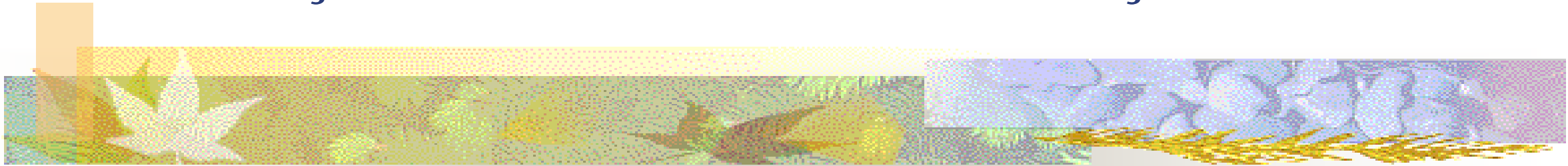


Enfermagem na Atenção Básica e a Saúde da Criança, da Mulher e Mental

Alimentação infantil, obesidade, desnutrição e anemia



Profa Dra Aurea T M Toriyama

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Passo 1

Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chá 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 2 anos ou mais.

Passo 3

A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas e frutas) no mínimo duas vezes ao dia e a partir dos nove meses no mínimo três vezes ao dia.

Passo 4

A alimentação complementar deve ser oferecida em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança. Não oferecer sucos ou alimentos nos intervalos das refeições.

Passo 5

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas /purês) e, aumentar aos poucos a sua consistência até chegar à alimentação da família. Amassar os alimentos com o garfo, não passar na peneira, nem usar o liquidificador. Cortar as carnes bem picadinhas ou oferecê-la moída.

Passo 6

Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia: grãos (cereais e feijões), carnes, frutas e legumes. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida. Oferecer água nos intervalos das refeições.

Passo 7

Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições. Os alimentos regionais e sazonais são uma boa escolha.

Passo 8

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, biscoitos, 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 armazenamento e conservação adequados. Lavar as mãos antes de preparar a refeição e de alimentar a criança. Não oferecer restos da refeição anterior. Não deixar os alimentos descobertos.

Passo 10

Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação. A criança doente tem menos apetite e pode perder peso. Na convalescença o apetite está aumentado, o que ajuda na recuperação do peso.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

Passo 1

Oferecer alimentos variados, distribuindo-os em, pelo menos, três refeições e dois lanches por dia. É importante que a criança coma devagar, pois assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome.

Passo 2

Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia. Dar preferência aos alimentos na sua versão integral e na sua forma mais natural.

Passo 3

Oferecer legumes e verduras nas duas principais refeições do dia; oferecer também, diariamente, duas frutas nas sobremesas e lanches. Todos esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo. Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.

Passo 4

Oferecer feijão com arroz todos os dias ou, no mínimo, cinco vezes por semana. Logo após a refeição, oferecer ½ copo de suco de fruta natural ou ½ fruta que seja fonte de vitamina C, como limão, laranja, acerola e outras para melhorar o aproveitamento do ferro pelo corpo. Essa combinação ajuda na prevenção da anemia.

Passo 5

Oferecer leite ou derivados (queijo e iogurte) três vezes ao dia. Esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos. Se a criança ainda estiver sendo amamentada, não é necessário oferecer outro leite. Carnes, aves, peixes ou ovos devem fazer parte da refeição principal da criança. Além das carnes, oferecer à criança vísceras e miúdos (fígado, moela), que também são fontes de ferro, pelo menos uma vez por semana.

Passo 6

Evitar alimentos gordurosos e frituras; preferir alimentos assados, grelhados ou cozidos. Retirar a gordura visível das carnes e a pele das aves antes da preparação para tornar esses alimentos mais saudáveis. Comer muita gordura faz mal à saúde e pode causar obesidade.

Passo 7

Evitar oferecer refrigerantes e sucos industrializados ou com muito açúcar, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas, no dia a dia. Esses alimentos podem ser consumidos no máximo duas vezes por semana, em pequenas quantidades, para não tirar a fome da criança. Uma alimentação muito rica em açúcar e doces pode aumentar o risco de obesidade e cáries nas crianças.

Passo 8

Diminuir a quantidade de sal na comida; não deixar o saleiro à mesa. Evitar temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, salsicha, linguiça e outros, pois esses alimentos contêm muito sal. É importante que a criança se acostume com comidas menos salgadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão. Usar temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

Passo 9

Estimular a criança a beber no mínimo quatro copos de água durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo. Suco natural de fruta também é uma bebida saudável, mas só deve ser oferecido após as principais refeições, para não tirar a fome da criança durante o dia.

Passo 10

Incentivar a criança a ser ativa e evitar que ela passe mais do que 2 horas por dia assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador. É importante sair para caminhar com ela, levá-la para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, pular corda, ou seja, fazer algum tipo de atividade física. Criança ativa é criança saudável.