



Universidade Federal do Ceará
Núcleo de Ensino, Assistência e
Pesquisa da Infância Cesar Victora



ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Prof. João Amaral

Fortaleza, 2007

Conteúdo

- Situação no mundo e Brasil
- Alimentação complementar adequada
- Conteúdo da alimentação
- Escolha da alimentação complementar
- Quantidade e frequência
- Promoção da alimentação saudável

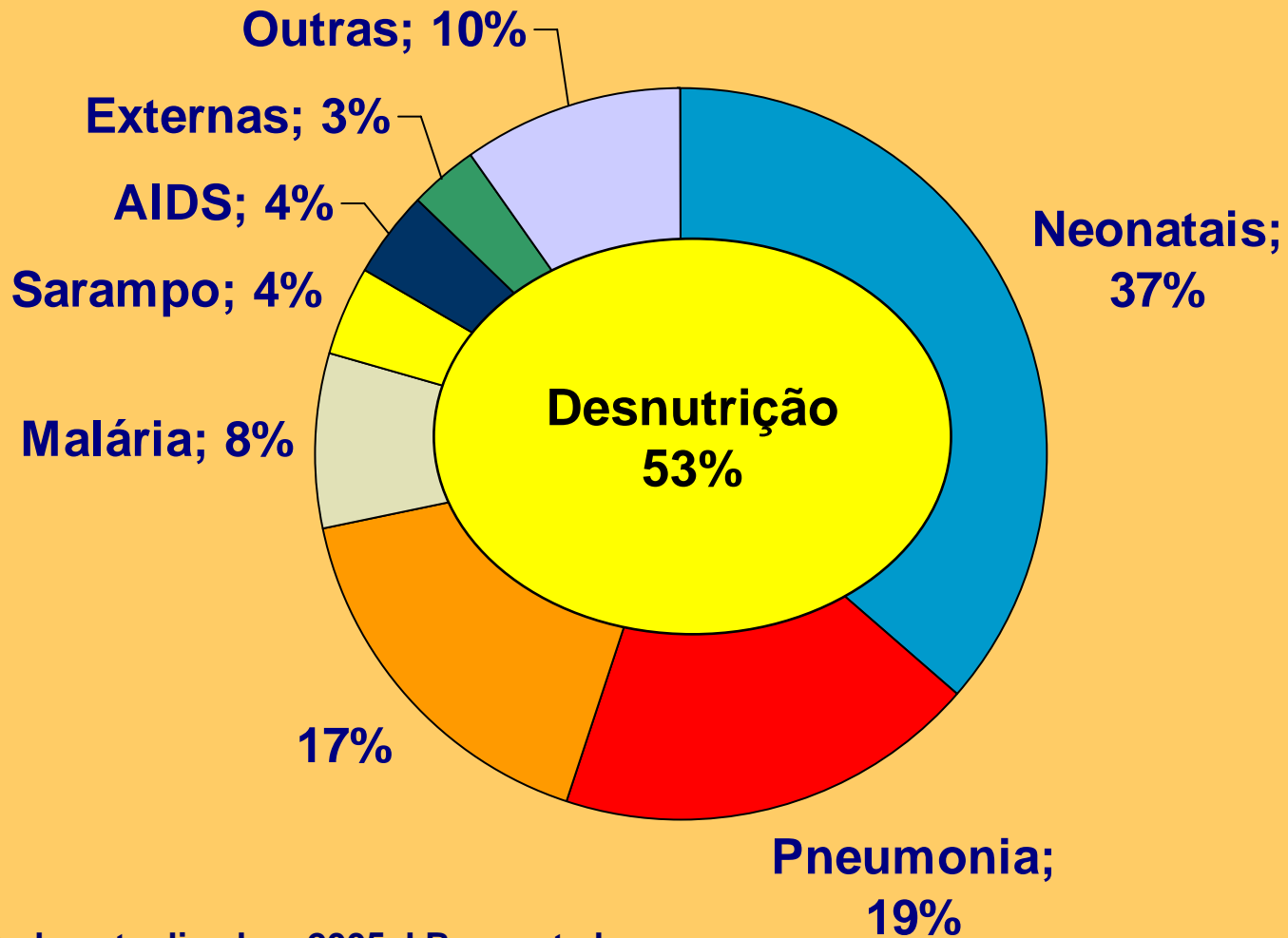
Situação mundial da criança

- Apesar do progresso para reduzir a mortalidade infantil, ainda morrem anualmente mais de 10 milhões de crianças menores de cinco anos.
- A maioria dessas mortes ocorrem em países em desenvolvimento, em que a desnutrição é a principal causa contribuinte.



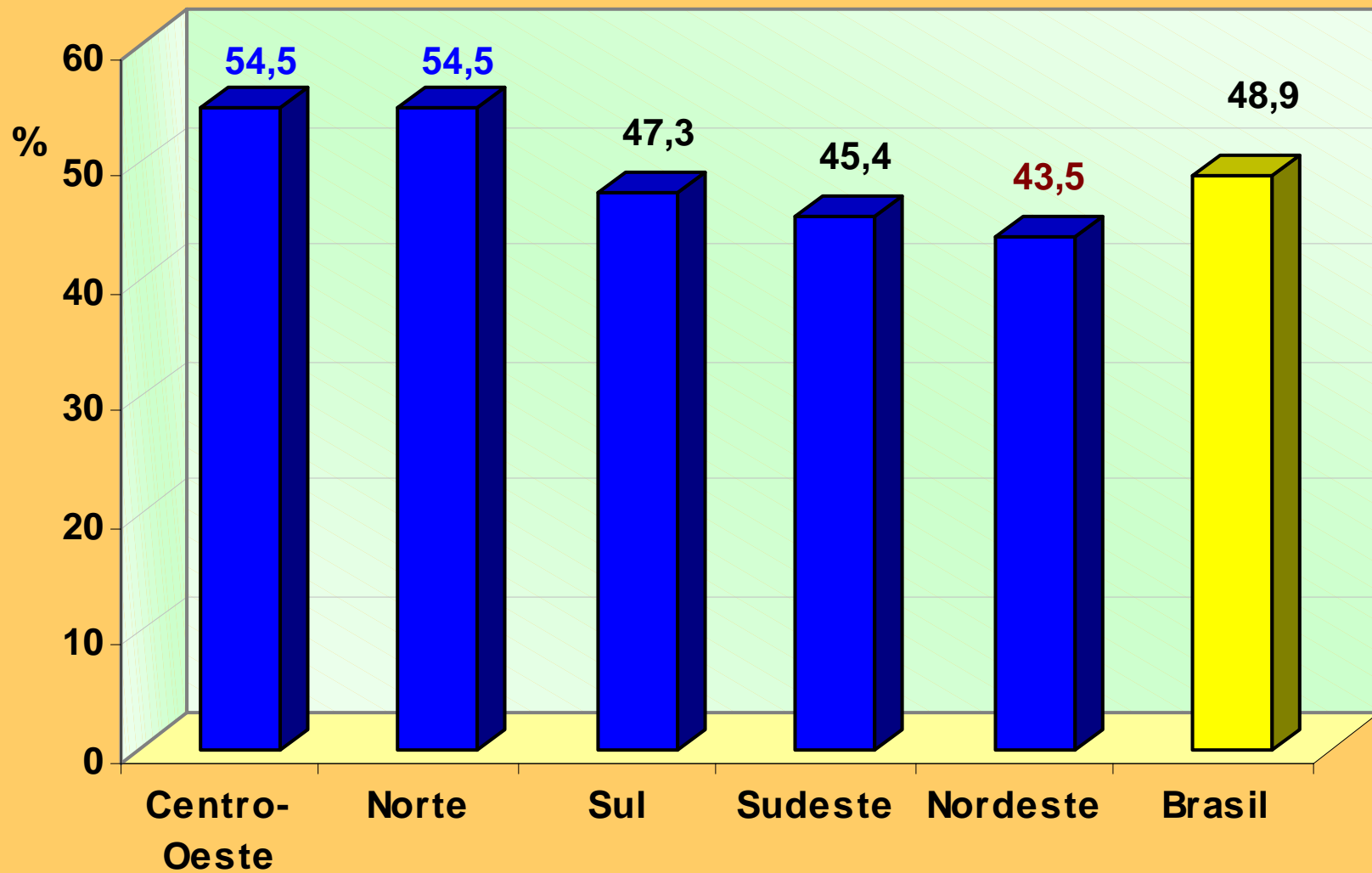
- A adequação nutricional dos alimentos complementares é fundamental na prevenção da morbi-mortalidade infantil.

Causas de Mortalidade Infantil

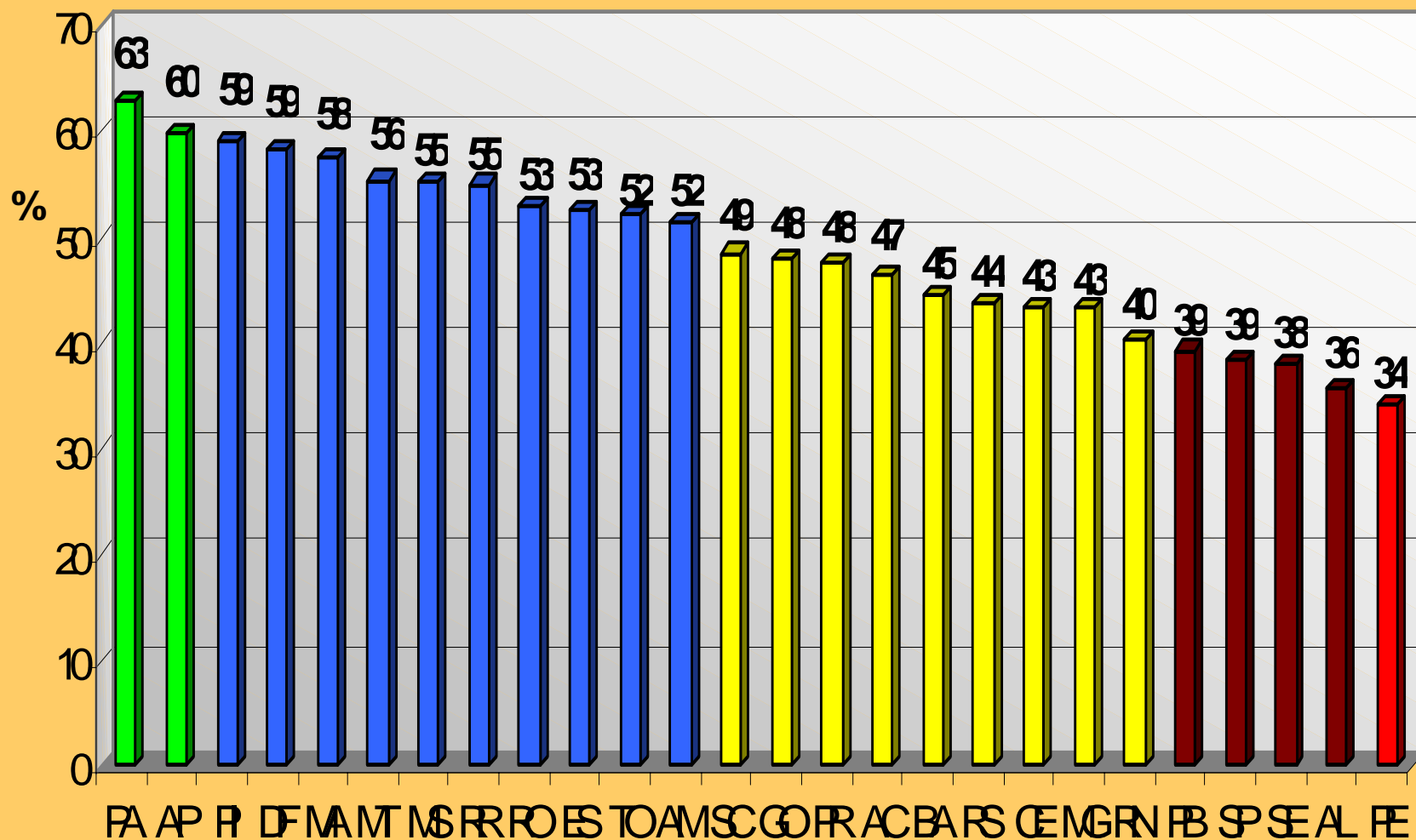


Dados atualizados, 2005 J Bryce et al.

Prevalência de Alimentação Complementar Oportuna (6 a 9 meses) no Brasil



Prevalência de Alimentação Complementar Oportuna (6 a 9 meses) nas capitais



Fonte: PPAM-CDF, 1999

Características da alimentação complementar adequada

- Ricos em alimentos ricos em energia e micronutrientes
 - Fe, Zn, Ca, Vit. A, Vit. C e folatos
- Sem contaminação
- Sem muito sal e condimentos
- De fácil consumo e aceitação pela criança
- Em quantidade apropriada
- Fácil de preparar
- De custo aceitável

Monte, CM, Giugliane, ERJ. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. J Pediatr (Rio J). 2004;80(5 Supl):S131-41.

Conteúdo em energia

Idade (m)	Kcal/dia
6 a 8	615
9 a 11	686
12-23	894

Proteínas

Devem fornecer 15% das
necessidades energéticas diárias:



65% de origem animal



- manter crescimento adequado
- aporte necessário de proteínas



Carboidratos

Devem fornecer 55%-65% das necessidades energéticas diárias



-São preferíveis os HC complexos e ricos em **FIBRA**



Lipídios

**Devem fornecer 30% das
necessidades energéticas diárias**

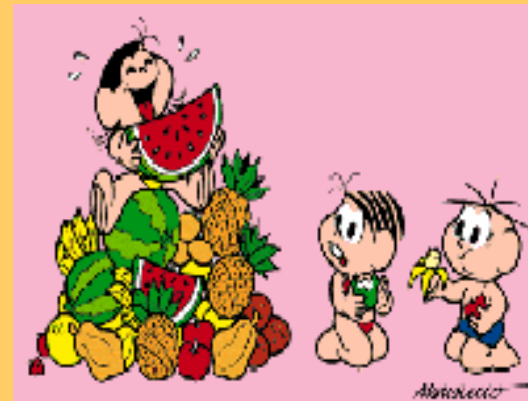


- Transporte das vitaminas lipossolúveis
- Fonte de ácidos graxos essenciais



Micronutrientes

- **Ferro**
- **Zinco**
- **Vitamina A**
- **Cálcio**
- **Vitaminas B**
- **Mn, Mg, Cu**
- **Ac. fólico**



Vitamina A

Fontes:

- fígado
- gema de ovo
- leite humano (retinil, β caroteno);
- folhas verde-escuras
- vegetais e frutas de cor laranja
 - cenoura, abóbora, pimentão vermelho ou amarelo
 - manga, maracujá, mamão



Pirâmide alimentar



A escolha dos alimentos complementares

- A criança deve ser alimentada com os alimentos disponíveis para a família
- Assegurar oferta diária de alimentos de origem animal ricos em ferro, frutas e vegetais
- Variar os alimentos a partir do 8º mês, contendo cereais, tubérculos, alimentos de origem animal, de origem vegetal e gordura

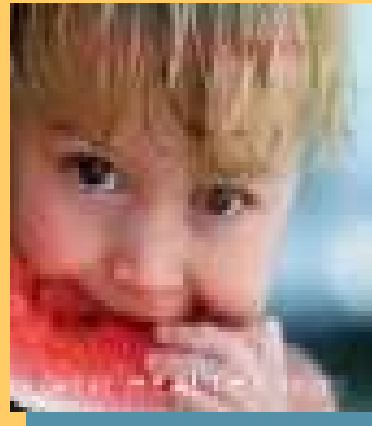
Como oferecer alimentos complementares

- Introduzir os novos alimentos gradualmente, um de cada vez, a cada 3 a 7 dias.
- Consistência deve ser aumentada gradualmente, respeitando as habilidades da criança.
- A partir dos 8 meses, a criança pode receber os alimentos consumidos pela família.
- Alimentos complementares devem ser oferecidos utilizando-se colher e copo.
- Alimentos complementares podem ser dados tanto antes como após mamada no seio.

Quantidade e frequência

Idade (m)	No. de refeições
6 a 8	2-3 refeições
9 a 24	3-4 refeições
> 12	lanchinhos adicionais

Promoção da alimentação saudável



http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/10_passos_final.pdf

Dez passos para crianças menores de 2 anos



Passo 1. Dar somente LM até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.



Passo 2. A partir de 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, com LM até 2 anos.



Passo 3. Após 6 meses, dar AC 3 x ao dia se receber LM, e 5 x se estiver desmamada.



Passo 4. A AC deve ser oferecida sem rigidez de horário, respeitando a vontade da criança.



Dez passos para crianças menores de 2 anos



Passo 5. A AC deve ser espessa e oferecida de colher; com aumento gradativo da consistência.



Passo 6. Oferecer diferentes alimentos ao longo do dia, com uma alimentação variada e 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. Usar sal com moderação.



Dez passos para crianças menores de 2 anos



Passo 9. Cuidar da higiene no preparo do 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.



Dez passos para crianças maiores de 2 anos



Passo 1. Aumente e varie o consumo de verduras, legumes e ofereça-os em 5 porções diárias.



Passo 2. Ofereça feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana.



Passo 3. Alimentos gordurosos devem ser evitados, podendo ser ofertados no máximo uma vez por semana.



Passo 4. Modere o uso do sal.



Dez passos para crianças maiores de 2 anos



Passo 5. Procure oferecer pelo menos três refeições e dois lanches por dia.



Passo 6. Doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar devem ser evitados.



Passo 7. Evite o consumo diário de refrigerantes.



Passo 8. Para que a criança aprecie a sua refeição, ela deve comer devagar e mastigar bem os alimentos.



Dez passos para crianças maiores de 2 anos



Passo 9. Mantenha o peso de seu filho dentro dos limites saudáveis para a idade.

Passo 10. Estimule seu filho para que seja ativo. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo à TV, jogando videogame ou brincando no computador.

Conclusão

- Há evidências científicas que a alimentação da criança amamentada é crítica para o crescimento e desenvolvimento da criança.
- Torna-se, portanto, um componente essencial para a segurança alimentar e nutricional populacional e para o desenvolvimento da nação.

Obrigado!



<http://br.geocities.com/abs5famed/>