementar



↓
Absorção de Fe

↑
Oferta de
alimentos fonte
de Fe

↑
Oferta de
alimentos fonte de
Vitamina C



Vamos treinar?



1) Criança com 3 meses de idade, nascida a termo, com peso adequado para idade gestacional. Apresentou ganho de peso desde a última consulta de 12g por dia. A mãe refere que está dando somente o peito, exclusivamente, mas queixa-se que o bebê está chorando muito e parece que está sempre com fome.

2) Mãe comparece com criança de 30 dias para consulta de rotina. Mostra-se apática, pouco cuidadosa com o bebê. Relata que está dando somente o peito. Diz também que as mamas não estão enchendo muito e parece que o leite está secando. Você observa que o bebê já está usando chupeta e ao retirar a roupa para pesar, a fralda apresenta fezes pastosas e amarronzadas.

3) Criança com 1 ano e 2 meses, mãe acha que a criança está magra e come pouco. Ao exame físico, criança está abaixo do peso para idade, mas a estatura está adequada. Mãe relata que criança não adoeceu nos últimos meses.

- Recordatório alimentar:

6h - leite integral em pó (1 c. sopa), farinha de milho (1 c. sopa), (200ml – mamadeira - não toma tudo)

9h - suco de laranja (100 ml)

12h - papa de legumes (2 a 3 c. sopa)

13h - leite + farinha (200 ml - mamadeira)

16h - biscoito de leite (2 un.)

18h - papa de legumes (2 a 3 c. sopa)

22h - leite + farinha (200 ml - mamadeira)

Referências bibliográficas

Alves MN, Muniz LC, V MFA. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. Ciênc saúde coletiva. 2013;18(11):3369-77.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Agenda de compromissos para a saúde integral da criança e redução da mortalidade infantil. Brasília: Ministério da Saúde, 2004a.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos : um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2 ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais. Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

Bortolini GA, Vitolo MR, Gubert MB, Santos LM. Early cow's milk consumption among Brazilian children: results of a national survey. J Pediatr (Rio J). 2013;89:608-613.

Bortolini GA, Vitolo MR. The impact of systematic dietary counseling during the first year of life on prevalence rates of anemia and iron deficiency. J Pediatr (Rio J). 2012;88(1):33-9.

Broilo MC, Louzada MLC, Drachler ML, Stenzel LM, Vitolo MR. Maternal perception and attitudes regarding healthcare professionals' guidelines on feeding practices in the child's first year of life. J Pediatr. 2013;89(5):485-91.

Bryce J, Boschi-Pinto C, Shibuya K, Black RE. Who estimates of the causes of death in children. Lancet. 2005;365:1147-52.

Campos AAO, Cotta RMM, Oliveira JM, Santos AK, Araújo RMA. Aconselhamento nutricional de crianças menores de dois anos de idade: potencialidades e obstáculos como desafios estratégicos. Ciênc Saúde Coletiva. 2014;19(2):529-38

Harris G. Development of taste and food preferences in children. Clinical Nutrition & Metabolic Care: [May. 2008;11\(3\):315-9](#).

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

Venancio SI, Saldiva SRDM, Monteiro CA. Tendência secular da amamentação no Brasil. Rev Saúde Pública. 2013;47(6):1205-8.