

MATERIAIS DE APOIO

Cartilha de Educação Alimentar e Nutricional



PET Nutrição

Coordenação Geral do Projeto

Claudia Soar

Autores

Caleb Ribeiro

Claudia Soar

Greta Gabriela Rychescki

Vitória de Resende Salles

Vitória Tondo Santini

Wanessa Maria da Silva

Colaboradores

Natália Menezes Peres

Fernanda Schmitz Goulart Delgado

Editoração e diagramação

Greta Gabriela Rychescki

Vitória Tondo Santini

Revisão

Claudia Soar

Título

Materias de Apoio – Cartilha de Educação Alimentar e Nutricional

Florianópolis – SC, 2021.



PET Nutrição

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da Universidade Federal de Santa Catarina

C327 Cartilha de educação alimentar e nutricional [recurso eletrônico] :
materiais de apoio / coordenação geral do projeto Claudia Soar ;
autores Caleb Ribeiro ... [et al.] ; colaboradores Natália Menezes
Peres, Fernanda Schmitz Goulart Delgado. – Florianópolis : UFSC,
2021.
226 p. : il.

E-book (PDF)

ISBN 978-65-87206-77-6

1. Crianças – Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional. I.
Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Educação Tutorial
Nutrição. II. Soar, Claudia. III. Ribeiro, Caleb. IV. Peres, Natália Menezes.
V. Delgado, Fernanda Schmitz Goulart. VI. Título.

CDU: 612.39-053.2

Elaborada pelo bibliotecário Fabrício Silva Assumpção – CRB-14/1673

Sumário:

Apresentação	pg.4
Tema 1 - Amamentação	pg.5
Tema 2 - Introdução Alimentar a partir dos 6 meses	pg.38
Tema 3 - Água, bebidas e açúcar	pg. 64
Tema 4 - Adaptação da alimentação da família	pg. 92
Tema 5 - Momento da alimentação, sinais de fome e saciedade	pg. 155
Tema 6 - Higiene em todas as etapas de alimentação da criança	pg. 177
Tema 7 - Alimentação fora de casa e publicidade de alimentos	pg.201
Extras	pg.201
Considerações finais	pg.201

Apresentação

Este material é complementar à Cartilha de Educação Alimentar e Nutricional com Base no Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos.

Constam todos os materiais citados na cartilha que servirão de apoio para a realização das oficinas sugeridas.

Foi elaborado pelo Programa de Educação Tutorial (PET)/Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).



TEMA 1

AMAMENTAÇÃO

Aborda o passo 1 do Guia Alimentar para
Crianças Menores de 2 Anos





MITOS E VERDADES

Tema 1 - Amamentação

1

Para hidratação do bebê é preciso oferecer águas, chás e sucos além do leite materno.



2

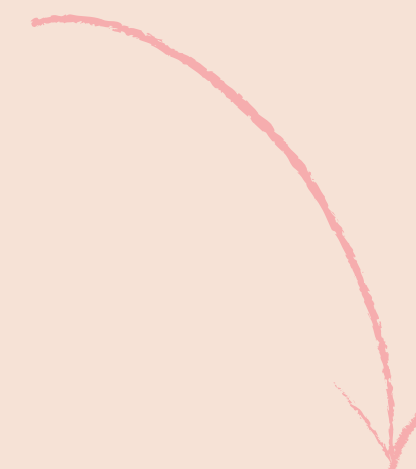
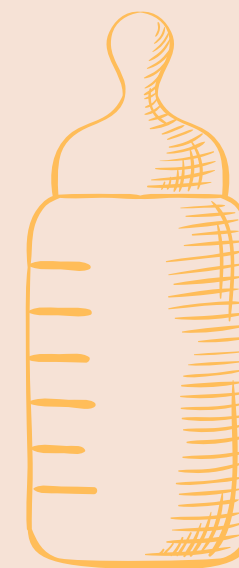
**Para bebês até 6 meses,
oferecer só o leite
materno é suficiente.**



6

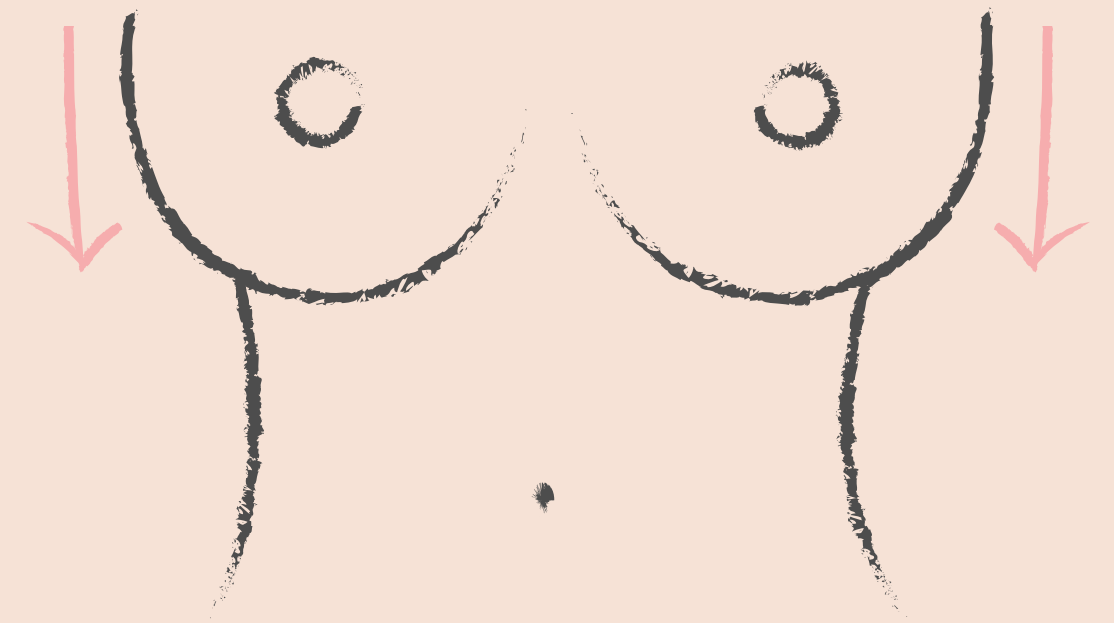
3

**Leites maternos podem
ser fracos para
alimentar o bebê.**



4

**Dar de mamar faz com
que os seios caiam.**



5

**Leites em pó possuem
mais nutrientes que o
leite materno.**



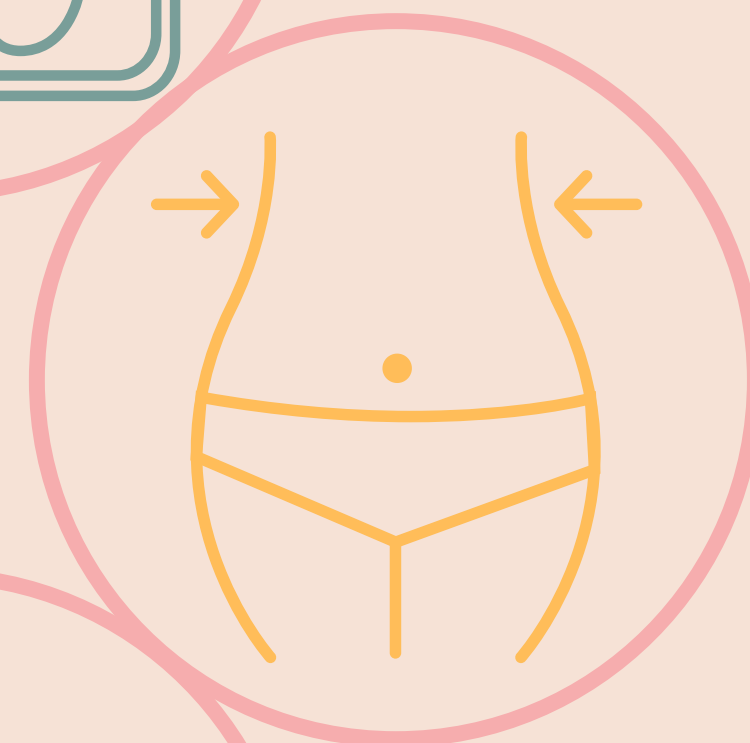


**Mães que trabalham
fora podem
amamentar.**



7

A amamentação pode ajudar a mãe a perder peso depois do parto.





**É recomendado
amamentar
imediatamente após o
parto.**





O leite dos primeiros dias não é bom para o bebê.



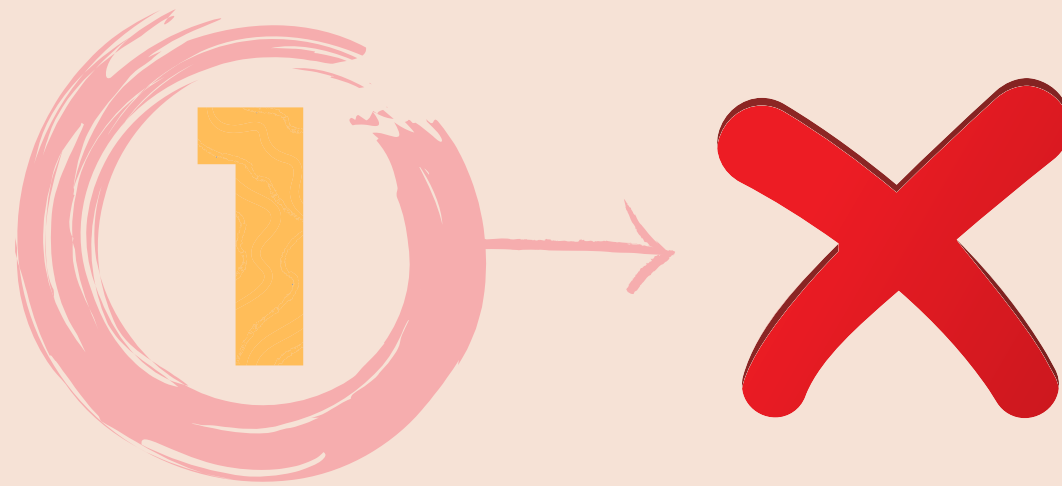
10

Mães que tiveram parto por cesárea não podem amamentar.





JUSTIFICATIVAS

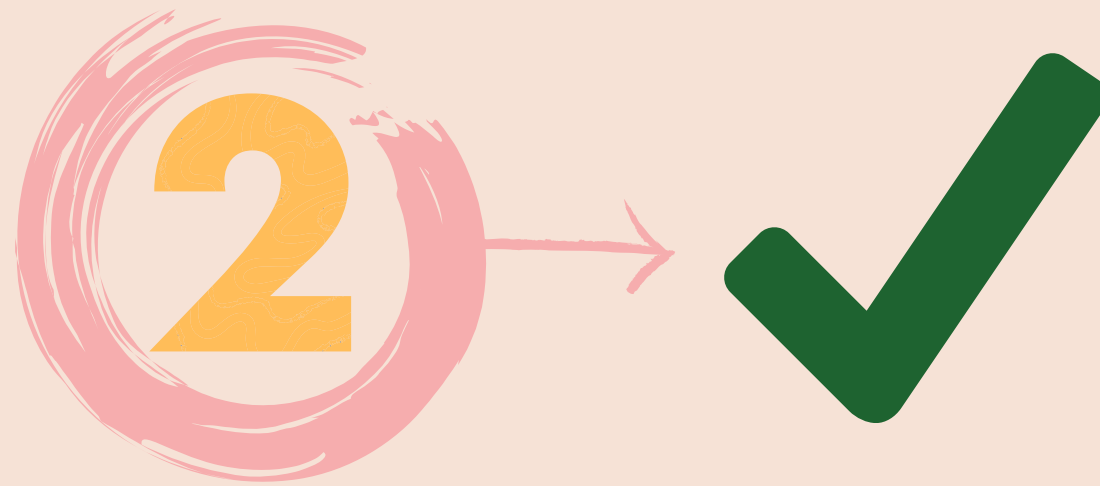


Para hidratação do bebê é preciso oferecer águas, chás e sucos além do leite materno.

JUSTIFICATIVA

Não é necessário oferecer nenhum outro líquido além do leite materno para o bebê em amamentação exclusiva.

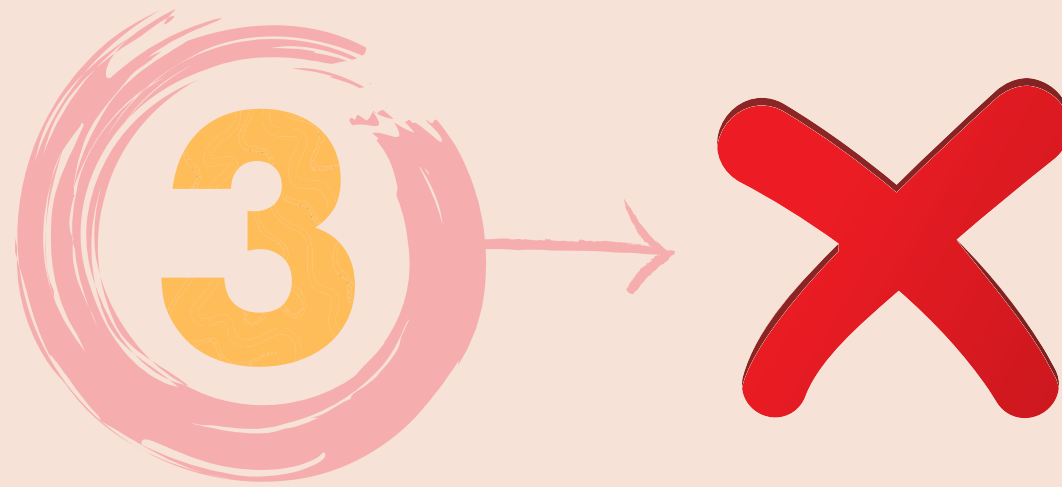
Somente o leite materno é suficiente para a hidratação do bebê.



Para bebês até 6 meses, oferecer só o leite materno é suficiente.

JUSTIFICATIVA

O leite materno possui todos os nutrientes que o bebê em amamentação exclusiva necessita até os 6 meses de idade, não sendo necessário oferecer outros alimentos antes disso.

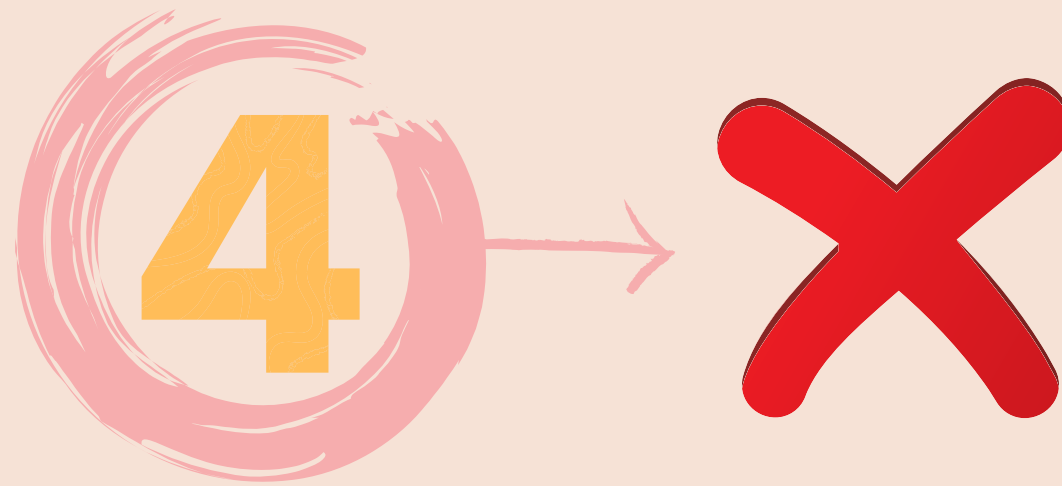


Leites maternos podem ser fracos para alimentar o bebê.

JUSTIFICATIVA

Não existe evidências científicas que comprovem a existência de leites fracos para alimentar o bebê.

Possíveis causas para perda de peso do bebê podem ser relacionadas a pega errada da mama.



Dar de mamar faz com que os seios caiam.

JUSTIFICATIVA

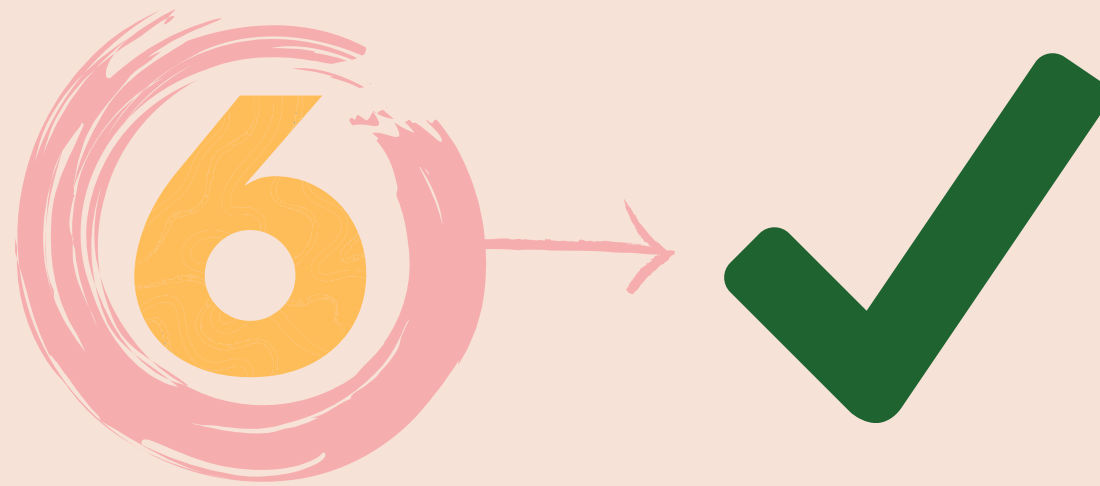
Após a amamentação os seios da mãe possuem elasticidade suficiente para voltarem ao estado normal.



Leites em pó possuem mais nutrientes que leites maternos.

JUSTIFICATIVA

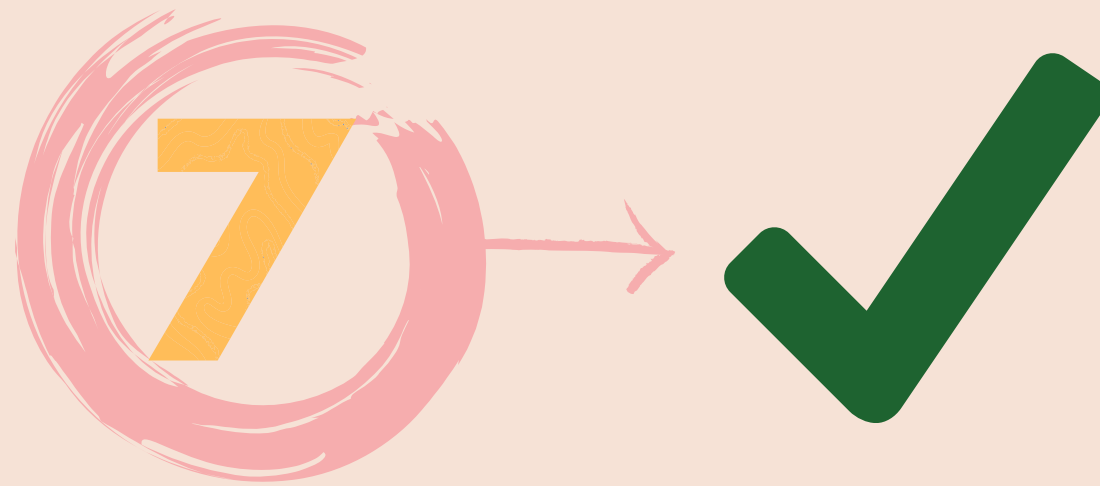
Apenas o leite materno possui todos os nutrientes que o bebê precisa na quantidade certa, podendo até alterar sua composição para atender as necessidades do bebê.



Mães que trabalham fora podem amamentar.

JUSTIFICATIVA

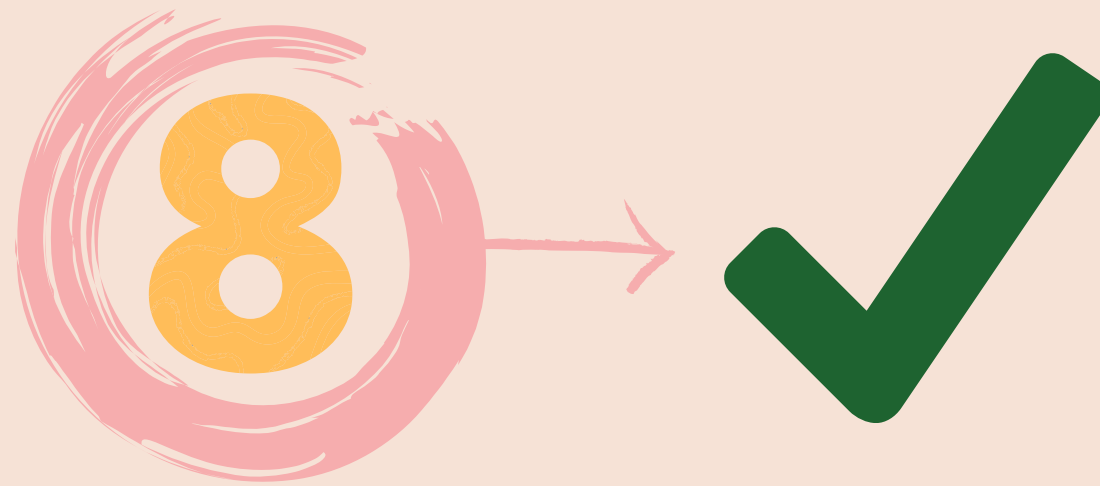
Não há restrições em relação a amamentação e o trabalho da mãe. O leite pode ser ordenhado pela mãe e ofertado ao bebê durante o dia por outra pessoa caso a mãe não possa oferecer, desde que seja armazenado e condicionado corretamente.



A amamentação ajuda a mãe a perder peso depois do parto.

JUSTIFICATIVA

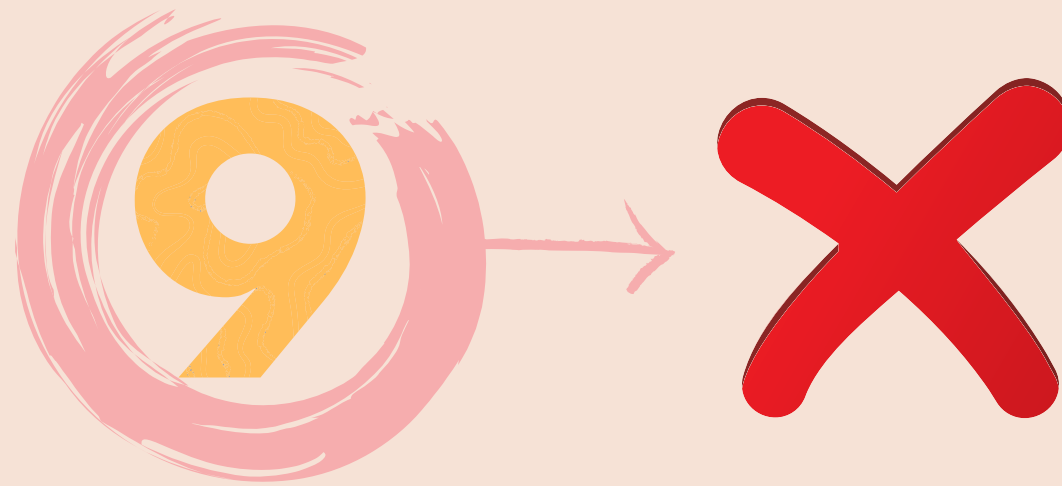
A produção de leite demanda grande quantidade de energia podendo facilitar a perda de peso da mãe.



É recomendado amamentar imediatamente após o parto.

JUSTIFICATIVA

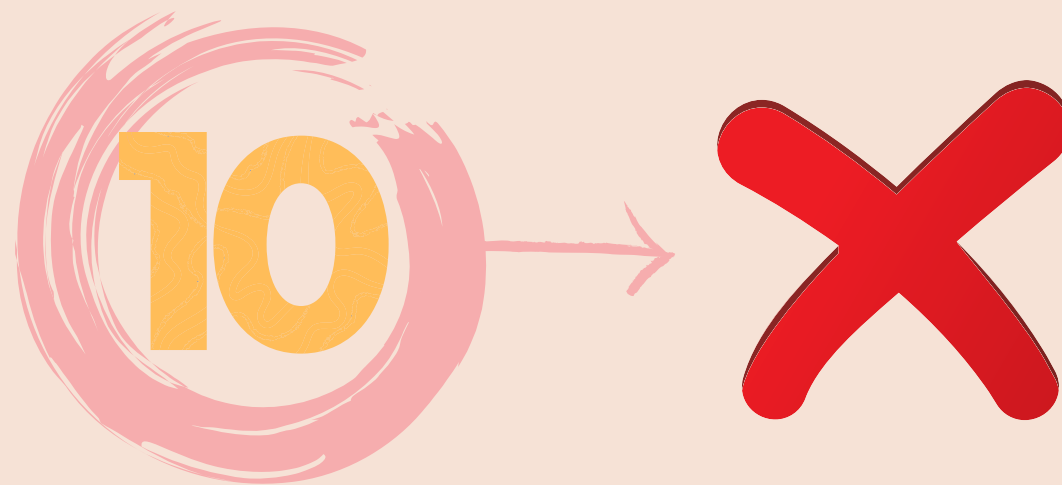
O aleitamento na primeira hora de vida é benéfico para o bebê e ajuda no fortalecimento do laço com a mãe.



O leite dos primeiros dias não é bom para o bebê.

JUSTIFICATIVA

Chamado de colostro, o leite dos primeiros dias é rico em imunoglobulinas da mãe, podendo ser classificado como uma "vacina" para o bebê, pois transfere os anticorpos da mãe e é muito importante para imunização do bebê.



Mães que tiveram parto por cesárea não podem amamentar.

JUSTIFICATIVA

Não existem limitações para mães que tiveram seus filhos por cesárea, apenas o estímulo do bebê sugando o peito é suficiente para fazer com que o leite seja produzido e liberado.



PET Nutrição

COMO RETIRAR, ARMAZENAR E OFERECER O LEITE MATERNO

PASSO A PASSO



COMO HIGIENIZAR O FRASCO PARA GUARDAR O LEITE?

- Escolha um frasco de vidro com tampa de plástico e boca larga, não utilize frasco com tampa de metal;
- Se for usar o frasco de algum produto alimentício, retire todo o rótulo e a cola;
- Coloque o frasco aberto e a tampa para ferver (cobertos de água) em uma panela grande por 15 minutos;
- Coloque-os para secar com a boca virada para baixo em cima de um pano limpo, não enxugue. O frasco só deverá ser usado quando estiver seco.





COMO SE PREPARAR PARA A RETIRADA DO LEITE?

- Escolher um lugar tranquilo e limpo;
- Prender e cobrir os cabelos com touca;
- Evitar falar durante a retirada do leite e usar máscara para cobrir a boca;
- Tirar todos os adereços (ex: anéis, brincos e relógios);
- Lavar as mãos e antebraços com água e sabão e secar com toalha limpa.

COMO FAZER A ORDENHA MANUAL?

1 Comece a massagear a aréola com movimentos circulares, usando a ponta dos dedos ou a palma da mão. Faça esse processo por toda mama. Pensar no seu filho estimula a descida do leite.



2 Coloque o dedo polegar em cima da aréola e o indicador em baixo, deixando a mão em formato de "C". Pressione levemente para trás e aperte um dedo contra o outro levemente sem deslizar. Repita esse processo várias vezes.

3 Despreze os primeiros jatos e posicione o pote próximo à mama;

4 Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar toda a mama;

5 Alterne a mama quando o fluxo começar a diminuir, repetindo todo o processo.



Costuma demorar de 20-30 min. em cada mama. A experiência torna o processo mais fácil e rápido!



COMO ARMAZENAR O LEITE COLETADO?

- Após a retirada do leite, identifique no frasco a data e hora da coleta;

- O frasco com leite retirado deve ser guardado no congelador por até 15 dias ou na geladeira, na prateleira mais próxima ao congelador, por até 12 horas;

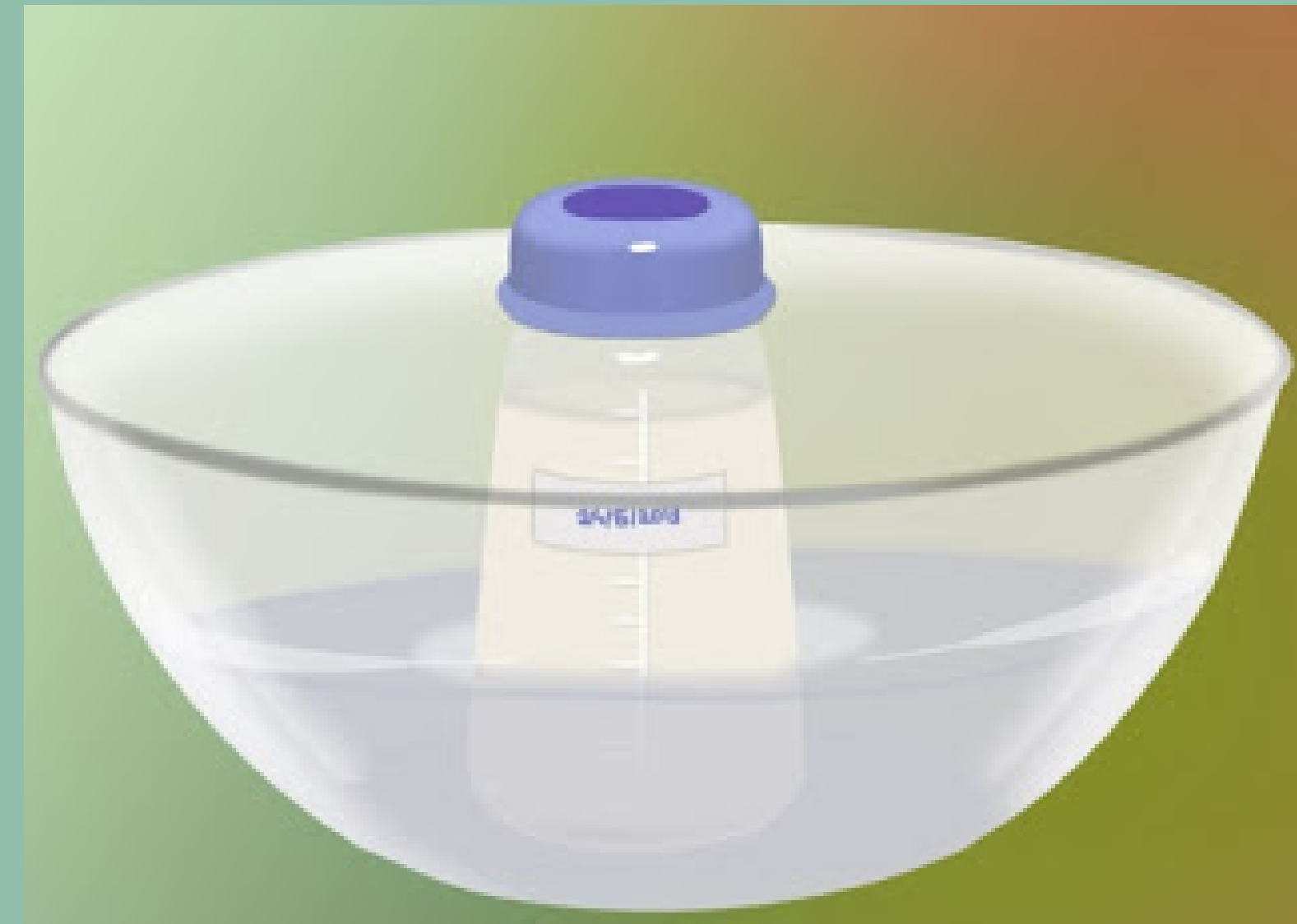
- Obs.: Não guarde na porta da geladeira;

- A próxima coleta pode ser feita com um recipiente de vidro (ex: copo ou caneca) e armazenado junto ao pote de leite que já está no congelador, desde que não fique muito cheio. A data da primeira coleta é a que vale para a validade.



COMO PREPARAR O LEITE PARA SER OFERECIDO?

- Esquente água em uma panela.
- Em seguida, desligue o fogo e coloque o próprio frasco de armazenamento do leite em banho-maria para descongelar ou aquecer. Não ferva nem utilizar micro-ondas;
- Ferva o utensílio (copo ou xícara de vidro) que vai ser usado para oferecer o leite à criança por 15 minutos;
- Agite o frasco para misturar o leite;
- Verifique a temperatura no dorso da mão.



COMO OFERECER O LEITE PARA A CRIANÇA?

- Coloque um pouco do leite em um copo ou xícara limpos;
- Acomode a criança no colo, calma e tranquila, com a cabeça firme e pescoço alinhado. Deixe-a o mais sentada possível;
- Encoste a borda do recipiente no lábio inferior e deixe o leite tocar o lábio do bebê.
- A criança fará movimentos de lambida. Não vire o conteúdo na boca para evitar engasgos;
- O leite que sobrou no copo deve ser desprezado e o descongelado que ficou no pote pode ser guardado na geladeira por até 12 horas.



DOAÇÃO PARA BANCOS DE LEITE

Mulheres que produzem um volume de leite além da necessidade do seu bebê podem procurar um banco de doação de leite.

Para saber qual o Banco de Leite mais próximo consulte o site da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano ou entre em contato com o Disque Saúde pelo número 136.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019

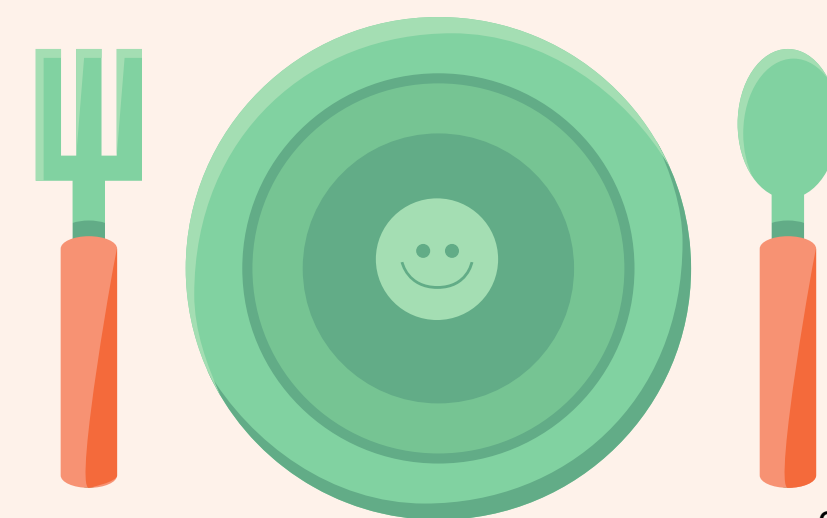
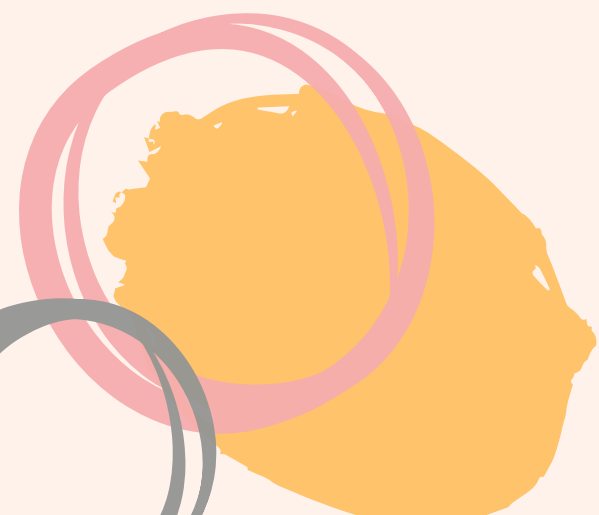
Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.



TEMA 2

INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DOS 6 MESES

Aborda os passos 2 e 6 do Guia Alimentar
para Crianças Menores de 2 Anos



MITOS E VERDADES

**Tema 2 - Introdução Alimentar
a partir dos 6 meses**





**A oferta de leite materno
deve ser interrompida
quando se inicia a oferta
de alimentos.**



2

Os 2 primeiros anos de vida são determinantes para os hábitos alimentares da criança.



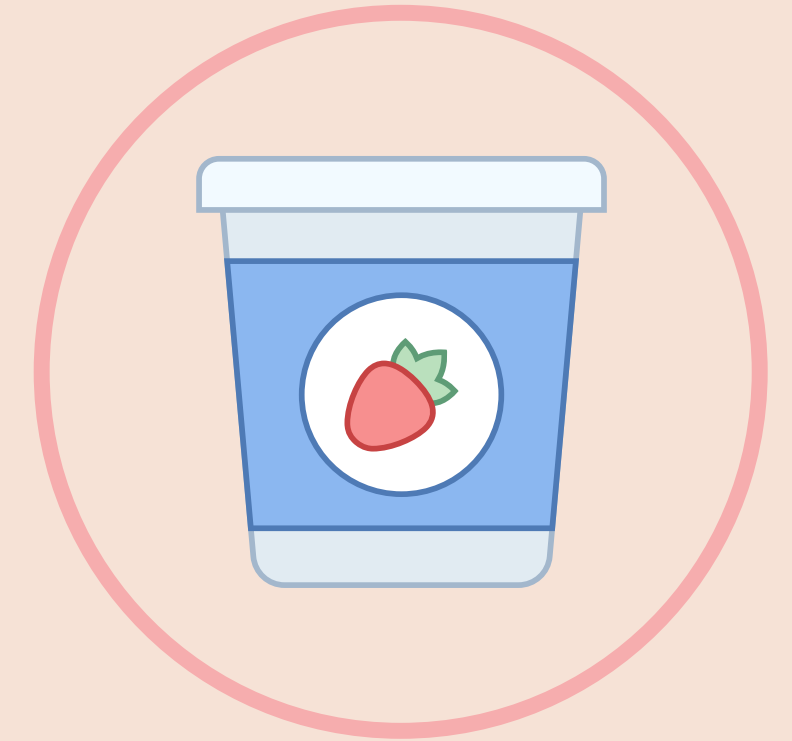
3

**Como forma de iniciar a
alimentação da criança
podemos oferecer
papinhas, até mesmo
aquelas compradas no
supermercado.**



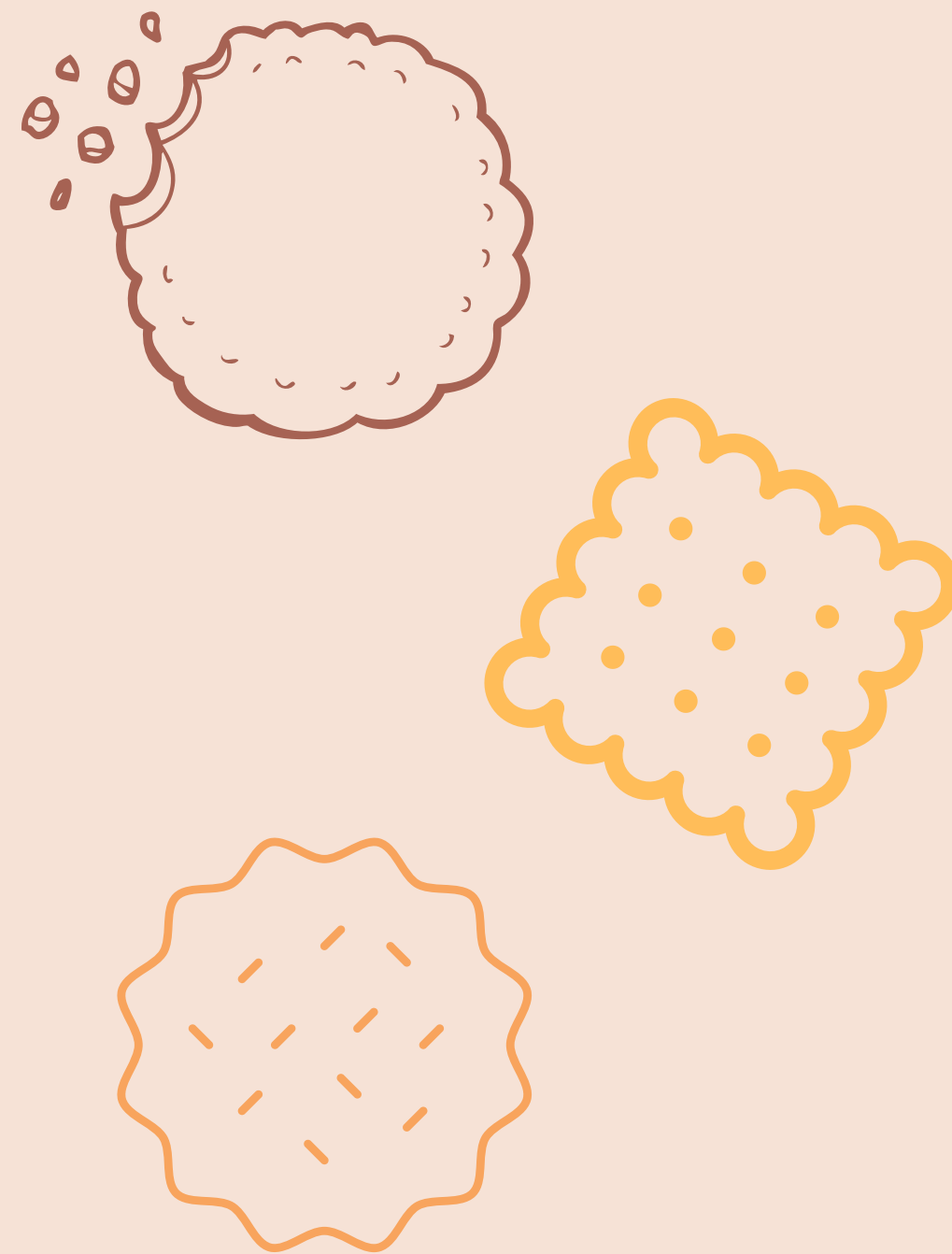
4

Alimentos infantis, como leite fermentado e iogurte com sabor, são alimentos saudáveis porque são indicados para crianças.



5

**Como forma de
introduzir os alimentos,
podemos usar como
lanches para as crianças,
os biscoitos e bolachas.**



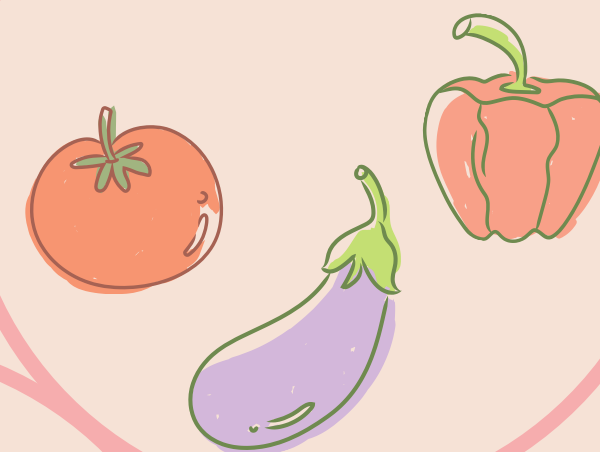


Como para os adultos, as refeições das crianças também devem ter alimentos de diferentes grupos.

TUBÉRCULOS



LEGUMES



FEIJÕES



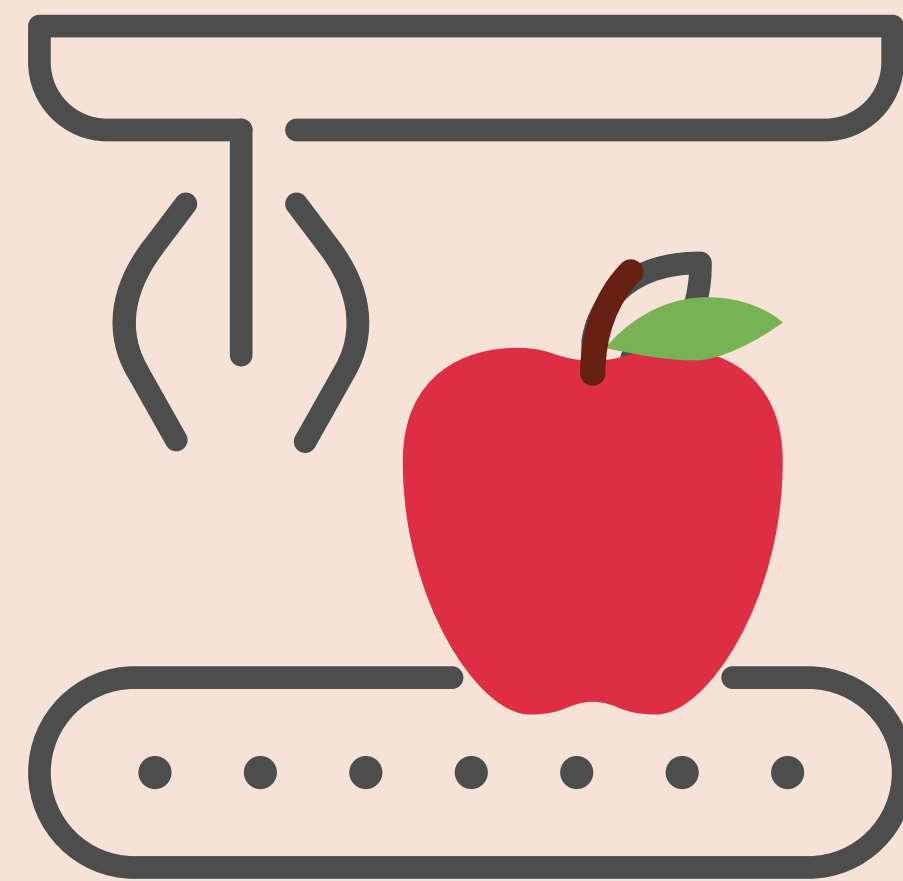


**Alimentos naturais,
chamados de
in natura, devem ser
os mais presentes na
alimentação.**





**Alimentos que foram
feitos pela indústria
são mais saudáveis
porque têm menos
contaminação**





**Doenças como a
obesidade e o diabetes
tem relação com
alimentos
ultraprocessados.**



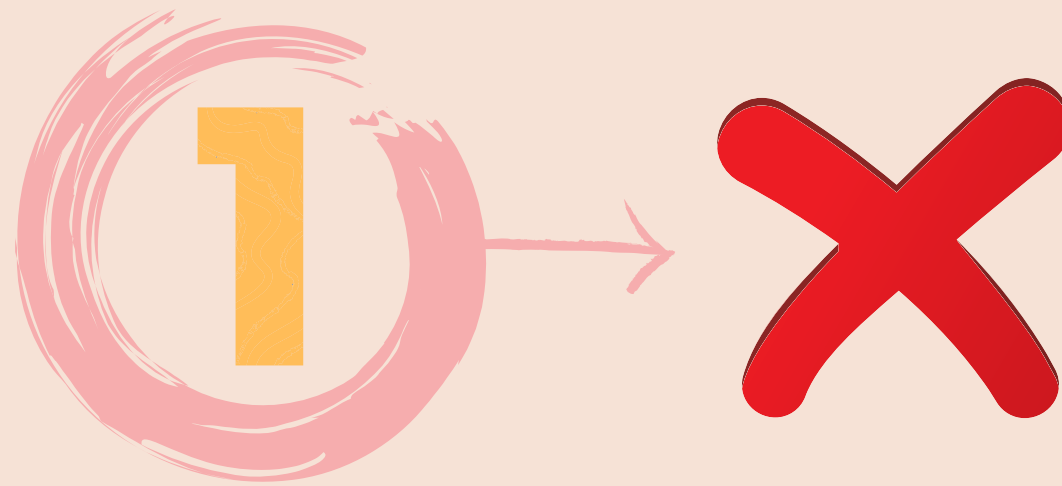
10

**A adição de fibras,
vitaminas e minerais
nas embalagens
indicam que o
alimento é saudável.**





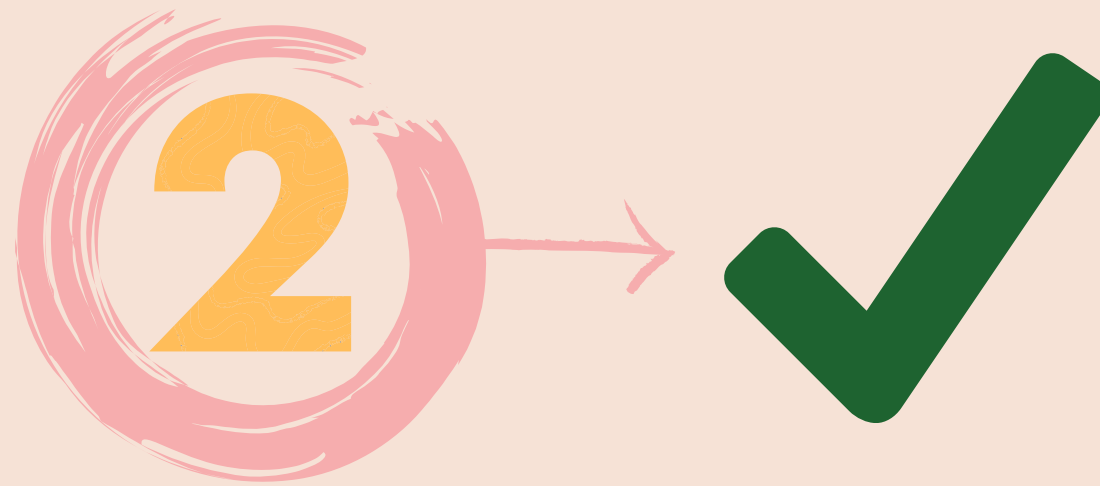
JUSTIFICATIVAS



A oferta de leite materno deve ser interrompida quando se inicia a oferta de alimentos.

JUSTIFICATIVA

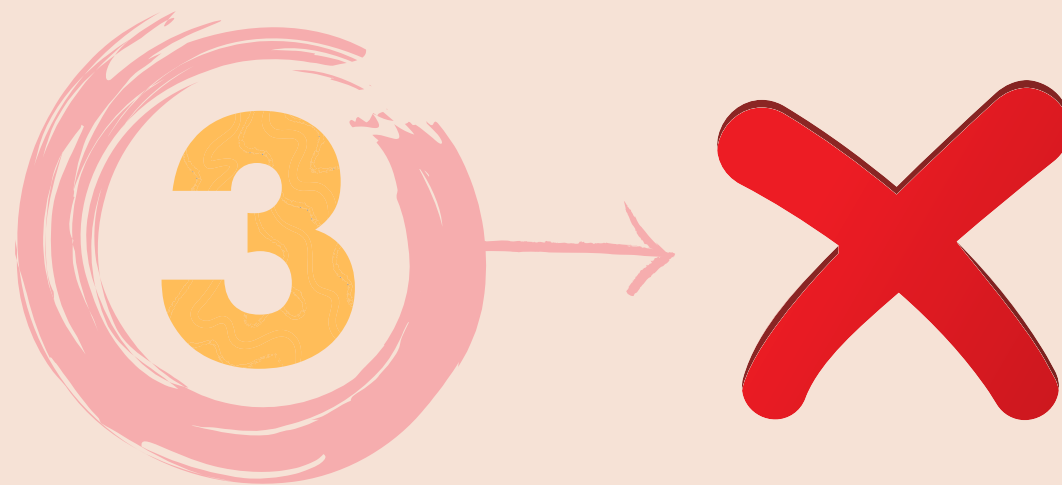
A criança poderá mamar sempre que quiser, desde que a amamentação seja intercalada com os novos alimentos que serão introduzidos na alimentação.



Os 2 primeiros anos de vida são determinantes para os hábitos alimentares da criança.

JUSTIFICATIVA

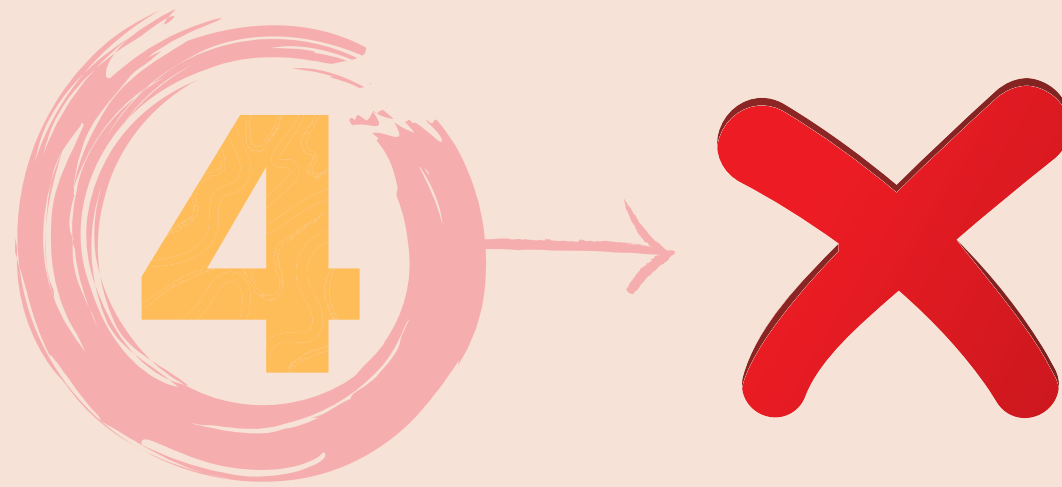
Uma alimentação saudável e adequada nos primeiros anos de vida, contribui tanto no crescimento e desenvolvimento da criança, como também na criação de hábitos alimentares saudáveis.



Como forma de iniciar a alimentação da criança podemos oferecer papinhas, até mesmo aquelas compradas no supermercado.

JUSTIFICATIVA

A papinha comprada no supermercado tem uma consistência que não favorece o desenvolvimento da mastigação na criança e tem menos vitaminas e minerais comparado com a papinha feita em casa. Além disso, já vem tudo misturado não favorecendo a percepção dos diferentes sabores.



Alimentos infantis, como leite fermentado e iogurte com sabor, são alimentos saudáveis porque são indicados para crianças.

JUSTIFICATIVA

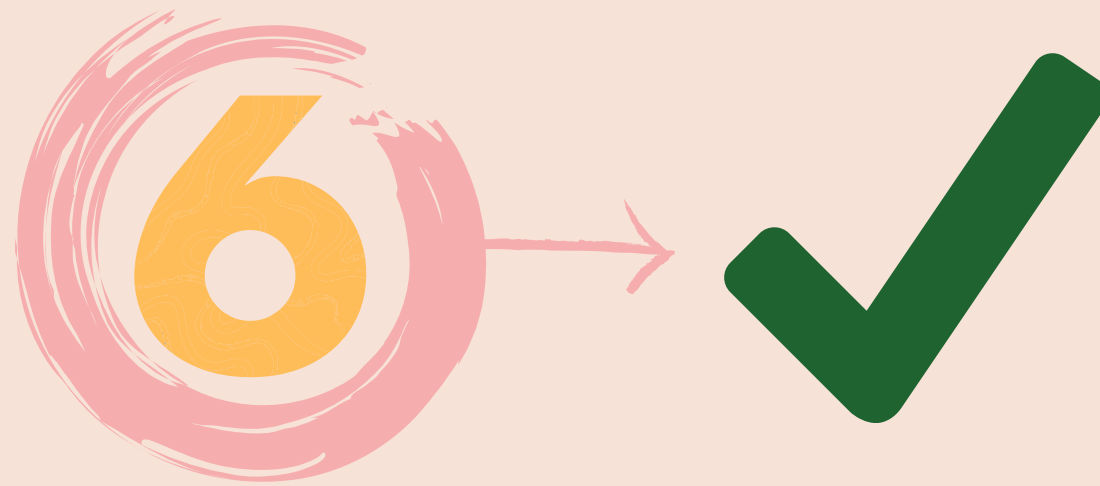
Esses alimentos podem conter alto teor de açúcar, corante e conservante na sua composição, podendo prejudicar a saúde nutricional da criança.



Como forma de introduzir os alimentos, podemos usar como lanches para as crianças, os biscoitos e bolachas.

JUSTIFICATIVA

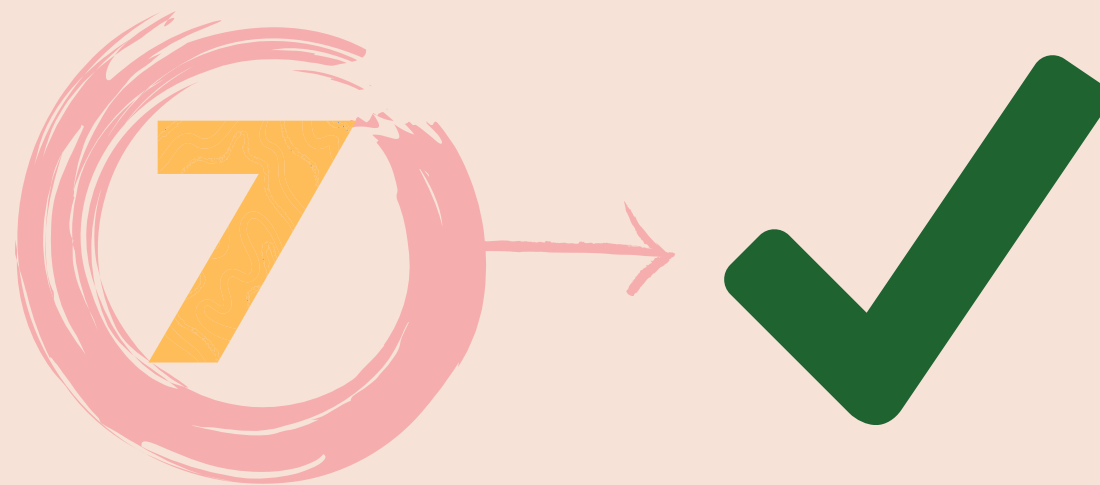
Esses alimentos são ultraprocessados e possuem na sua composição um alto teor de sódio, açúcares, gorduras e aditivos, por isso não é recomendado oferecer este tipo de alimentos a crianças. Além disso, qualquer alimento que possua açúcar, como é o caso dos biscoitos e bolachas, não devem ser oferecidos à criança.



Como para os adultos, as refeições das crianças também devem ter alimentos de diferentes grupos (tubérculos, legumes, feijões).

JUSTIFICATIVA

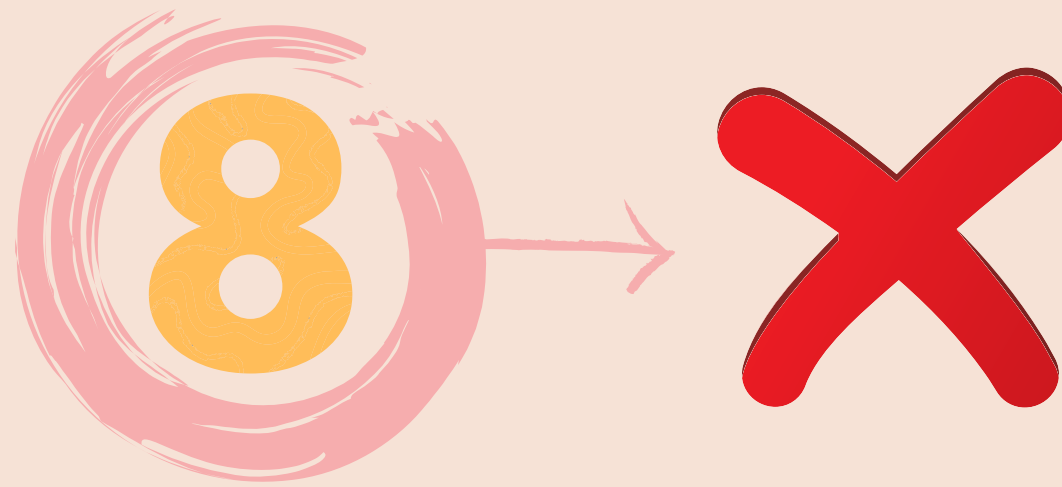
Se na alimentação tanto da criança quanto do adulto, estão presentes diversos alimentos de todos os grupos, possivelmente ambos estão consumindo todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.



Alimentos naturais, chamados de in natura, devem ser os mais presentes na alimentação.

JUSTIFICATIVA

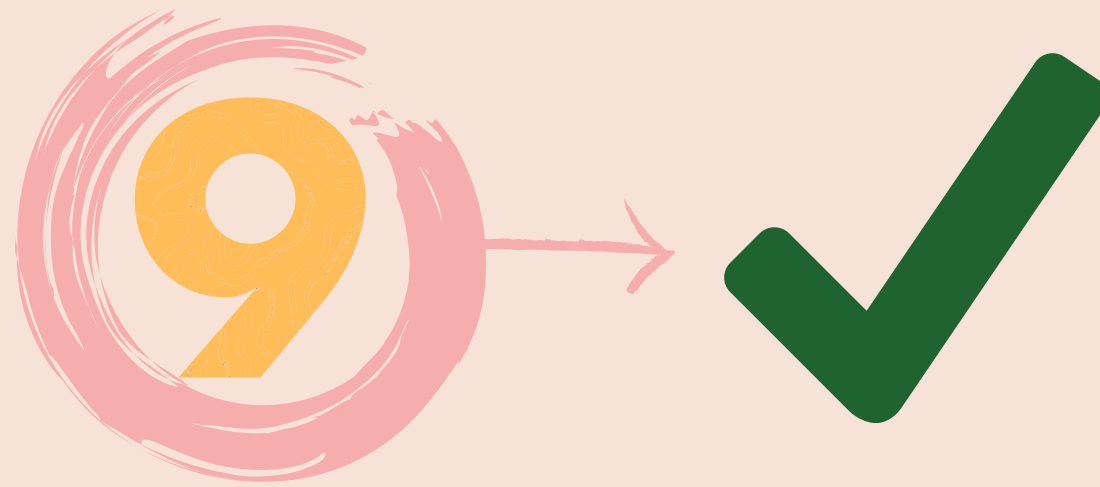
O consumo de alimentos in natura é fundamental para a saúde, pois são alimentos naturais que tem suas qualidades nutricionais preservadas.



Alimentos que foram feitos pela indústria são mais saudáveis porque têm menos contaminação.

JUSTIFICATIVA

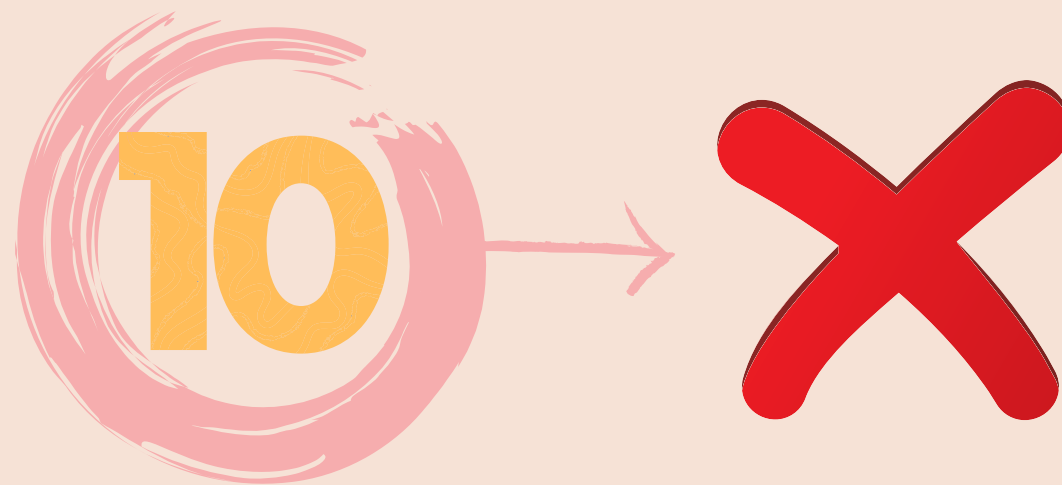
Os alimentos feitos pela indústria possuem controle para contaminações, mas só isso não lhes garante a mesma qualidade nutricional dos alimentos in natura.



Doenças como a obesidade e o diabetes tem relação com alimentos ultraprocessados.

JUSTIFICATIVA

Alimentos ultraprocessados são feitos para serem extremamente saborosos/palatáveis, tal sabor induz um consumo excessivo e frequente, como são produtos acrescidos de quantidades exageradas de açúcar, sal, gordura e diversos aditivos contribuem para o desenvolvimento da obesidade e diabetes.



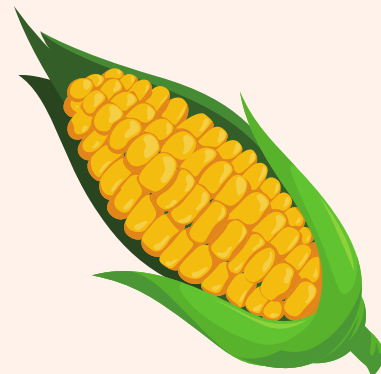
A adição de fibras, vitaminas e minerais nas embalagens indicam que o alimento é saudável.

JUSTIFICATIVA

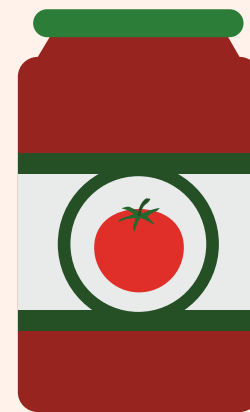
Mesmo com a adição destes tipos de nutrientes, este alimento ainda pode ser rico em sódio, gorduras, açúcares e conservantes. Portanto, nem sempre o alimento que tem destacado na embalagem que é adicionado fibras, vitaminas e minerais vai ser mais saudável.

Figuras para oficina 1

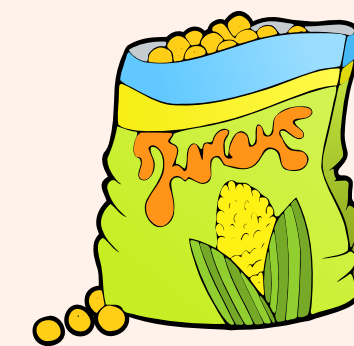
IN NATURA

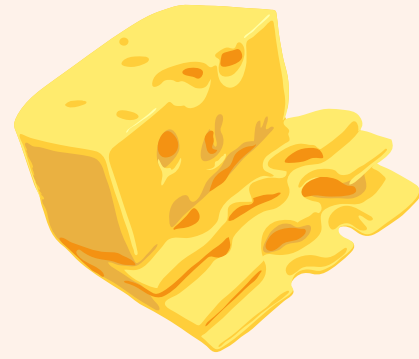
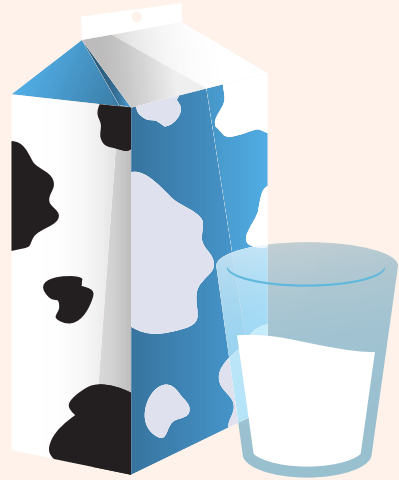
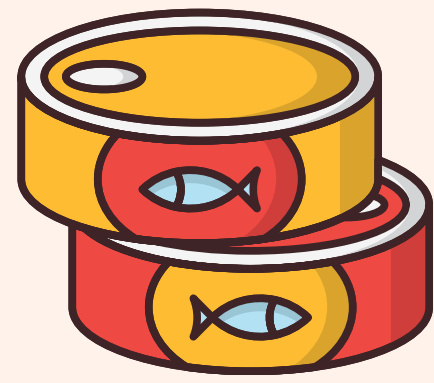
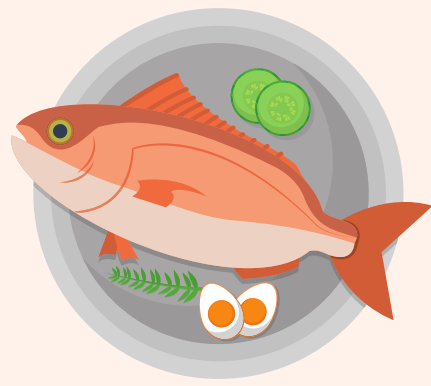


PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS





O QUE OBSERVAR NA LISTA DE INGREDIENTES?



1 Os ingredientes estão organizados em ordem decrescente!

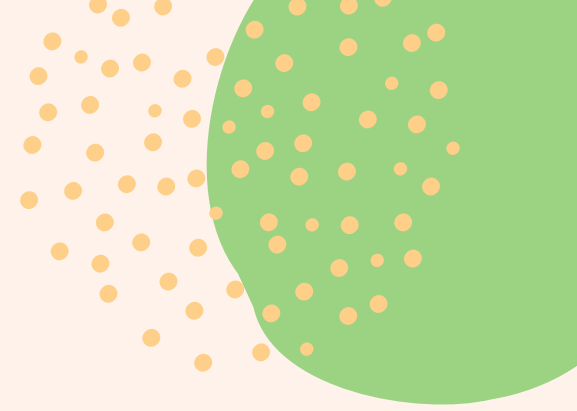
O que está em maior quantidade é o primeiro e o que está em menor quantidade é o último!

2 Quantos ingredientes há na lista!

Se o alimento possui 5 ou mais ingredientes, ou quando alguns deles possuem nomes estranhos é muito provável que ele seja ultraprocessado!

3 O tipo do alimento!

Alimentos do mesmo tipo podem ser tanto minimamente processados quanto ultraprocessados, isso depende do número de ingredientes e de quais são eles!



TEMA 3

ÁGUA, BEBIDAS E AÇÚCAR

Aborda os passos 3 e 5 do Guia Alimentar
para Crianças Menores de 2 Anos



MITOS E VERDADES

Tema 3 - Água, bebidas e açúcar



1

O açúcar e os alimentos açucarados diminuem a aceitação por alimentos in natura.



2

**Consumo de açúcar
nessa fase pode
aumentar os riscos de
desenvolvimento de
obesidade na fase adulta.**



3

O açúcar refinado e o cristal (branco) devem ser evitados, mas o açúcar mascavo e demerara podem ser oferecidos.



4

Se não houver a palavra "açúcar" na lista de ingredientes de um produto, ele pode ser oferecido à criança.



5

O mel pode ser
utilizado para adoçar
preparações.



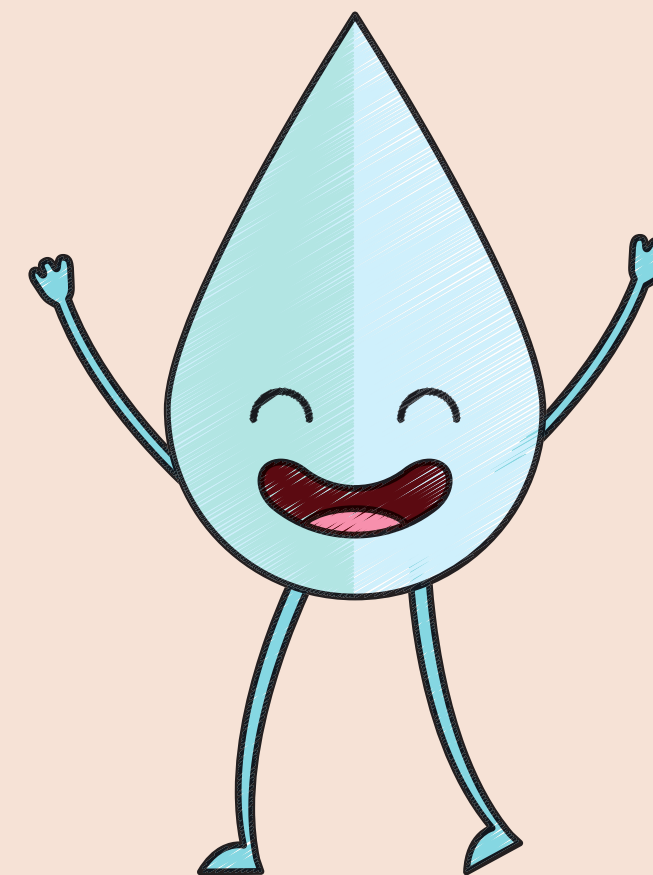
6

O açúcar pode ter outros nomes nas embalagens de alimentos.





**A criança tem
dificuldade de
perceber a sede por
isso não pede água.**



8

A criança que mama exclusivamente precisa de uma pequena quantidade de água.



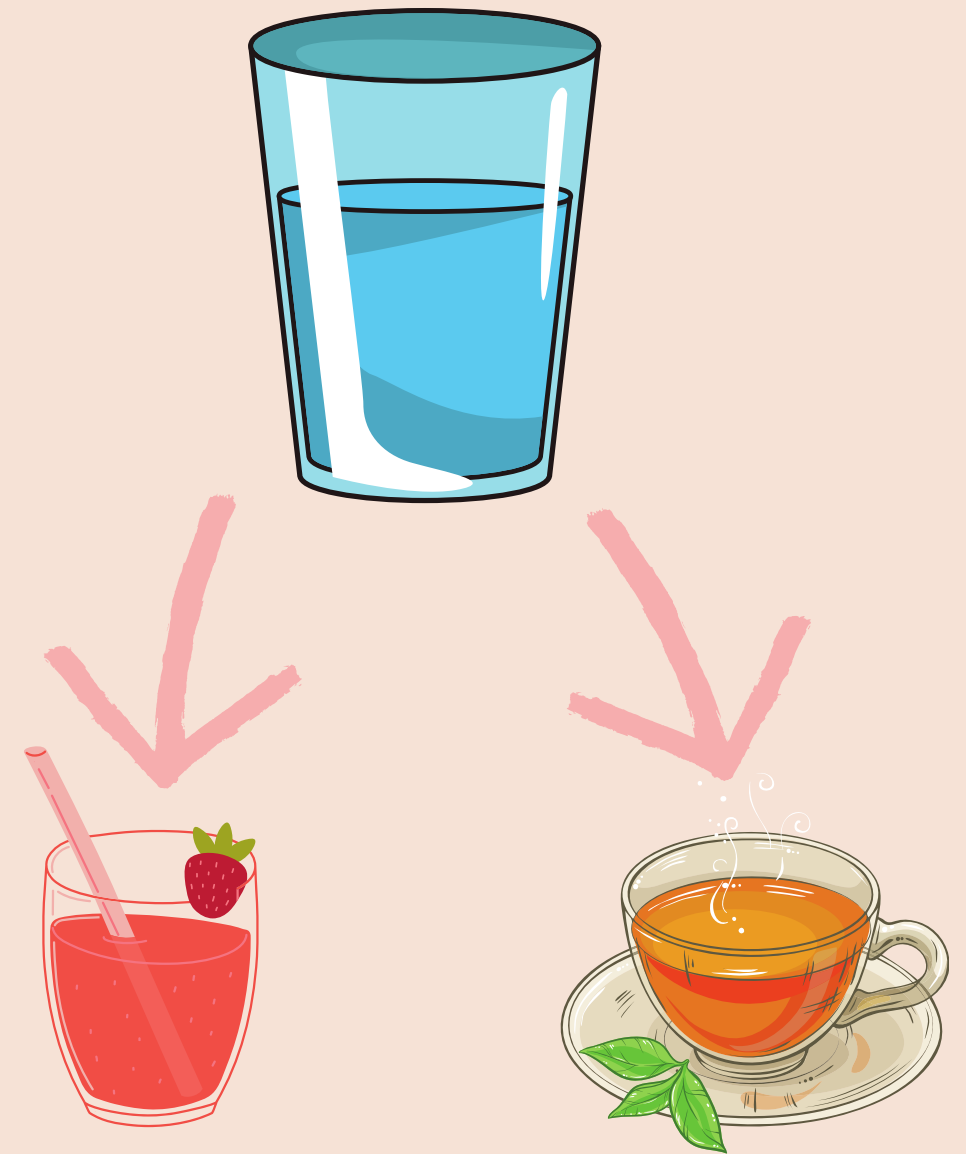


**A água deve ser
oferecida a partir do
início da introdução
alimentar.**



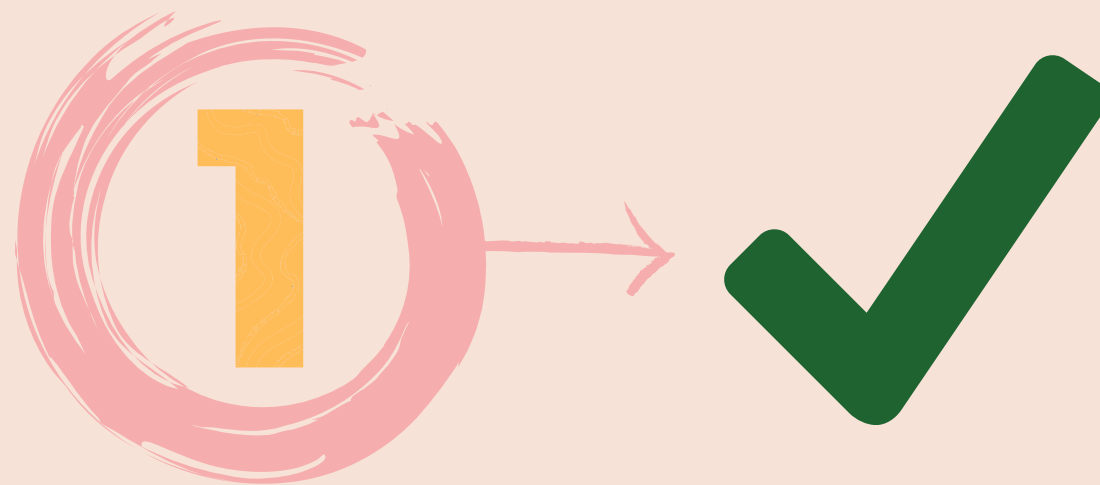
10

Caso a criança não aceite bem água pode-se substituir por chás, sucos e outras bebidas açucaradas.





JUSTIFICATIVAS



O açúcar e alimentos açucarados diminuem a aceitação por alimentos in natura.

JUSTIFICATIVA

Já nascemos com preferência pelo sabor doce, sendo assim, ao acostumar as crianças a consumir alimentos doces elas poderão ter dificuldade em aceitar alimentos in natura, como verduras e legumes. Não ofertar açúcar contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis.



Consumo de açúcar nessa fase pode aumentar os riscos de desenvolvimento de obesidade na fase adulta.

JUSTIFICATIVA

O consumo precoce de açúcar aumenta o risco de ganho de peso excessivo desde a infância e, por consequência, o desenvolvimento de obesidade na vida adulta.

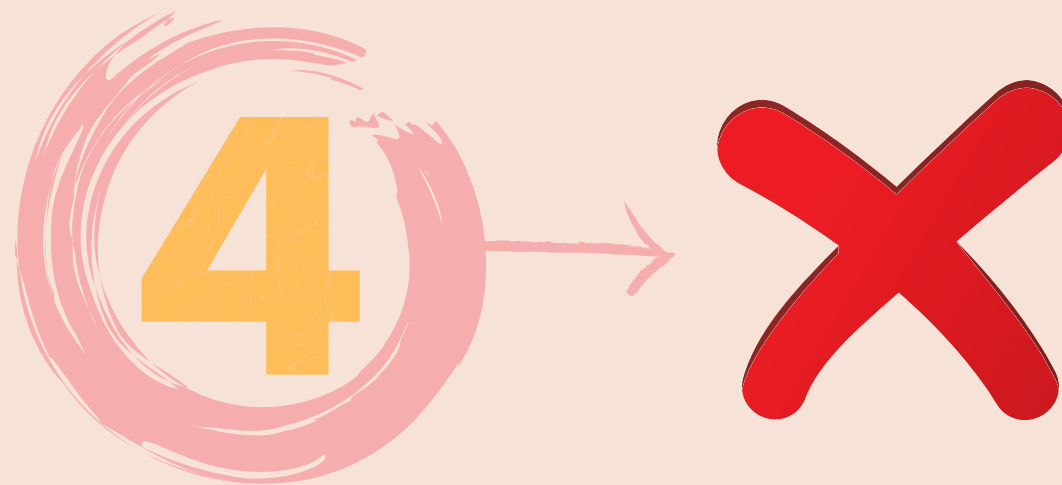


O açúcar refinado e o cristal (branco) devem ser evitados, mas o açúcar mascavo e demerara podem ser oferecidos.

JUSTIFICATIVA

Nenhum tipo de açúcar pode ser oferecido às crianças e nem acrescentados às preparações oferecidas para elas.

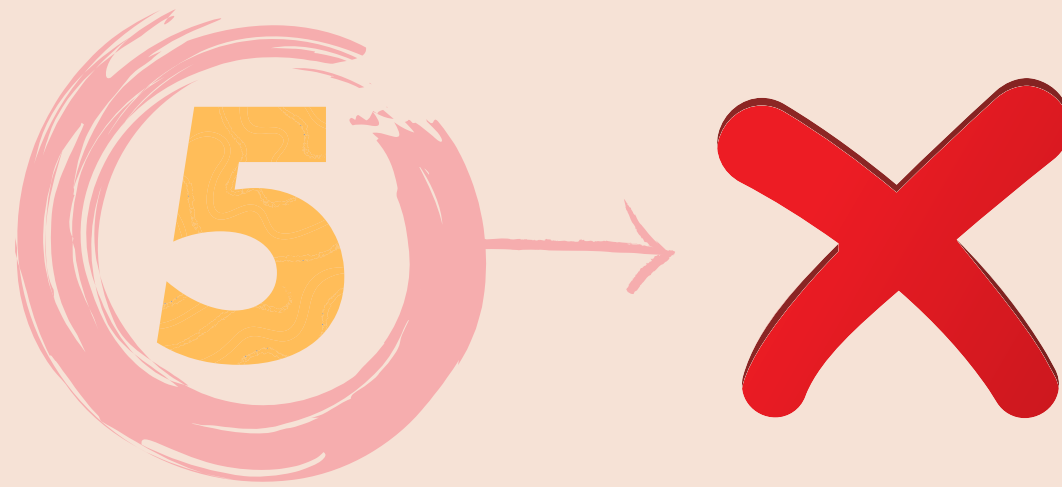
Os tipos de açúcar são: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado e rapadura.



Se não houver a palavra "açúcar" na lista de ingredientes de um produto, ele pode ser oferecido à criança.

JUSTIFICATIVA

Além de o açúcar poder apresentar outros nomes nas embalagens dos alimentos, produtos ultraprocessados ainda contam com quantidades excessivas de sal, gordura e aditivos químicos que não fazem bem à saúde e não devem ser oferecidos às crianças.

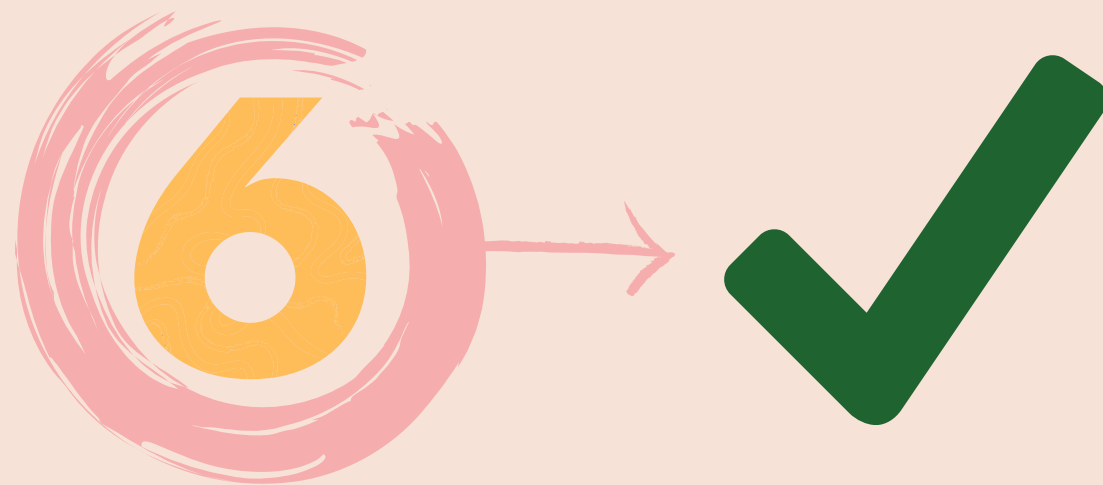


O mel pode ser utilizado para adoçar preparações.

JUSTIFICATIVA

Apesar de ser um alimento natural, o mel também contém componentes do açúcar.

Além disso, existe o risco de estar contaminado com uma bactéria associada a doença do botulismo, que em crianças pequenas pode causar sintomas gastrointestinais e neurológicos.



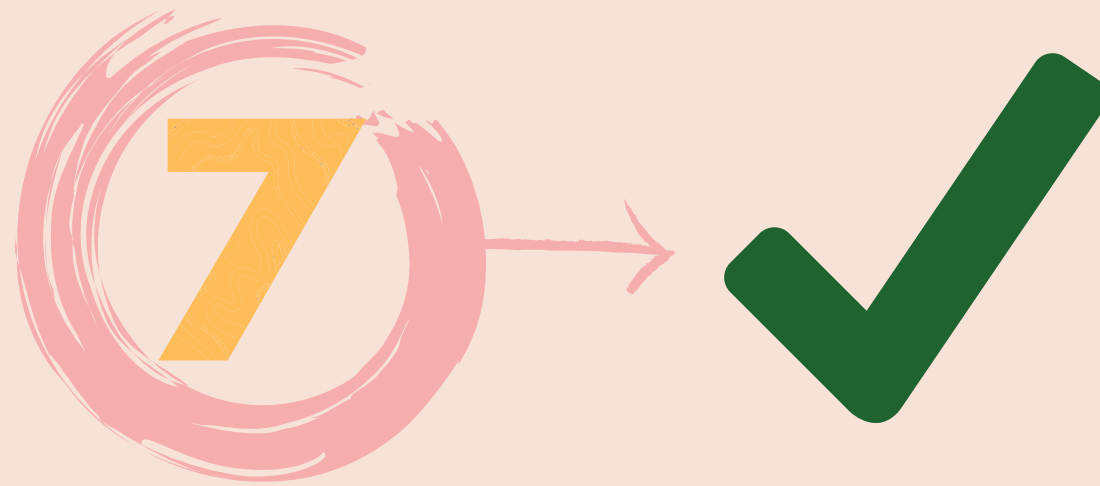
O açúcar pode ter outros nomes nas embalagens de alimentos.

JUSTIFICATIVA

Diversos tipos e derivados do açúcar podem ser utilizados para adoçar alimentos industrializados.

Alguns deles são: mel, xarope de milho, xarope de malte, melaço, açúcar invertido, sacarose, glucose, glicose, maltose, maltodextrina, entre outros.

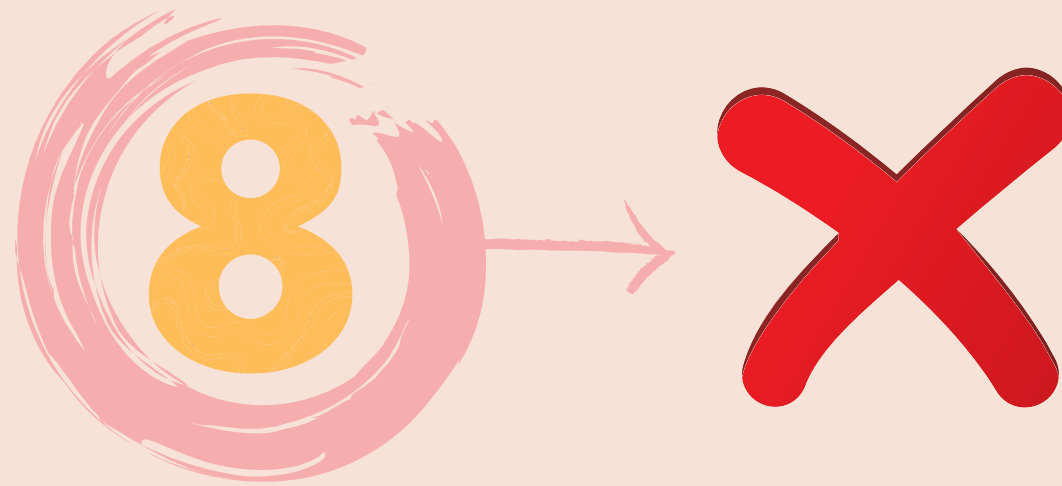
Nenhum deles deve ser oferecido às crianças.



**A criança tem dificuldade de perceber a sede
por isso não pede água**

JUSTIFICATIVA

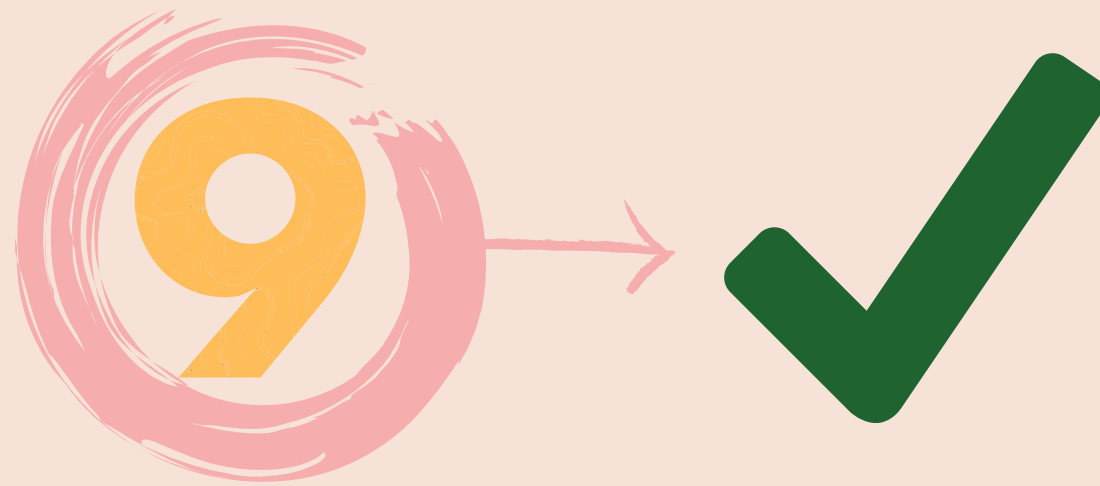
**Crianças ainda não percebem a sede e por isso
não costumam pedir água.**



A criança que mama exclusivamente precisa de uma pequena quantidade de água.

JUSTIFICATIVA

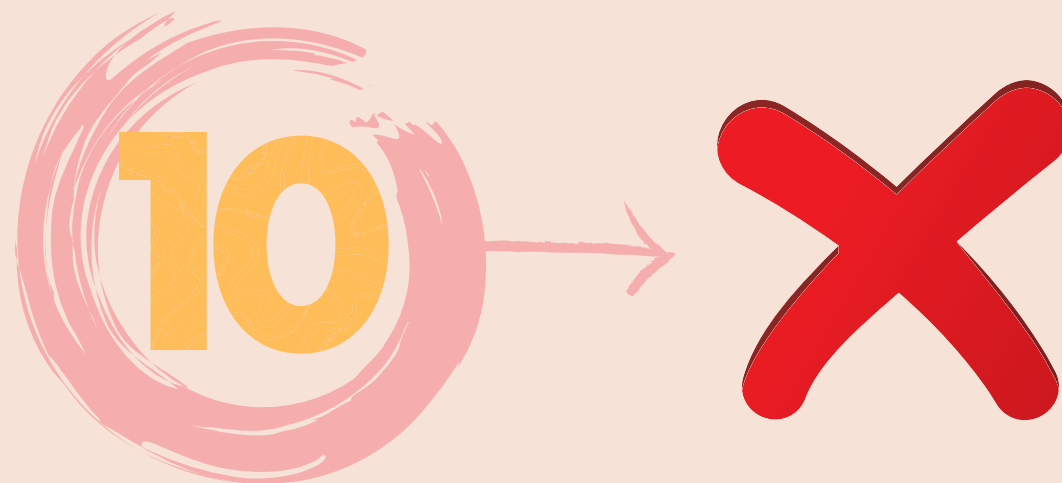
O leite materno é um alimento completo para a criança, inclusive para mantê-la hidratada na medida certa.



A água deve ser oferecida a partir do início da introdução alimentar.

JUSTIFICATIVA

A partir dos 6 meses, quando a alimentação complementar for iniciada, a água deve ser oferecida em copos nos intervalos entre as refeições.



Caso a criança não aceite bem água pode-se substituir por chás, sucos e outras bebidas açucaradas.

JUSTIFICATIVA

Quando a criança se habitua a tomar outros líquidos para matar a sede, ela tem dificuldade em tomar água pura. Além disso, chás industrializados, sucos prontos e bebidas açucaradas contêm açúcar, que não deve ser oferecida às crianças.

Diferentes nomes para o açúcar:

Existem vários tipos de açúcares, mas não se engane: são todos açúcares! Alguns exemplos são:

Açúcar invertido

Açúcar Refinado

Açúcar Cristal

Açúcar bruto

Açúcar de confeitiro

Açúcar mascavo

Quando olhamos no rótulo dos alimentos, podemos não encontrar a palavra açúcar, mas ele pode estar presente e descrito com outro nome! Alguns deles são:

Caldo de cana

Xarope de milho

Néctares

Glucose

Oligossacarídeos

Xarope de malte

Frutose

Glucose de milho

Mel

Melaço

Sacarose

Glicose

Maltose

Dextrose

Nomes de edulcorantes/adoçantes:

aspartame

acesulfame de potássio

manitol

xilitol

sacarina sódica

sorbitol

ciclamato de sódio

estévia

sucralose

Oficina 3: Jogo da água

A seguir se encontram os cartões com perguntas e respostas para o jogo da água. Recomenda-se imprimi-los, recortar cada tira e dobrá-la ao meio, deixando o verso com as respostas.

1. Para matar a sede da criança podemos oferecer:

- a) água
- b) sucos naturais
- c) água de coco
- d) todas as opções

a) água

Justificativa: Devemos oferecer água. A oferta de outros líquidos, principalmente adoçados, faz com que a criança não se habitue a tomar água pura e se acostume a matar a sede com bebidas adoçadas ou saborizadas, aumentando o risco de desenvolver excesso de peso, cáries e diabetes.

2. A água deve ser introduzida quando?

- a) a criança fizer 1 ano
- b) quando apresentar sinais de sede/desidratação
- c) quando os alimentos forem introduzidos
- d) nenhuma das opções

c) quando os alimentos forem introduzidos

Justificativa: A água deve ser introduzida a partir dos 6 meses, quando outros alimentos começarem a ser oferecidos.

3. A água deve ser oferecida principalmente:

- a) durante as refeições
- b) após as refeições
- c) antes das refeições
- d) entre as refeições

d) entre as refeições

Justificativa: Para não atrapalhar a ingestão dos alimentos nas refeições, a água deve ser oferecida entre elas.

4. Por que é importante oferecer água para as crianças?

- a) não é importante, porque elas crianças pedem
- b) é importante oferecer, porque elas não percebem a sede
- c) não é importante oferecer água, podem ser outros líquidos
- d) nenhuma das anteriores

b) é importante oferecer, porque elas não percebem a sede

Justificativa: As crianças ainda não percebem a sede, por isso não pedem água. Sendo assim, é importante que seja oferecida.

5. Cite uma estratégia para aumentar o consumo de água pelas crianças

Deixar sempre um copo ou garrafinha com água tampada e acessível

6. As características de uma água própria para o consumo são:

- a) não ter gosto
- b) não ter cheiro
- c) não ter cor
- d) todas as anteriores

d) todas as anteriores

Justificativa: a água própria para consumo deve ser livre de contaminações e doenças, portanto o ideal é que não tenha cheiro, cor ou gosto desagradável.

7. O que fazer quando não existe água própria para consumo disponível?

Ferver por 5 minutos após o início da fervura; Filtrar e tratar com solução de hipoclorito de sódio a 2,5% (misturar duas gotas da solução de hipoclorito para cada litro de água e aguardar 30 minutos) ou conforme as orientações do fabricante, presentes no rótulo

8. Durante a amamentação quanto de água devemos oferecer para as crianças?

- a) uma mamadeira por dia
- b) não precisamos oferecer água durante a amamentação
- c) meia mamadeira por dia
- d) duas mamadeiras por dia

b) não precisamos oferecer água durante a amamentação

Justificativa: Durante a amamentação não é necessário oferecer água, pois o leite materno é suficiente em nutrientes e hidratação para as crianças.

9. Como a água deve ser oferecida para as crianças?

- a) copos, xícaras, colheres
- b) mamadeira
- c) chuquinhas
- d) todas as anteriores


a) copos, xícaras, colheres

Justificativas: A água deve ser oferecida em copos, xícaras ou colheres, desde de cedo a aceitação por esses utensílios é boa. Existem diversos prejuízos no uso de mamadeiras, como: dificuldade na percepção de saciedade, aumentando risco de excesso de peso; pode causar confusão de bicos naquelas crianças que ainda mamam no peito, podendo levar ao desmame precoce e faz com que o movimento e posição da língua prejudiquem o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala. Além disso, mamadeiras são difíceis de serem higienizadas, aumentando risco de infecções.

10. Em situações de doença a oferta de água:

- a) diminui
- b) não se altera
- c) aumenta
- d) a água pode ser substituída por sucos de frutas

**Ferver por 5 minutos após o início da fervura;
Filtrar e tratar com solução de hipoclorito de sódio a 2,5% (misturar duas gotas da solução de hipoclorito para cada litro de água e aguardar 30 minutos) ou conforme as orientações do fabricante, presentes no rótulo**



TEMA 4

ADAPTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA

Aborda os passos 4 e 7 do Guia Alimentar
para Crianças Menores de 2 Anos



MITOS E VERDADES

Tema 4 - Introdução da alimentação da família adaptada para a criança acima dos 6 meses



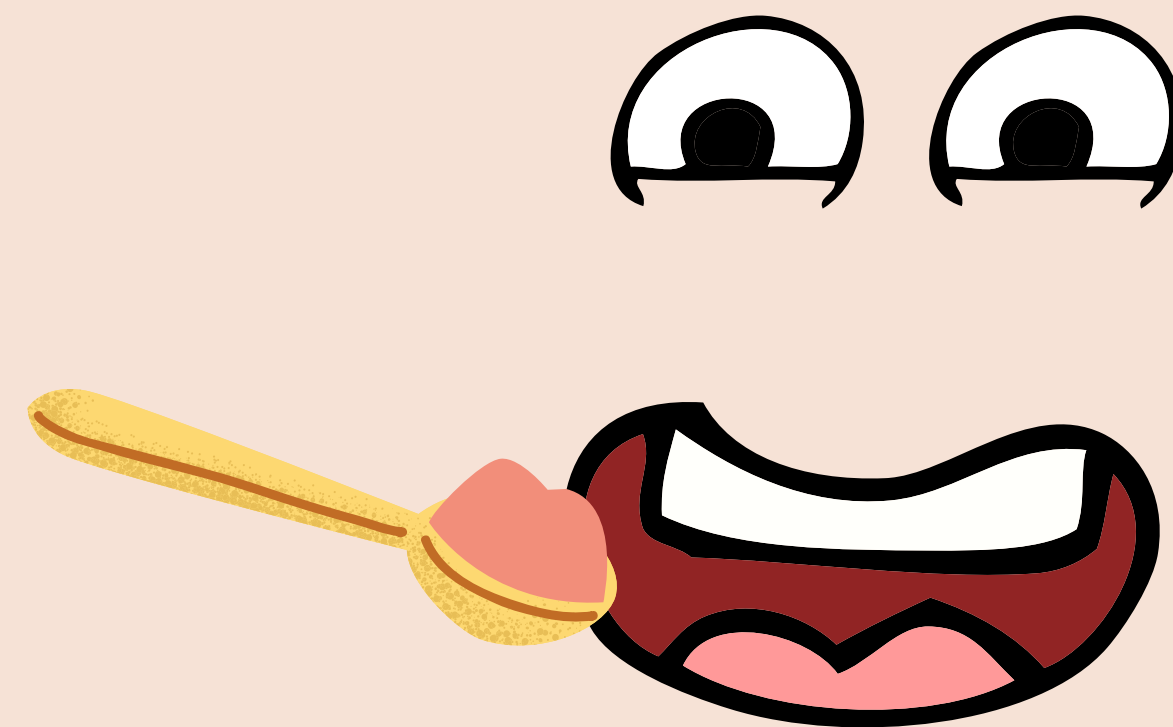
1

A alimentação da criança deve ser a mesma da família desde que seja batida no liquidificador em forma de sopas e caldos para facilitar a ingestão e oferecer mais nutrientes.



2

A consistência correta dos alimentos é aquela que dá trabalho para mastigar.



3

O bebê que ainda não
tem dentes não consegue
mastigar.



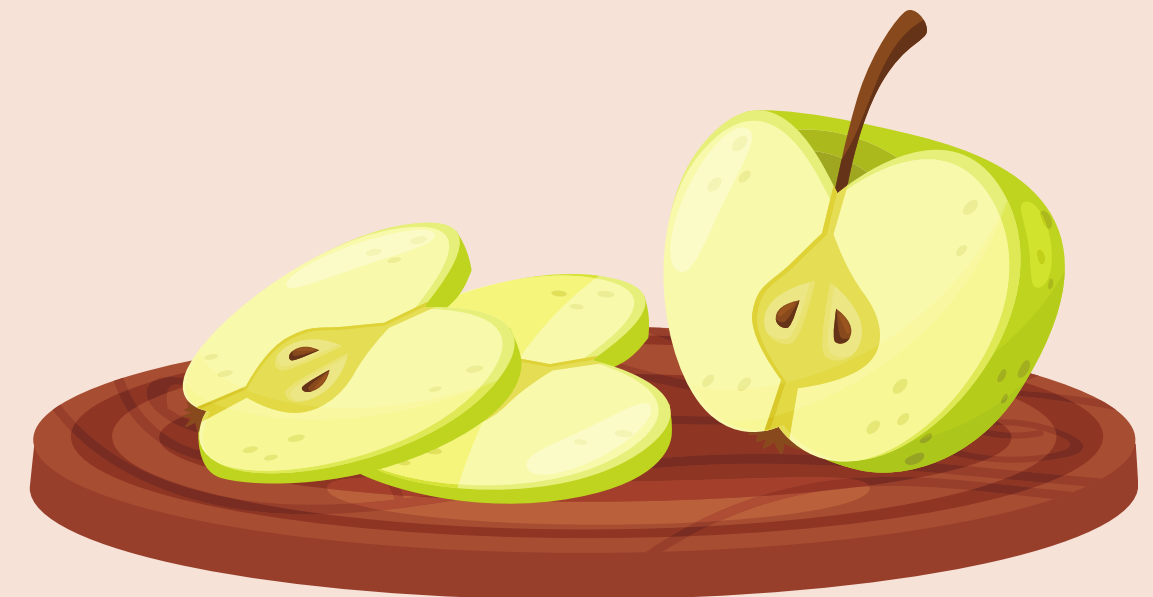
4

Se o bebê come somente alimentos líquidos, pode ter dificuldade para se acostumar aos sólidos.



5

Alimentos picados e cortados não devem ser oferecidos.





**Servir os alimentos
separadamente, sem serem
passados em processador
de alimentos, estimula o
aprendizado do bebê.**



7

É recomendado cozinhar alimentos até que adquiram uma consistência mais amolecida para facilitar a ingestão pelo bebê.





O uso de de temperos industrializados comuns na alimentação dos pais não precisa mudar na alimentação do bebê.



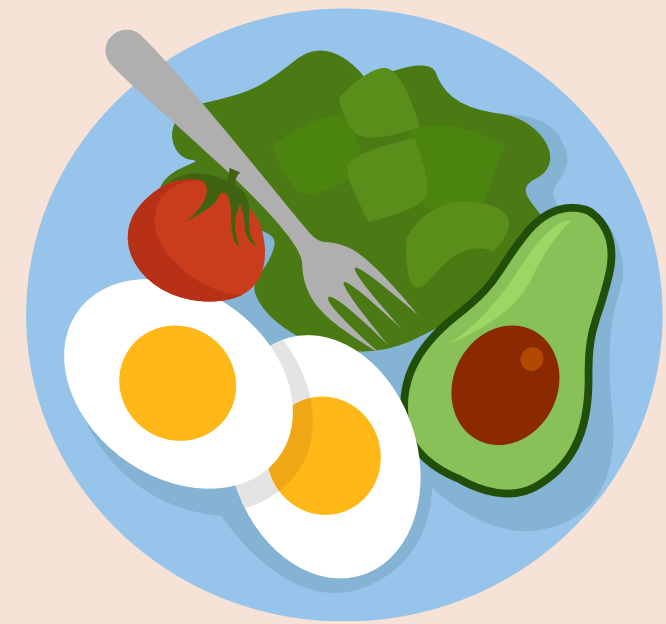


É importante que a família se reúna para almoçar, longe de telas e outras distrações.



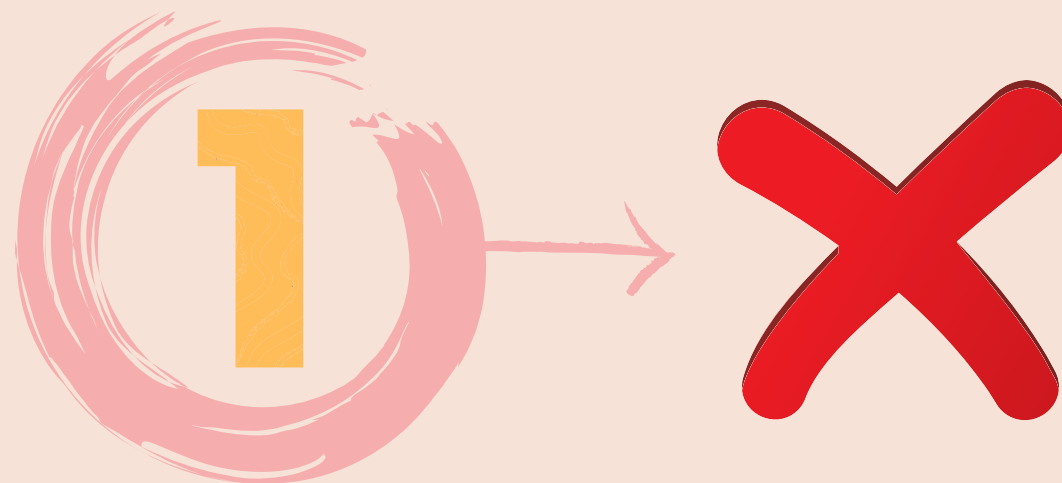
10

**Não comer tudo que tem
no prato pode ser um
sinal de que a criança
não está se alimentando
direito.**





JUSTIFICATIVAS



A alimentação da criança deve ser a mesma da família desde que seja batida no liquidificador em forma de sopas e caldos para facilitar a ingestão e oferecer mais nutrientes.

JUSTIFICATIVA

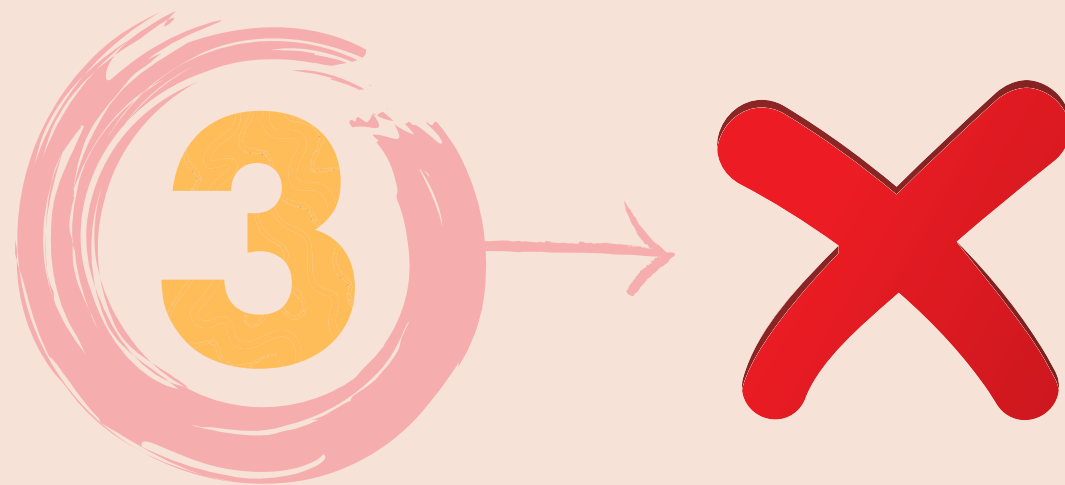
Além de atrasar o surgimento dos dentes do bebê por não estimular a mastigação, preparações como sopas e caldos oferecem menos energia para o bebê, que está em fase de crescimento e demanda bastante calorias.



A consistência correta dos alimentos é aquela que dá trabalho para mastigar.

JUSTIFICATIVA

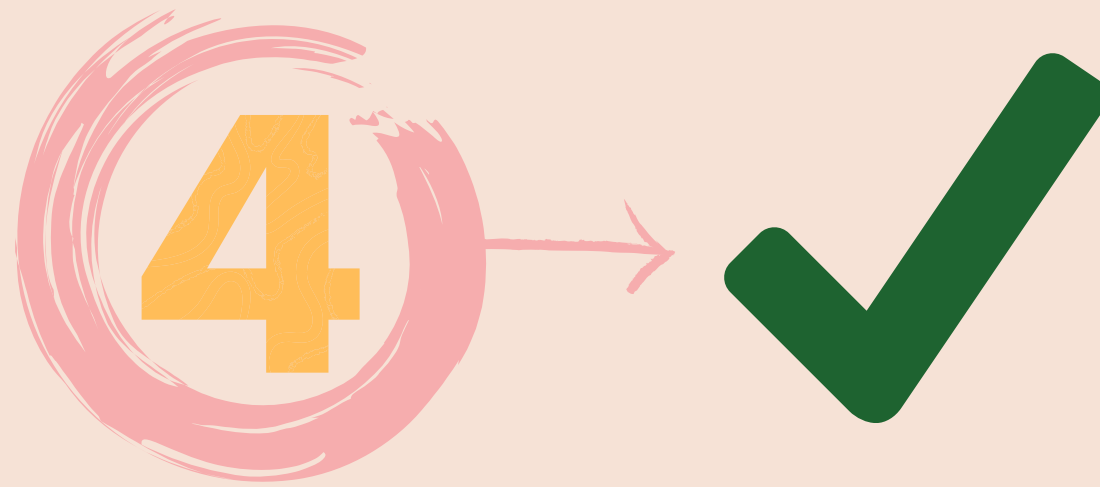
Alimentos crus e duros ajudam a desenvolver a musculatura infantil e também o surgimento dos dentes.



O bebê que ainda não tem dentes não consegue mastigar.

JUSTIFICATIVA

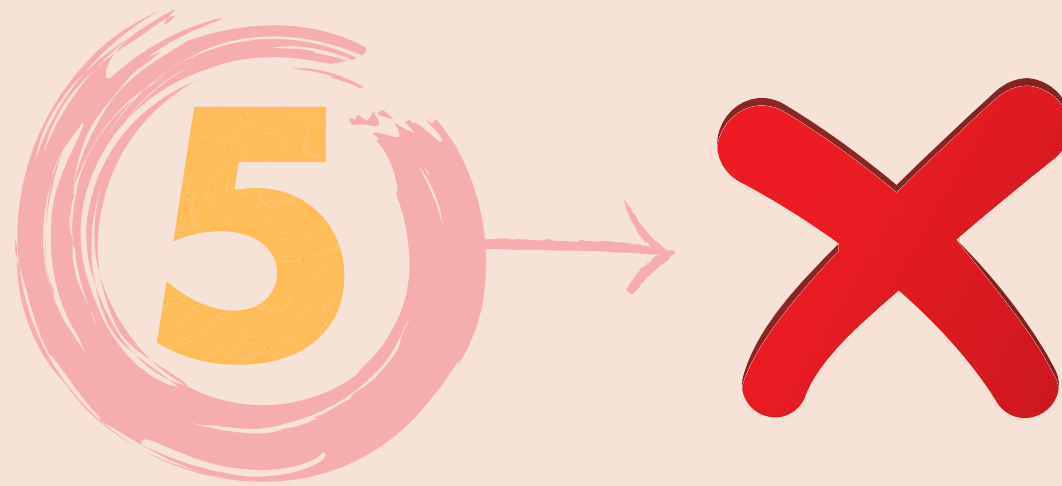
A partir dos 6 meses o bebê já possui reflexos de mastigação, mesmo não possuindo dentes, por isso a consistência da alimentação deve considerar esse fato.



Se o bebê come somente alimentos líquidos, pode ter dificuldade a se acostumar com os sólidos.

JUSTIFICATIVA

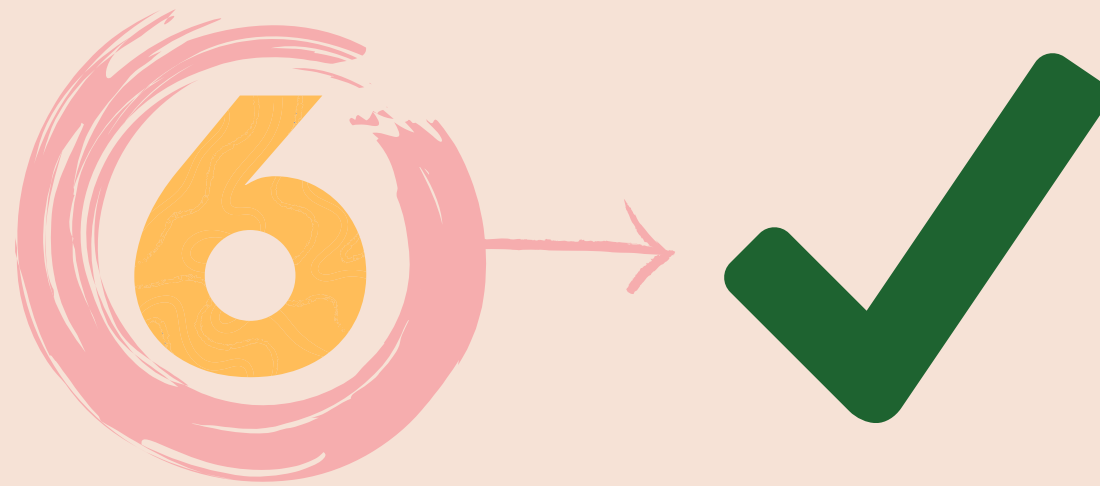
Se o bebê não se acostuma a mastigar os alimentos, pode ter prejuízos nos reflexos de deglutição.



Alimentos cortados e picados não devem ser oferecidos.

JUSTIFICATIVA

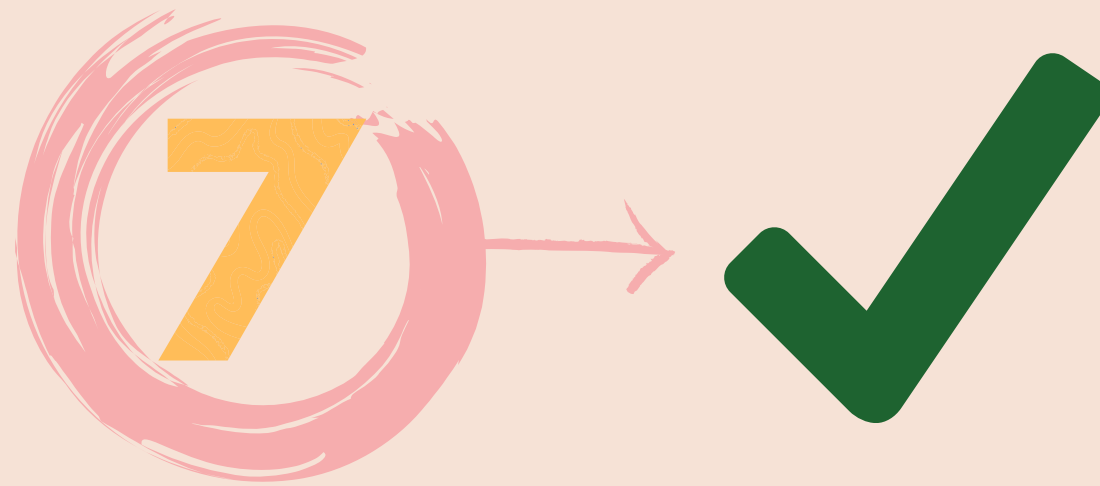
Se os alimentos forem previamente cozidos para adquirir uma consistência mais amolecida ou picados bem pequenos, não há problema, dessa maneira os engasgos tem menos chances de acontecer.



Servir os alimentos separadamente, sem serem passados em processadores de alimentos, estimula o aprendizado do bebê.

JUSTIFICATIVA

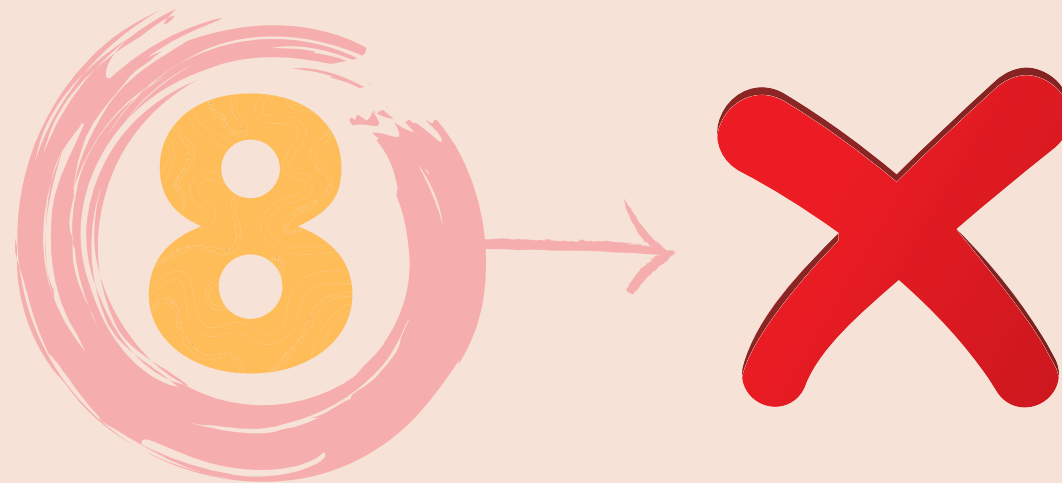
Dessa maneira o bebê aprende a distinguir diferentes texturas e sabores dos alimentos e começa a criar suas preferências.



É recomendado cozinhar alimentos até que adquiram uma consistência mais amolecida para facilitar a ingestão do bebê.

JUSTIFICATIVA

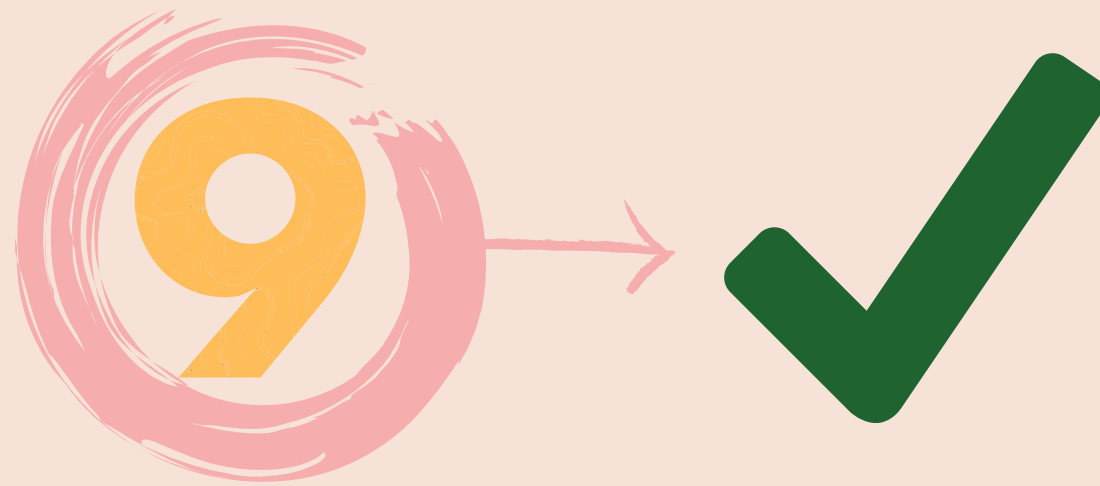
Por volta dos 6 meses o bebê ainda não possui dentes, por isso, alimentos amolecidos facilitam a mastigação e deglutição do bebê, evitando engasgos e ainda estimulando o nascimentos dos dentes.



O uso de temperos prontos industrializados comuns na alimentação dos pais não precisa mudar na alimentação do bebê.

JUSTIFICATIVA

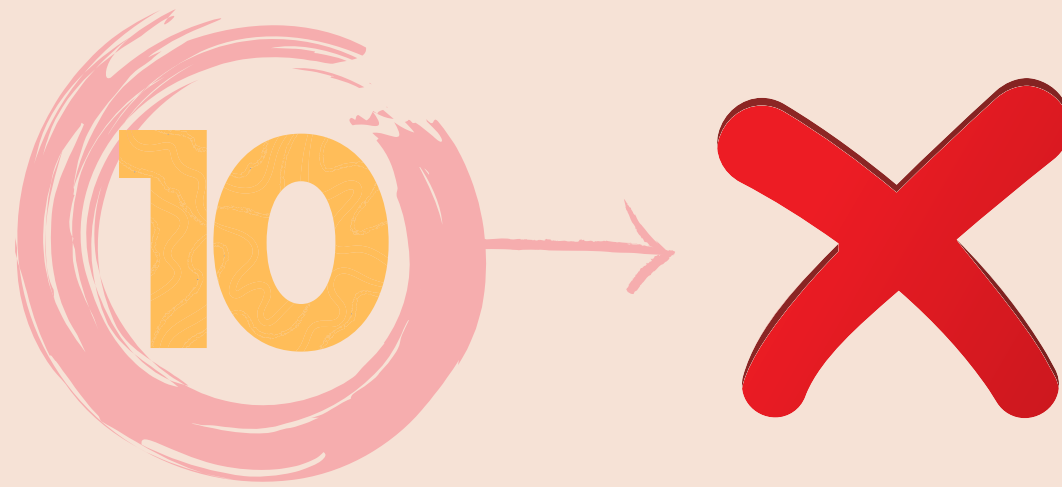
O paladar do bebê é muito sensível para sal, por isso, temperos prontos, que são ricos em sódio, não podem estar na alimentação do bebê para evitar esse hiperestímulo do paladar.



É importante que a família se reúna para se alimentar, longe das telas e outras distrações.

JUSTIFICATIVA

O momento da alimentação é um momento de aprendizagem para o bebê e por isso deve acontecer sem nenhuma distração, nem para o bebê, nem para a família.



Não comer tudo que tem no prato pode ser um sinal de que a criança não está se alimentando direito.

JUSTIFICATIVA

O bebê sabe quando está satisfeito, por isso não necessariamente em todos os momentos que o bebê virar a cabeça ou se recuse a abrir a boca significa que está fazendo birra para não comer.

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES



Classifique os seguintes alimentos em:

- 1** Ausentes ou Presentes na alimentação
- 2** Grupo alimentar (leguminosa, carne e ovo, cereal, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras) ou Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Feijão



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Feijão



Presente na
alimentação

Leguminosa

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Ovos



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Ovos



Presente na
alimentação

Carnes e ovos

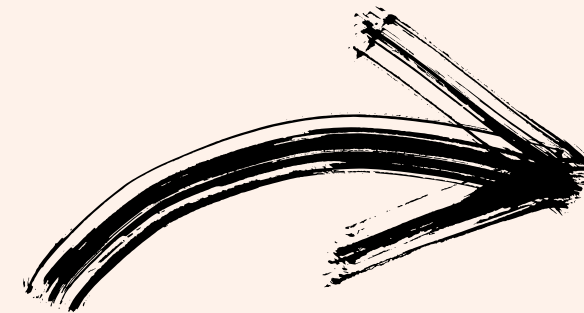
GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Arroz



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Arroz



Presente na
alimentação

Cereal

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Miojo



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Miojo



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Salsicha



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Salsicha



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Banana



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Banana



Presente na
alimentação

Fruta

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Beterraba



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Beterraba



Presente na
alimentação

Raiz

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Nuggets



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Nuggets



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Carne Moída



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Carne Moída



Presente na
alimentação

Carne

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Cenoura



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Cenoura



Presente na
alimentação

Raiz

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Soja



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Soja



Presente na
alimentação

Leguminosa

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Frango



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Frango



Presente na
alimentação

Carne

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Batata Frita



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Batata Frita



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Lentilha



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Lentilha



Presente na
alimentação

Leguminosa

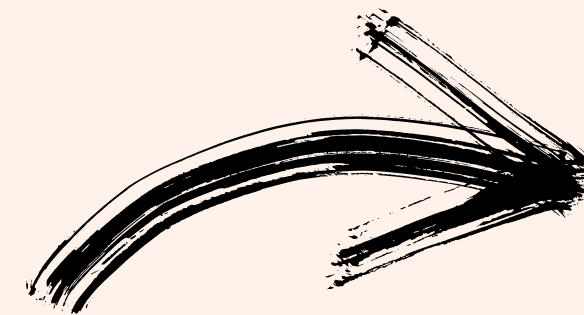
GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Abacaxi em calda



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Abacaxi em calda



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Mamão



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Mamão



Presente na
alimentação

Fruta

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Ervilha em Conserva



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Ervilha em Conserva



Ausente na
alimentação

Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Abóbora



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Abóbora



Presente na
alimentação

Legumes

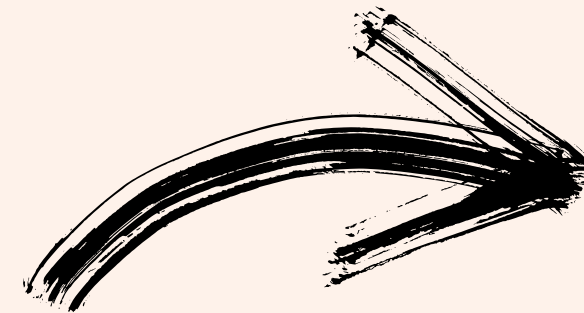
GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Mandioca



GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Mandioca



Presente na
alimentação

Raiz

TEMPEROS E ERVAS



Alecrim: Combina com receitas à base de legumes, omeletes e frutos do mar. Usar com cautela devido ao seu sabor acentuado.

Orégano: Pode ir bem com omeletes e legumes.

Manjericão: Combina muito bem com pratos que possuam tomate.

Tomilho: Pode ser utilizado para temperar aves, peixes, carnes e saladas.

Salsinha: Combina com omeletes, purês, tempero de manteiga e no preparo de carnes.

Cebolinha: Vai bem salpicada em purês de batata, batatas assadas, omeletes e outros pratos com ovos.

Coentro: É utilizado para completar pratos como peixes assados e cozidos.

Cúrcuma: Pode ser utilizado em peixes, carne de frango, pratos à base de feijão e batatas. Usar em poucas quantidades devido a sua picância.

Páprica: Combina com carnes cozidas, arroz, legumes e frango. Usar com cautela devido a sua picância.

Cominho: Combina com carnes vermelhas, legumes e pães.

Louro: Pode ser usado para temperar feijão, carnes assadas e legumes cozidos.

Sálvia: Combina com carne bovina ou suína, peixes, ovos e legumes secos.

Noz Moscada: Ideal para usar em preparações com batatas. Usar com moderação devido a seu sabor marcante.

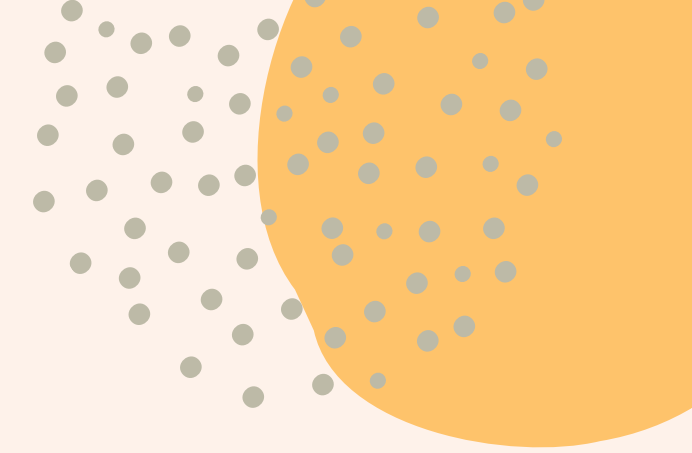
Pimenta do Reino: Extremamente versátil, combina com praticamente todos os pratos. Usar com moderação devido à sua picância.

Hortelã: Utilizada para incrementar saladas, carnes e legumes cozidos.

Erva Doce: É uma boa opção para usar em carnes de porco e saladas.

**SINTA-SE LIVRE PARA
USAR SUA CRIATIVIDADE
E DEIXAR UM DELICIOSO
SABOR NAS SUAS
PREPARAÇÕES!**





TEMA 5

MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SINAIS DE FOME E SACIEDADE

Aborda os passos 8 e 9 do Guia Alimentar
para Crianças Menores de 2 Anos



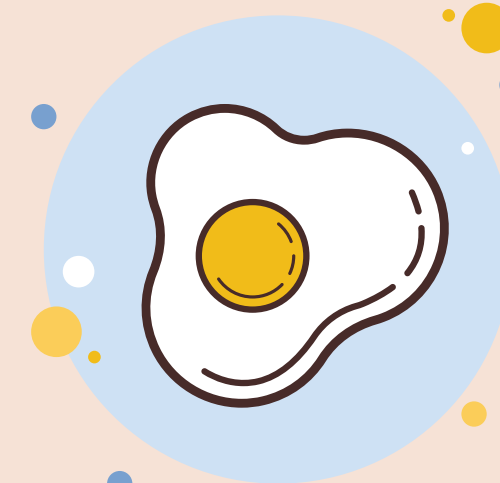
MITOS E VERDADES

Tema 5 - Momento da Alimentação, Sinais de Fome e Saciedade



1

Se a criança não gostou de um alimento na primeira vez, não adianta oferecer novamente.



2

O ambiente onde a criança realiza suas refeições pode ser onde ela quiser.



3

É recomendado que a criança realize suas refeições em horários diferentes do resto da família.



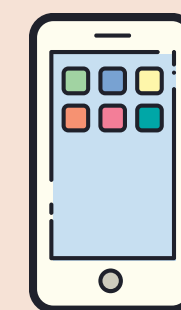
4

**A família deve consumir
alimentos saudáveis
perto da criança,
incentivando-a e dando o
exemplo.**



5

Para incentivar a criança a comer podem ser utilizadas TV, computador, celular ou tablet durante as refeições.





**Sons com a boca, choro,
risadas e movimentos
com o corpo podem ser
sinal de saciedade.**





**O bebê irá parar de sugar
o peito ou o copo assim
que estiver cheio.**



8

A criança, quando está satisfeita, vira o rosto e não abre mais a boca.





**Para garantir que a
criança se alimente bem
utilizar recompensas é
uma estratégia
recomendada.**



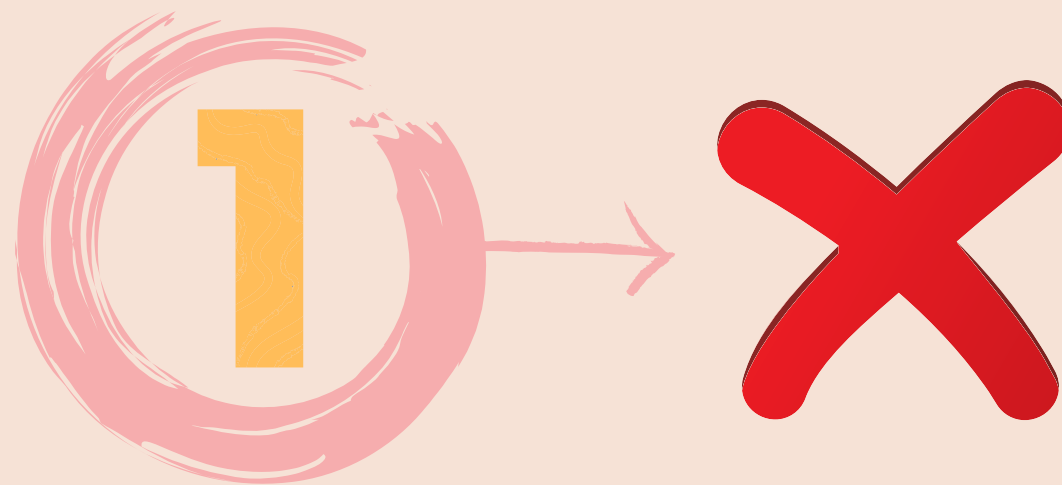
10

O choro é o primeiro sinal de fome e a única maneira que o bebê tem de demonstrá-la.





JUSTIFICATIVAS



Se a criança não gostou de um alimento na primeira vez, não adianta oferecer novamente.

JUSTIFICATIVA

As crianças muitas vezes precisam provar os alimentos mais de uma vez e se familiarizar com ele.

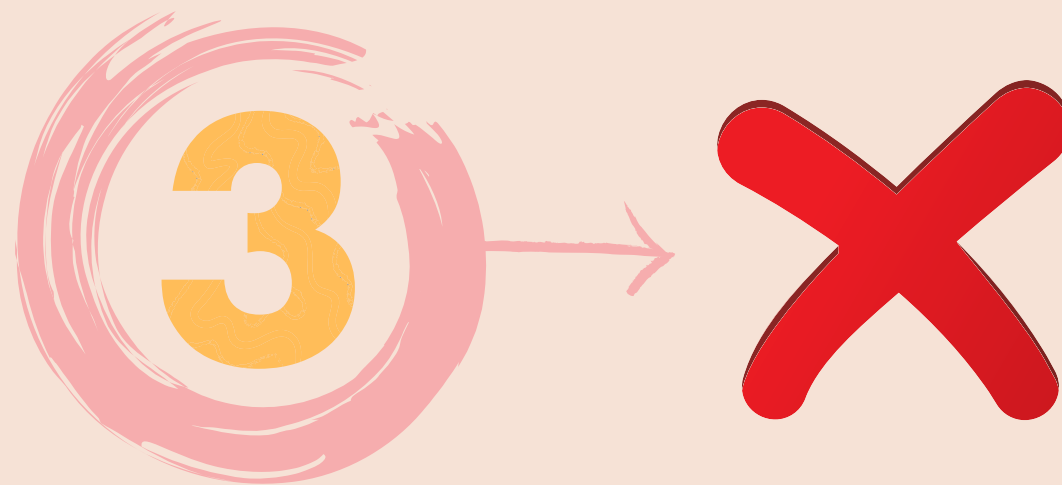
Se a criança recusar algum alimento, o ideal é esperar alguns dias e tentar oferecer de novo preparado de outras formas. Às vezes, é necessário oferecer o mesmo alimento até 8 vezes.



O ambiente onde a criança realiza suas refeições pode ser onde ela quiser.

JUSTIFICATIVA

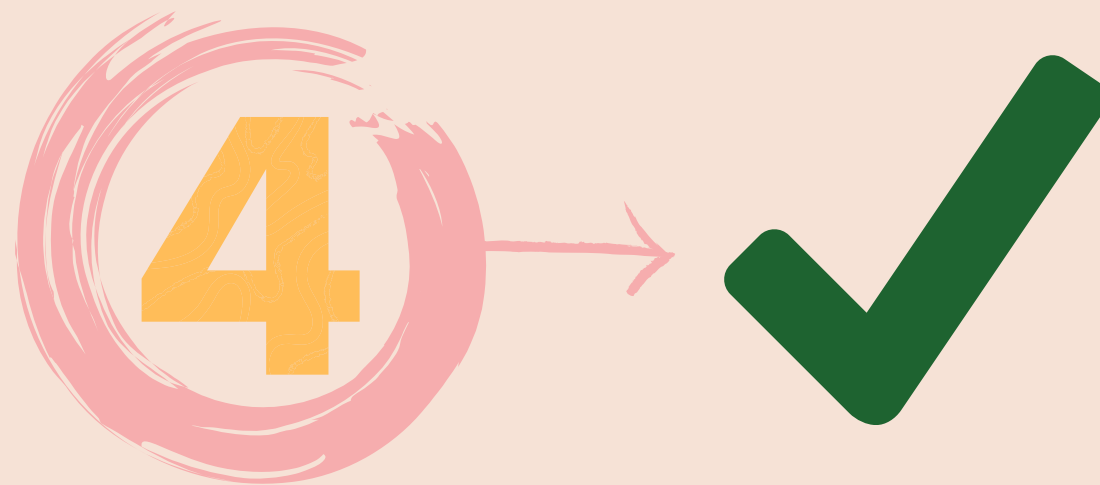
O ambiente é muito importante, precisa ser tranquilo e silencioso.



É recomendado que a criança realize suas refeições em horários diferentes do resto da família.

JUSTIFICATIVA

As refeições devem ser um momento em família, onde todos comem juntos, pois é um momento de aprendizado, interação, desenvolvimento e onde a criança observa o que os pais/cuidadores comem.



A família deve consumir alimentos saudáveis perto da criança, incentivando-a e dando o exemplo.

JUSTIFICATIVA

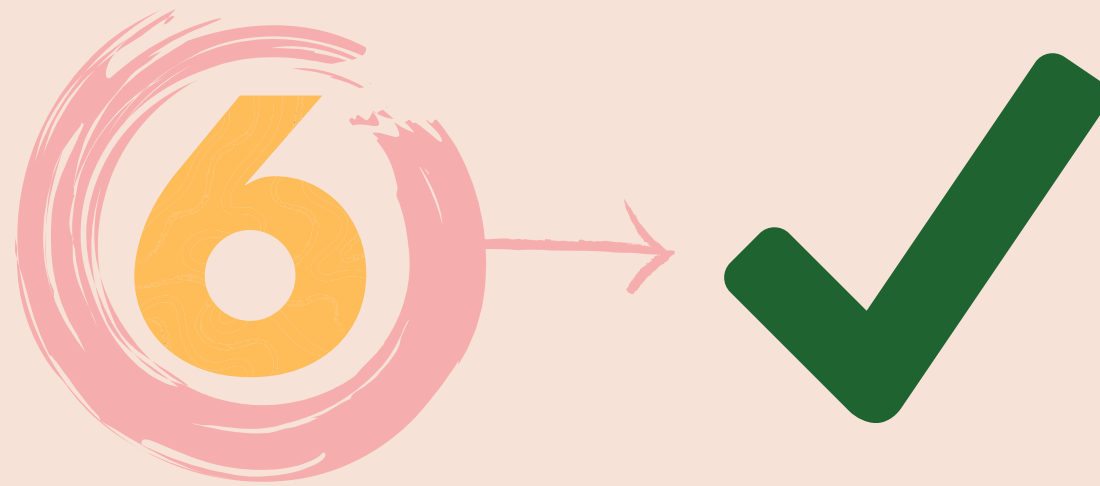
As crianças usam os adultos como modelo e tendem a imitar o que observam. Comer alimentos saudáveis e junto com as crianças faz com que elas se interessem em experimentá-los, tendo mais facilidade em aceitá-los.



Para incentivar a criança a comer podem ser utilizadas telas como TV, computador, celular e tablet durante as refeições.

JUSTIFICATIVA

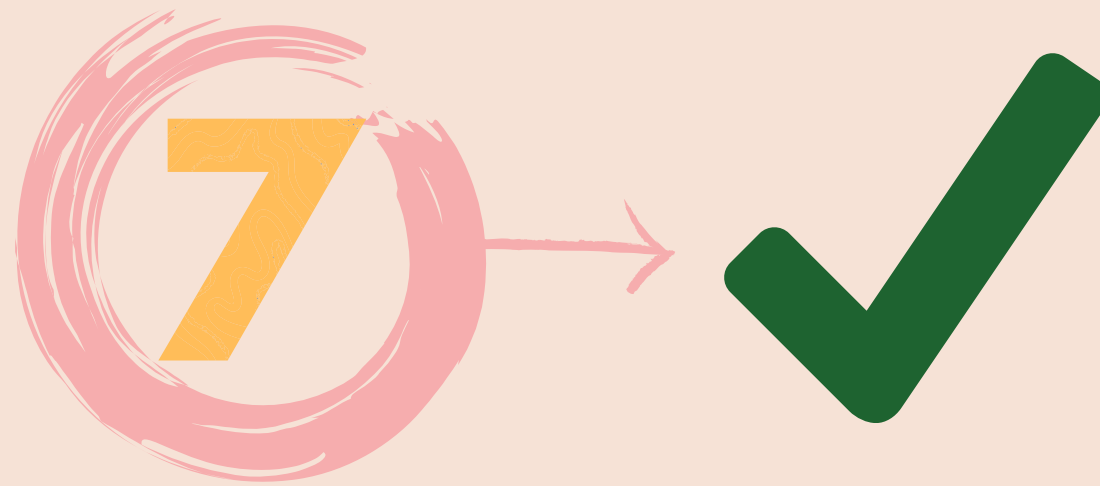
Distrações durante as refeições como TV, computador, celular e tablets tiram a atenção da criança da refeição, elas passam a se alimentar no automático e podem comer em excesso, o que traz danos como perda do mecanismo de fome e saciedade e risco de ganho de peso excessivo com desenvolvimento de obesidade.



Sons com a boca, choro, risadas e movimentos com o corpo podem ser sinal de saciedade.

JUSTIFICATIVA

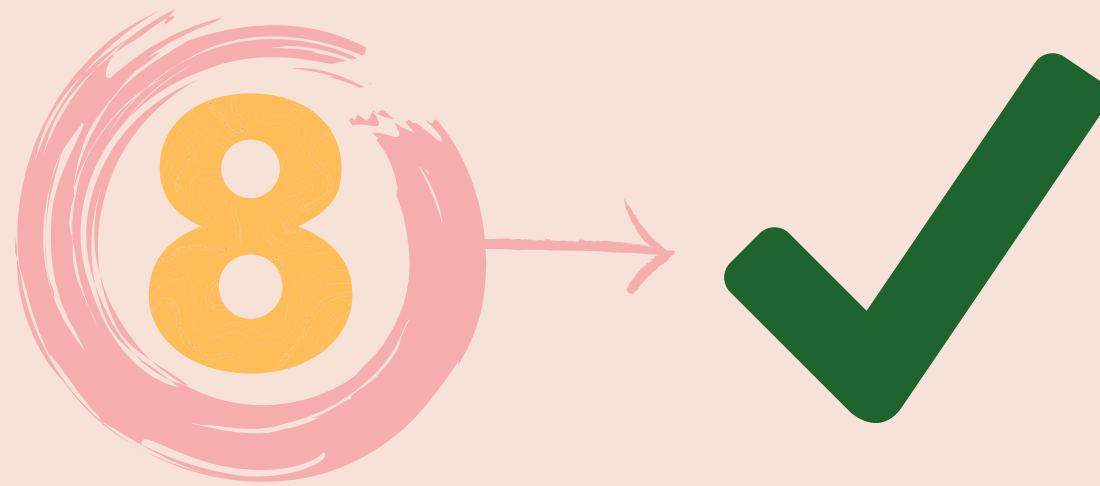
As crianças ainda não conseguem comunicar as vontades e necessidades com palavras, então demonstram de outras formas: fazendo sons com a boca, chorando, dando risadas e movimentando as mãos, cabeça e corpo.



O bebê irá parar de sugar o peito ou o copo assim que estiver cheio.

JUSTIFICATIVA

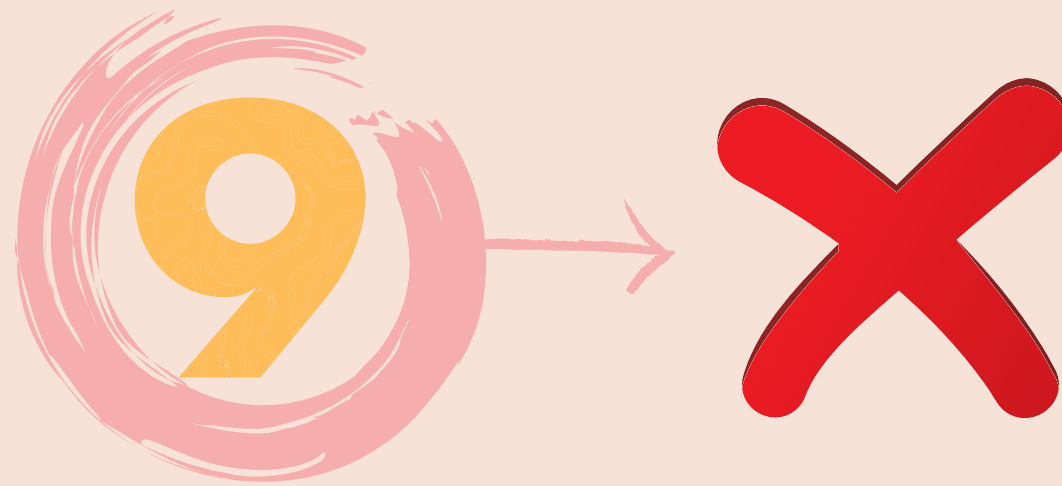
Quando você está alimentando seu filho, escute-o chupando o seio ou a mamadeira, para saber se ele ainda está tomando leite. O bebê irá parar de sugar assim que estiver cheio.



A criança, quando está satisfeita, vira o rosto e não abre mais a boca.

JUSTIFICATIVA

Virar o rosto e se recusar a abrir a boca são formas de demonstrar saciedade.



Para garantir que a criança se alimente bem utilizar recompensas é uma estratégia recomendada.

JUSTIFICATIVA

Utilizar esses artifícios em situações de confronto faz com que a criança associe o “comer bem” ou a quantidade de alimento à algum benefício ou sentimento, fazendo com que ela crie uma relação de dependência com a comida e a recompensa.

TEMA 6

HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Aborda o passo 10 do Guia Alimentar para
Crianças Menores de 2 Anos



MITOS E VERDADES

Tema 6 - Higiene em Todas as Etapas da Alimentação da Criança



1

Antes de iniciar o preparo dos alimentos é necessário lavar bem as mãos e antebraços com água e sabão.



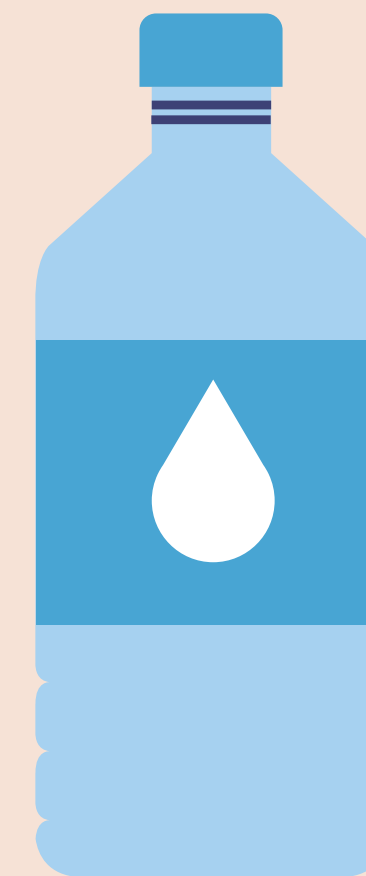
2

**Para matar todos os
microorganismos
causadores de doenças
devemos deixar os
alimentos de molho na
água com vinagre.**



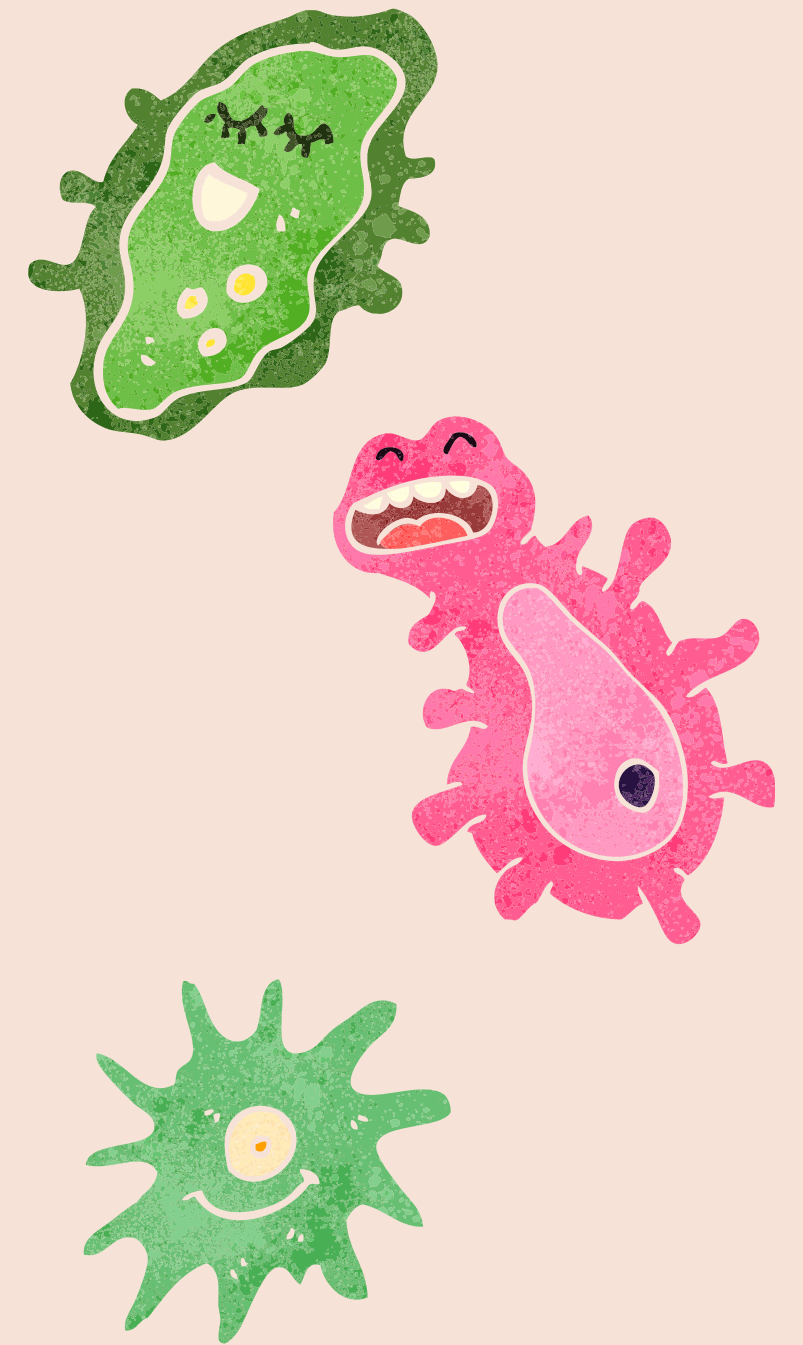
3

**A água tratada fornecida
pela rede pública de
abastecimento pode ser
consumida sem ser
filtrada.**



4

Deixar os alimentos de molho na água com água sanitária ou hipoclorito de sódio, mata todos os microrganismos causadores de doenças.



5

**Os vegetais folhosos
devem ser lavados folha
por folha e em seguida
devem ser colocados de
molho em solução clorada.**





Alimentos crus e cozidos podem ser misturados no armazenamento.



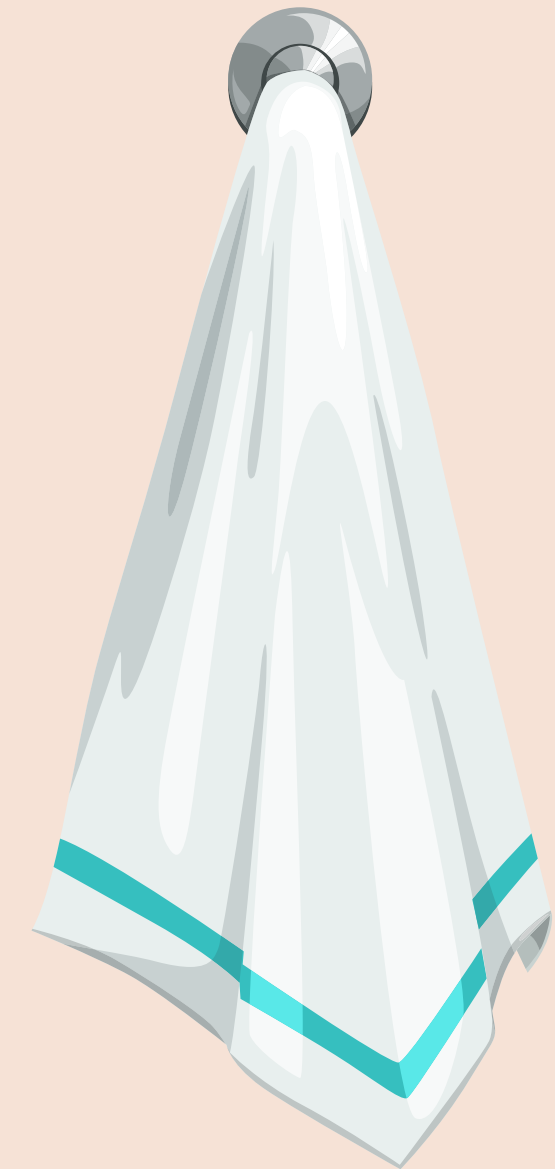


**A esponja de lavar
louça pode ser uma
fonte de contaminação
alimentar.**





**A melhor forma de
secar a louça é com o
pano de prato.**





O alimento armazenado na geladeira deve estar em pote fechado.



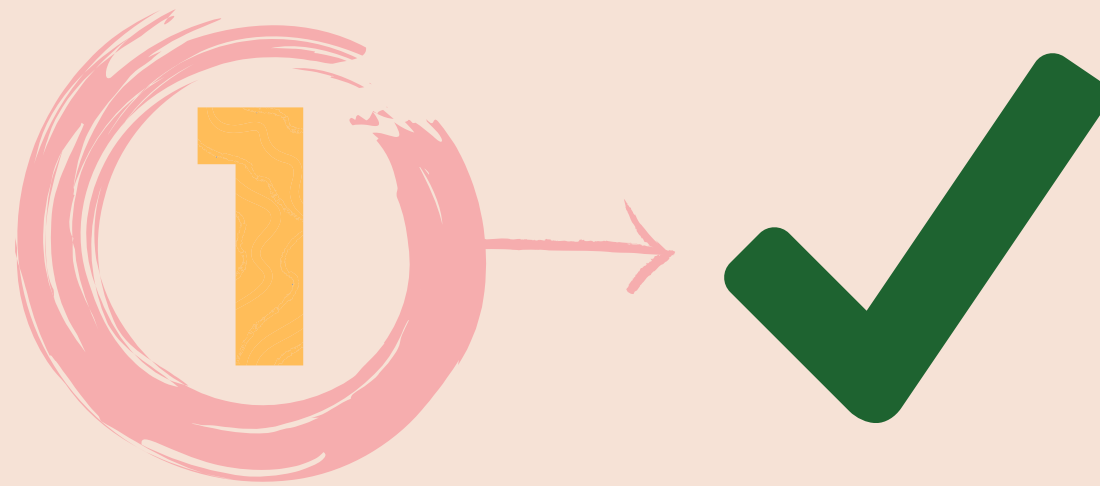
10

**A água sanitária que
pode ser usada para
higienizar alimentos é
aquela sem perfume e
alvejante**





JUSTIFICATIVAS



Antes de iniciar o preparo dos alimentos é necessário lavar bem as mãos e antebraços com água e sabão.

JUSTIFICATIVA

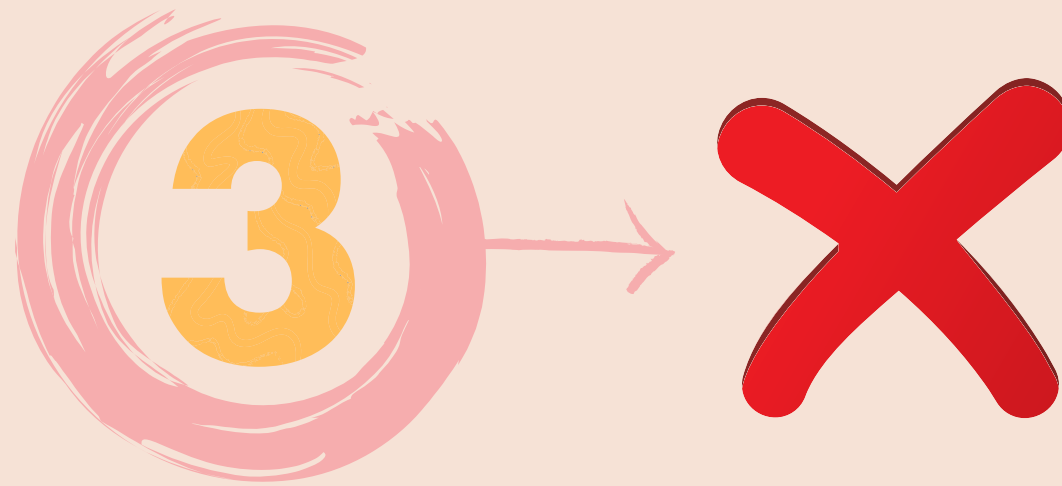
As mãos e antebraços podem ser uma fonte de contaminação alimentar, por isso, lavar as mãos antes de iniciar o preparo dos alimentos é um hábito que ajuda a evitar doenças causadas por microrganismos.



Para matar todos os microrganismos causadores de doenças devemos deixar os alimentos de molho na água com vinagre.

JUSTIFICATIVA

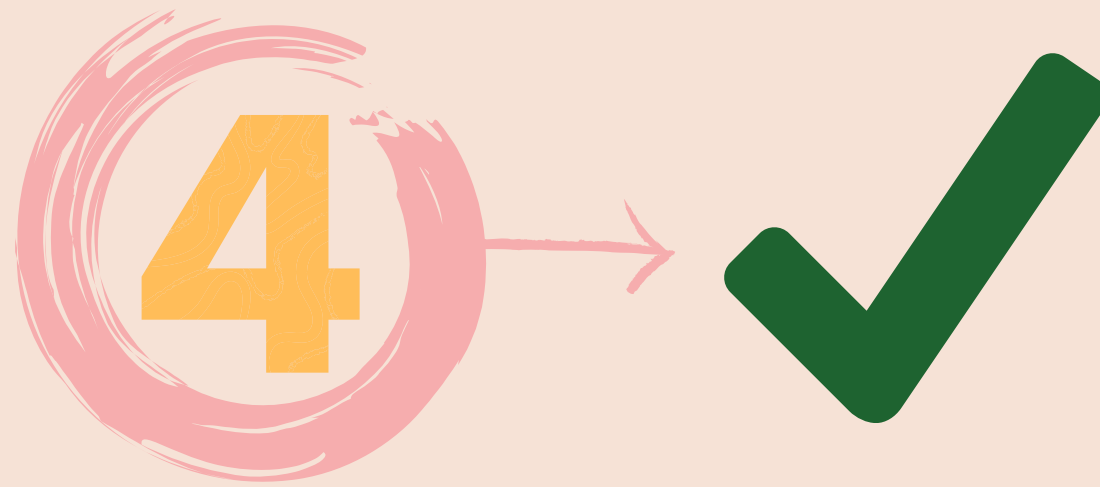
O vinagre possui um grau de acidez considerado fraco, por isso, deixar os alimentos de molho na água e vinagre não é o suficiente para matar todos os microrganismos que causam doenças.



A água tratada fornecida pela rede pública de abastecimento pode ser consumida sem ser filtrada.

JUSTIFICATIVA

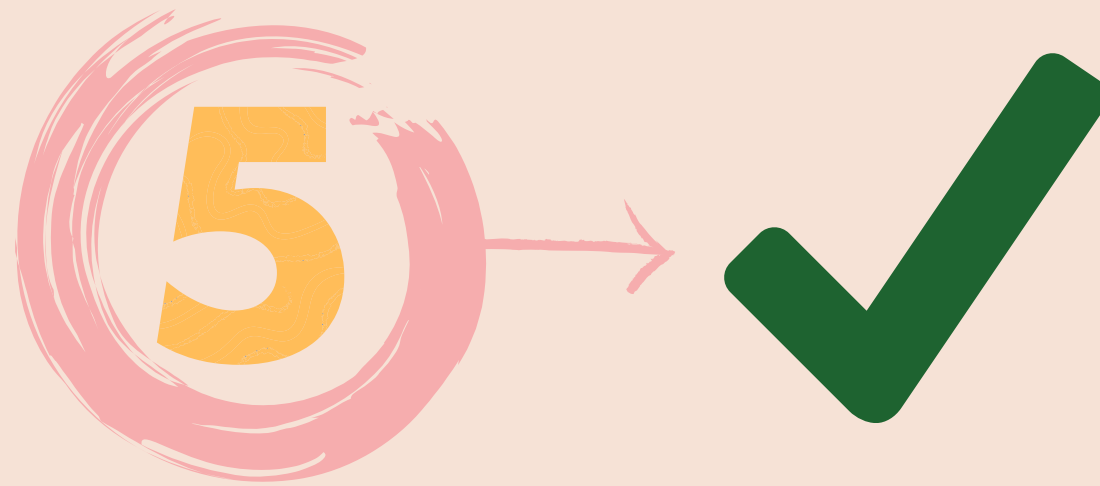
O tratamento da água fornecida pela rede pública de abastecimento pode não ser suficiente para matar todos os microrganismos, por isso, o ideal é que esta água seja filtrada antes do consumo.



Deixar os alimentos de molho na água com água sanitária ou hipoclorito de sódio, mata todos os microrganismos causadores de doenças.

JUSTIFICATIVA

A água sanitária e o hipoclorito de sódio é capaz de eliminar todos os microrganismos causadores de doenças.



Os vegetais folhosos devem ser lavados folha por folha e em seguida devem ser colocados de molho em solução clorada.

JUSTIFICATIVA

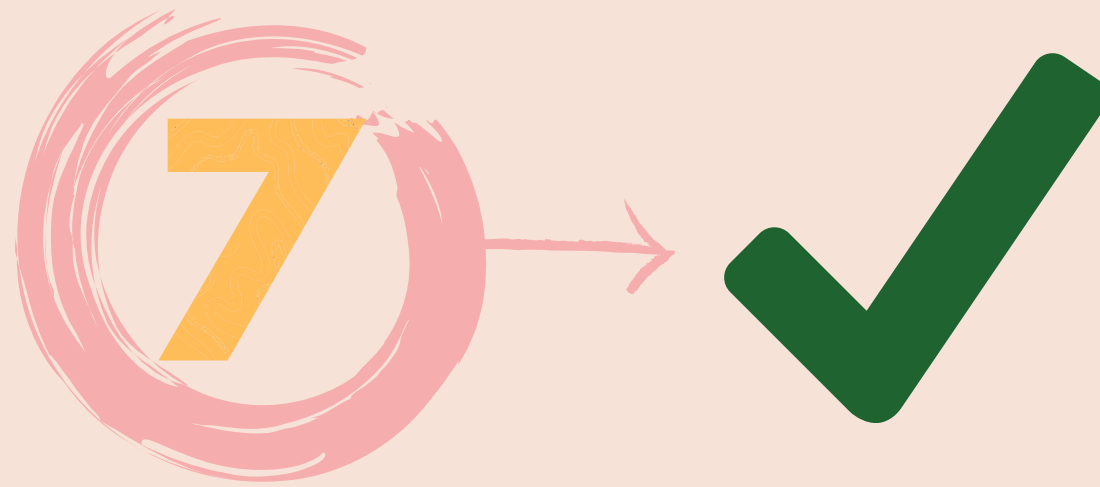
Lavar folha por folha permite uma limpeza mais completa, pois a água passa por toda a folha retirando toda a sujeira.



Alimentos crus e cozidos podem ser misturados no armazenamento.

JUSTIFICATIVA

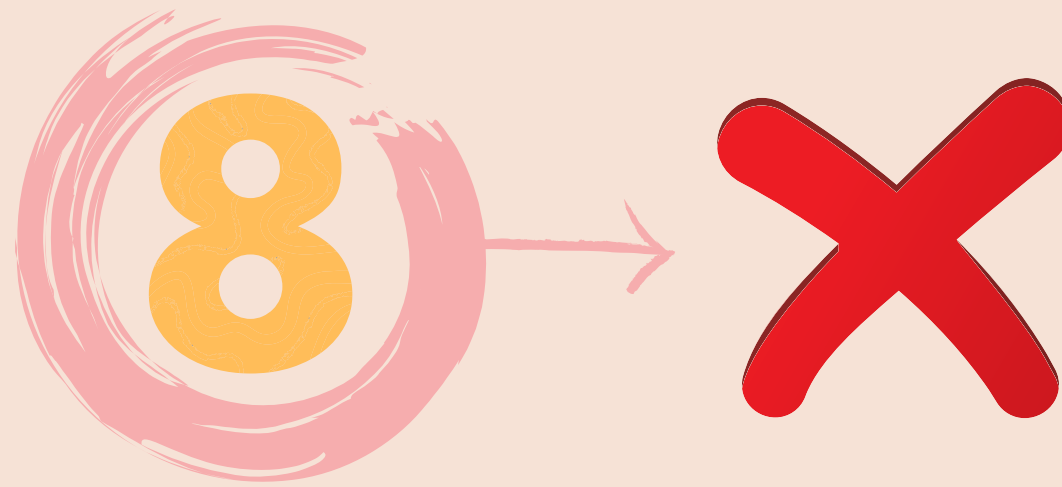
Não pode misturar alimentos crus com cozido, devido a alta probabilidade do alimento cru estar contaminado por algum microrganismo que pode se transferir para o alimento cozido.



A esponja de lavar louça pode ser uma fonte de contaminação alimentar.

JUSTIFICATIVA

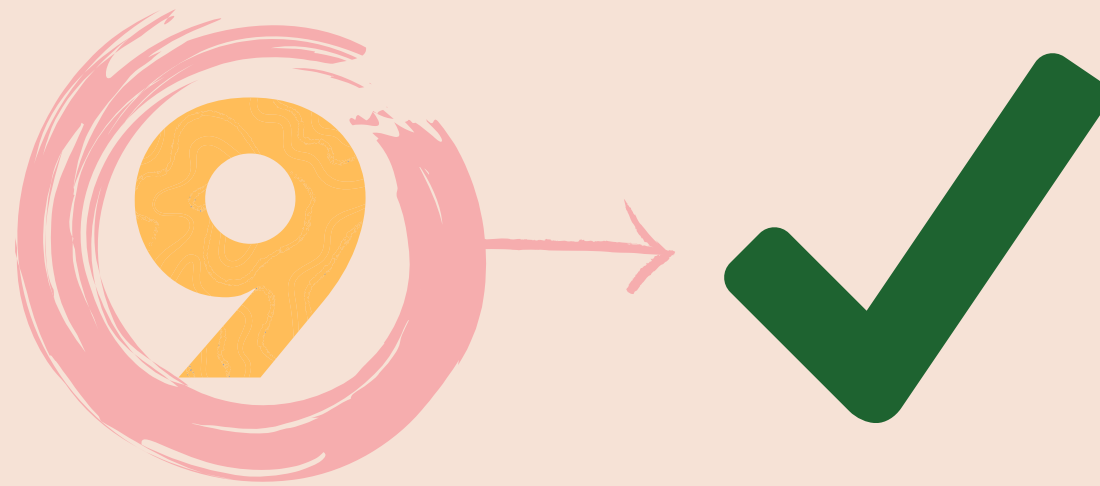
A esponja pode ser uma fonte de contaminação alimentar, então, o ideal é trocar a cada 1 semana e limpá-las diariamente fervendo-as por aproximadamente 3 a 5 minutos no fogão ou por 2 minutos no microondas.



A melhor forma de secar a louça é com o pano de prato.

JUSTIFICATIVA

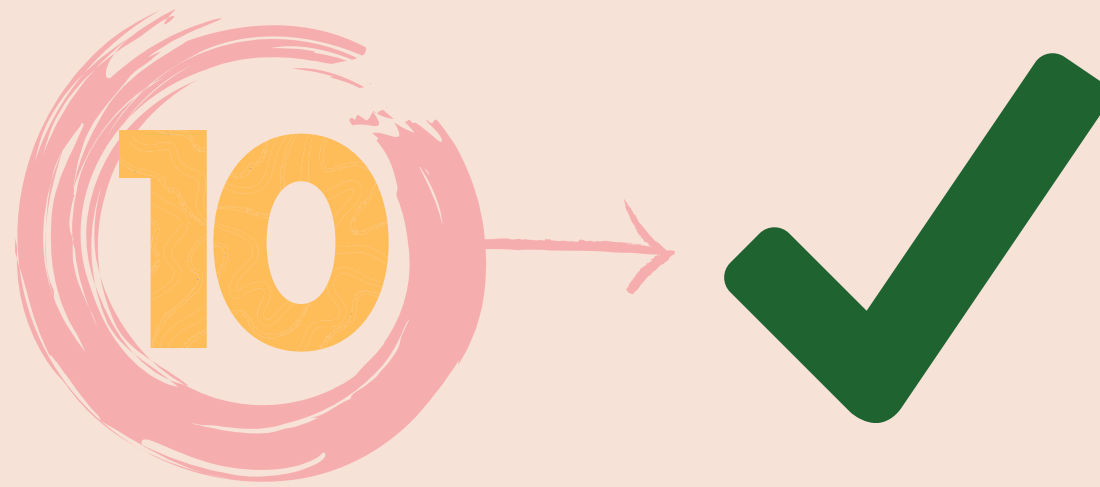
O pano de prato também pode ser fonte de contaminação, então o ideal é deixar que as louças sequem naturalmente protegidas de insetos e outros animais, por exemplo: com um pano de louça limpo por cima.



- **alimento armazenado na geladeira deve estar em pote fechado.**

JUSTIFICATIVA

Armazenar o alimento em pote fechado vai dificultar a contaminação/propagação de microrganismos.



A água sanitária que pode ser usada para higienizar alimentos é aquela sem perfume e alvejante.

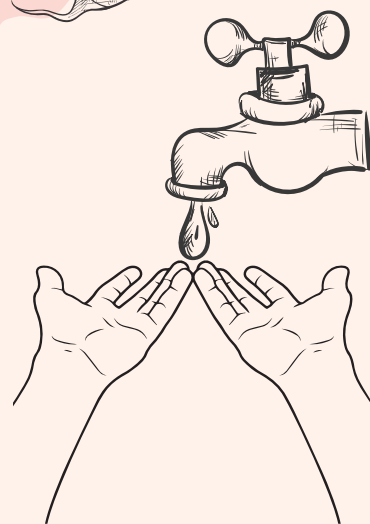
JUSTIFICATIVA

O perfume e o alvejante presente na água sanitária são substâncias tóxicas ao organismo.

COMO FAZER A HIGIENIZAÇÃO CORRETA DOS ALIMENTOS?

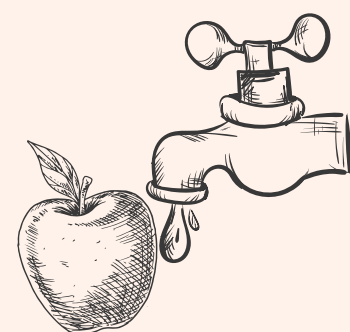
1

Inicie lavando bem as mãos antes de manipular o alimento



2

Lave os alimentos em água corrente potável



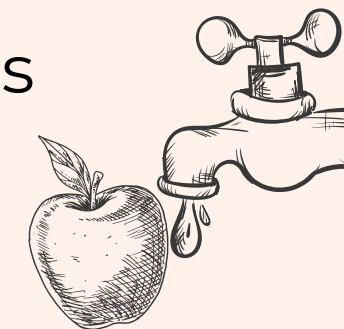
3

Deixe de molho os alimentos em solução clorada por aproximadamente 15 minutos



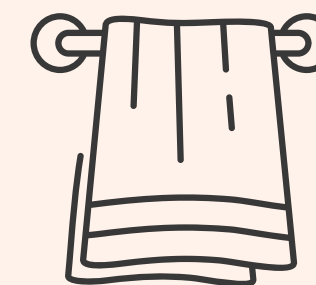
4

Em seguida enxágue os alimentos em água corrente potável



5

Por fim, seque-os bem usando os usando papel toalha ou um pano de prato limpo

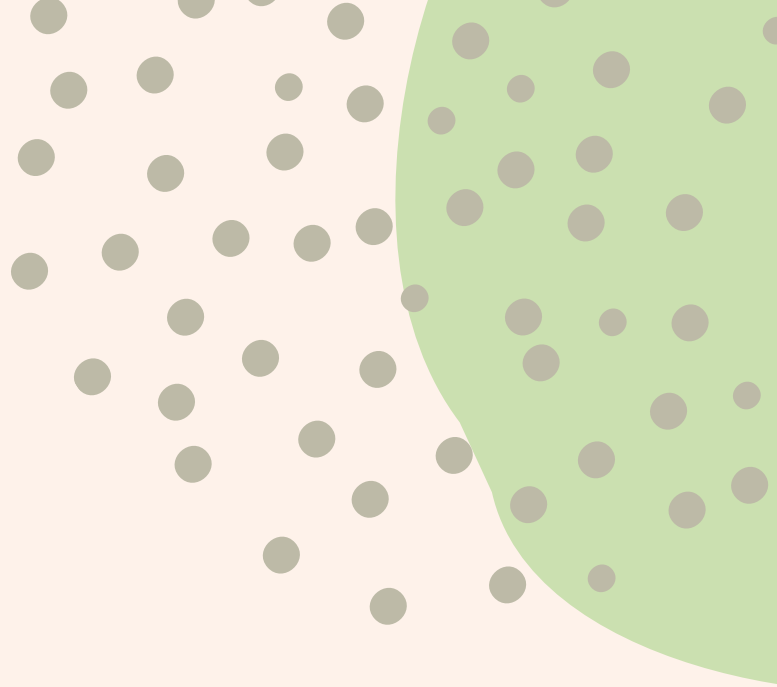


DICAS:

A diluição correta é 1 Colher de Sopa de água sanitária para 1 Litro de água.

Para a melhor higienização das frutas e legumes retire as partes machucadas.

Para vegetais folhosos lembre-se de lavar folha por folha



TEMA 7

**ALIMENTAÇÃO FORA DE
CASA E A PUBLICIDADE DE
ALIMENTOS**

Aborda os passos 11 e 12 do Guia Alimentar
para Crianças Menores de 2 Anos



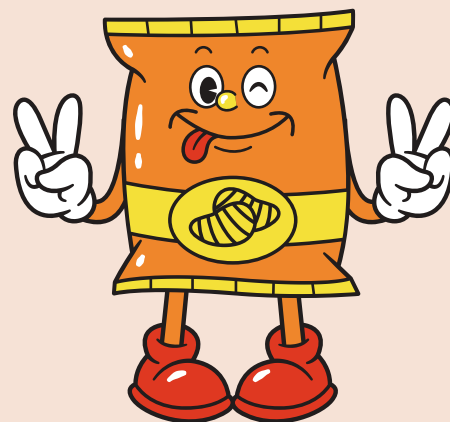
MITOS E VERDADES

Tema 7 - Alimentação fora de casa e publicidade de alimentos



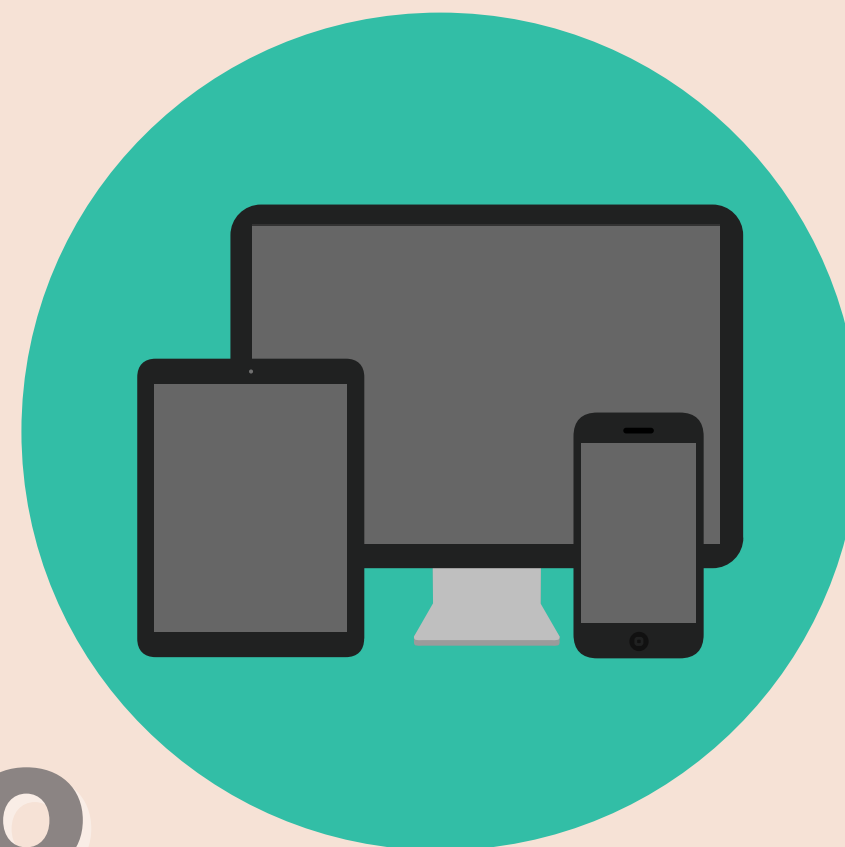
1

**Personagens nas
embalagens fazem as
crianças se divertirem e
comerem corretamente.**



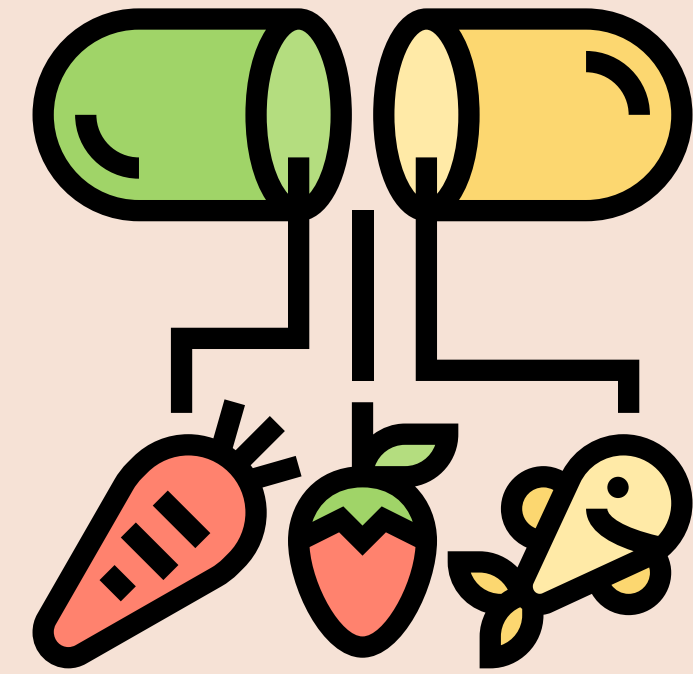
2

Crianças não devem ter acesso à computadores, tablets, celulares e televisão até completarem 2 anos de idade.



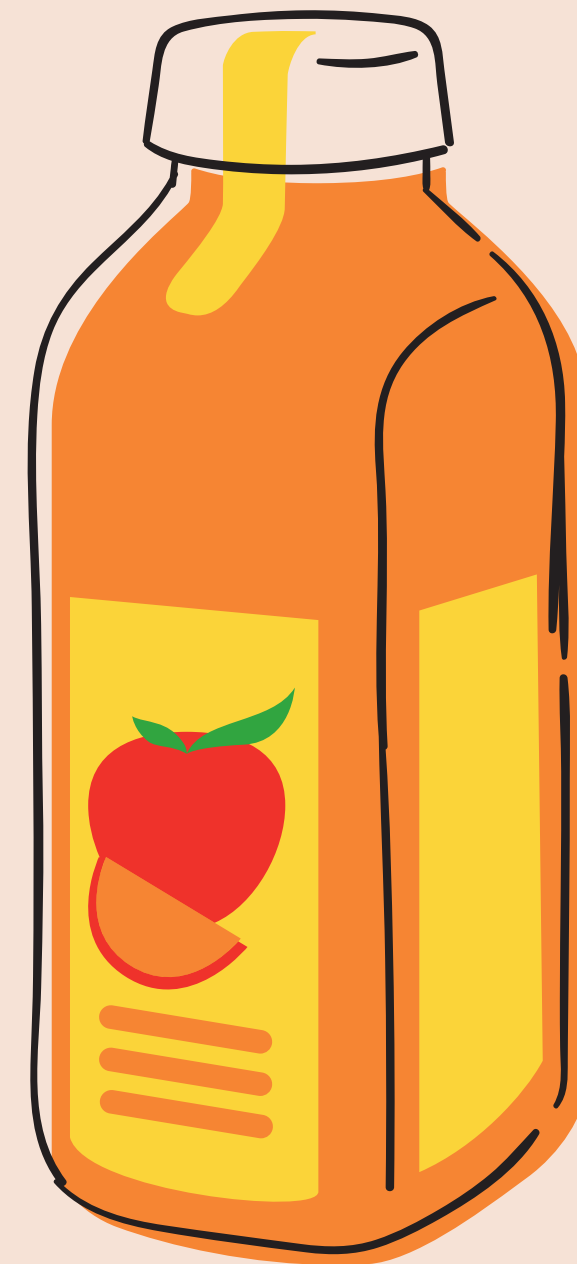
3

Alimentos industrializados são mais nutritivos que in natura porque são enriquecidos com vitaminas e minerais.



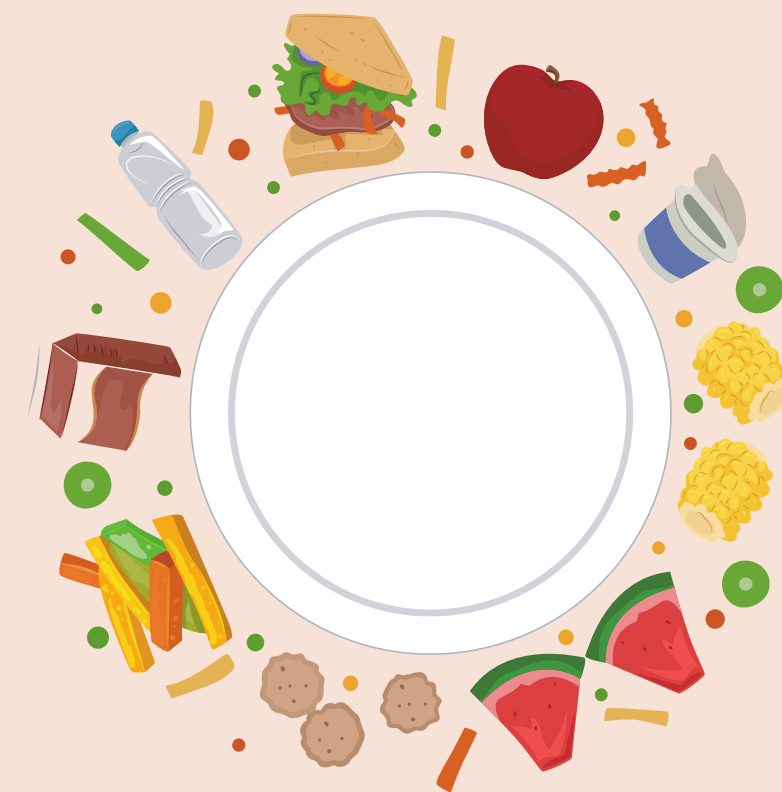
4

Sucos industrializados são uma opção melhor que refrigerantes e as crianças podem brincar com os personagens da embalagem.



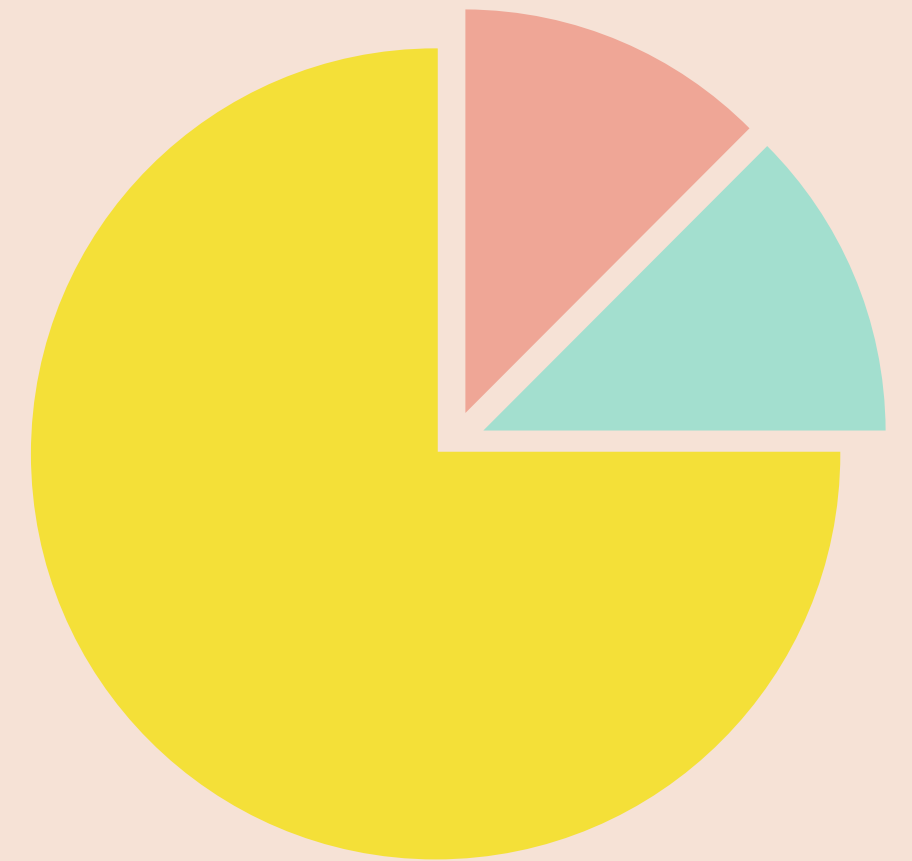
5

É importante conhecer o tipo de alimentação ofertada nas creches e escolas.





Ao sair de casa com as crianças, deve-se levar os alimentos já porcionados.



7

As papinhas industrializadas são opções saudáveis para comer fora de casa.



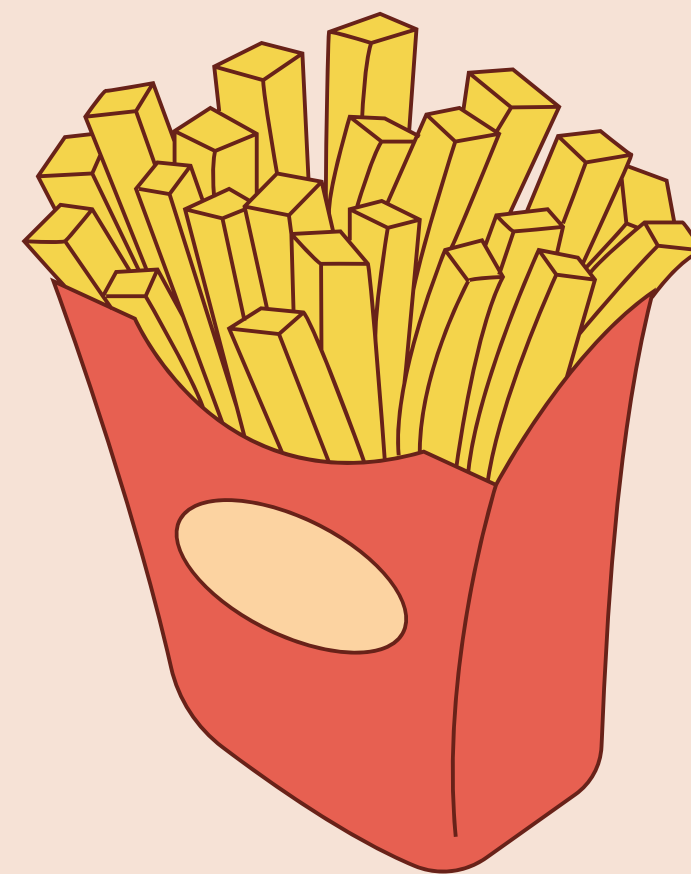
8

**Ao visitar os avós,
alimentos
ultraprocessados
podem ser oferecidos à
criança.**



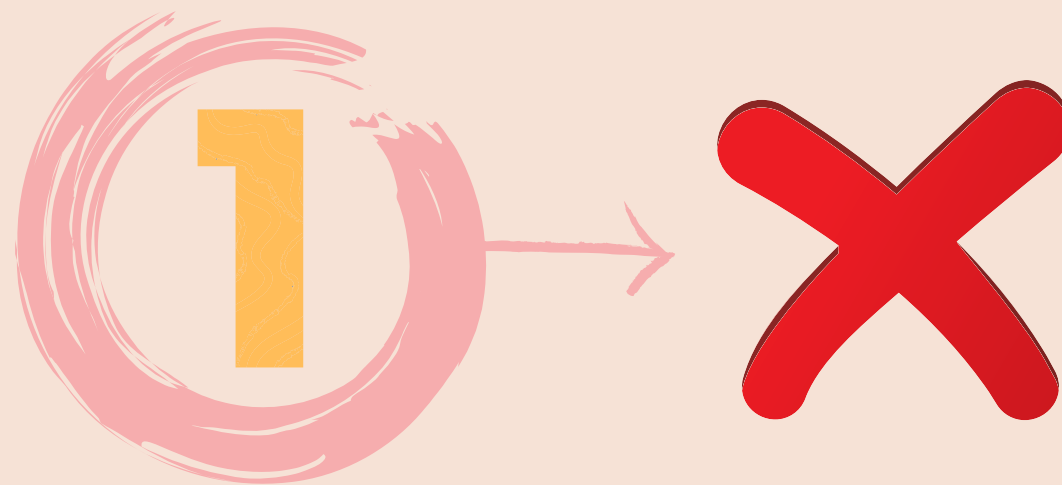


Alimentos que podem ser comidos usando a mão, como batata-frita ou coxinha, podem ser ofertados fora de casa.





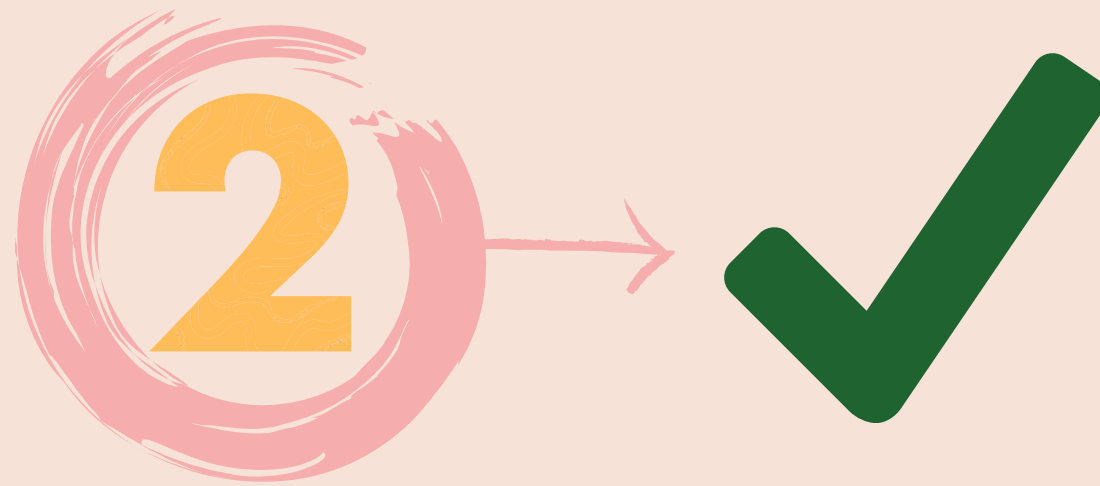
JUSTIFICATIVAS



Personagens nas embalagens fazem as crianças se divertirem e comerem corretamente.

JUSTIFICATIVA

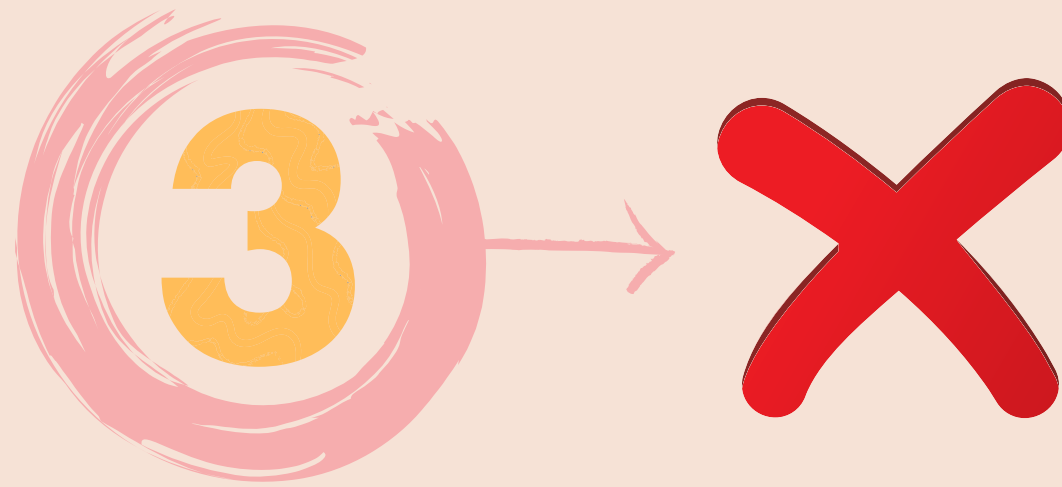
Alimentos processados que contenham personagens nas embalagens ainda são processados e, por isso, cheios de açúcar, sal, gorduras e aditivos químicos que não devem fazer parte da alimentação da criança.



Crianças não devem ter acesso à computadores, tablets, celulares e televisão até completarem 2 anos de idade.

JUSTIFICATIVA

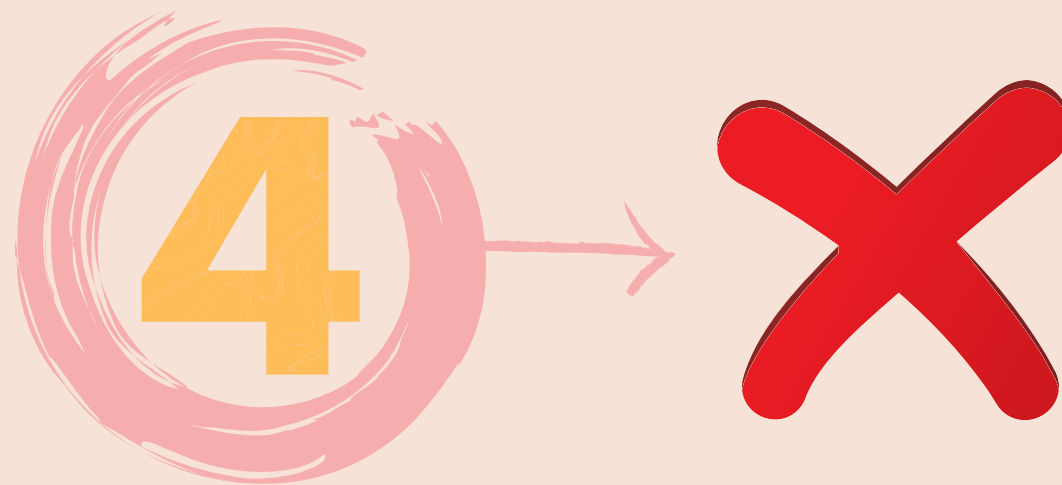
O acesso precoce a aparelhos eletrônicos podem expor as crianças a informações e propagandas que podem levá-las a fazer escolhas alimentares ruins, com base nas publicidades que elas podem ver, especialmente na internet.



Alimentos industrializados são mais nutritivos que in natura porque são enriquecidos com vitaminas e minerais.

JUSTIFICATIVA

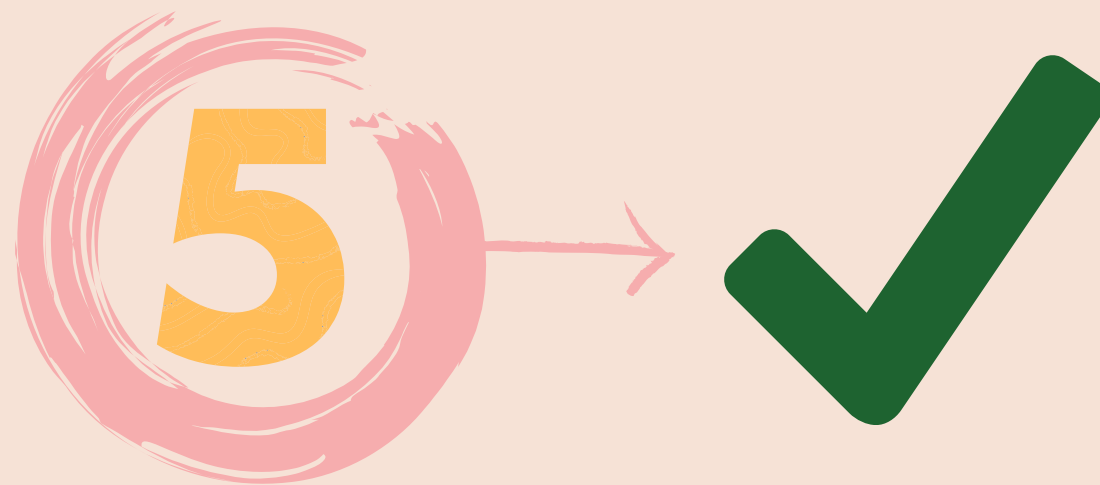
Por mais que alguns alimentos possuam fortificação de vitaminas e minerais, a disponibilidade dessa fortificação pode ser menor que a de alimentos in natura.



Sucos industrializados são uma opção melhor que refrigerantes e as crianças podem brincar com os personagens da embalagem.

JUSTIFICATIVA

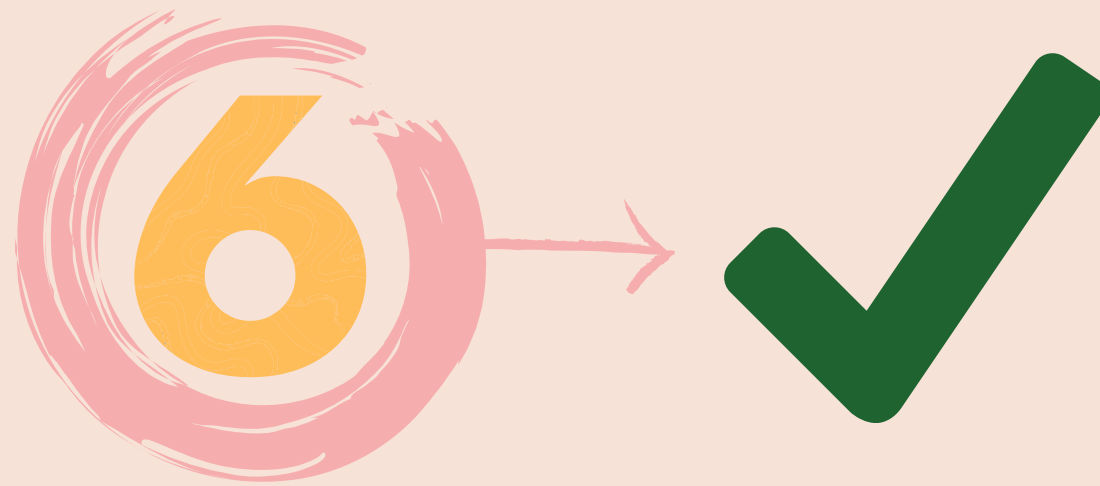
Tanto o refrigerante quanto o suco industrializado possuem quantidades elevadas de açúcar e outros aditivos químicos, tente optar por água ou sucos naturais.



É importante conhecer o tipo de alimentação ofertada nas creches e escolas.

JUSTIFICATIVA

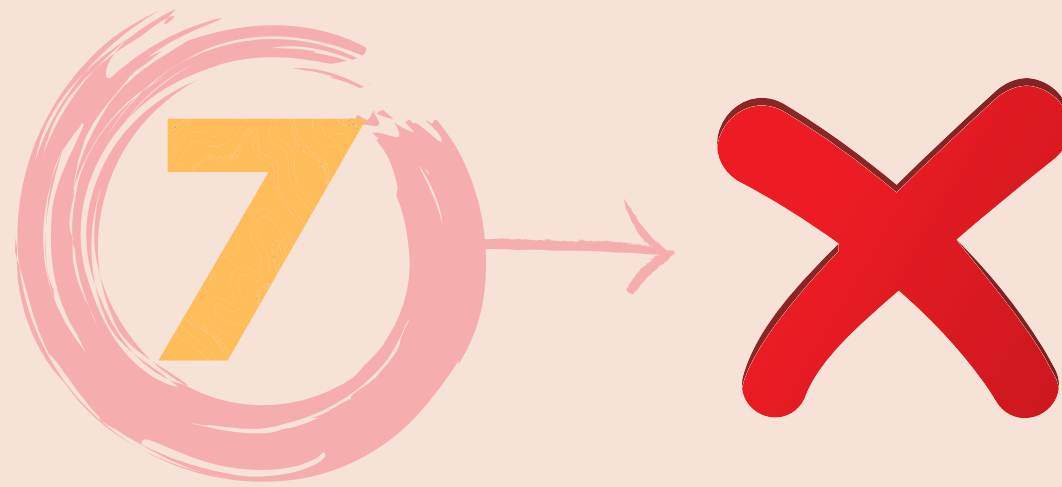
Todas as creches e escolas, públicas ou privadas, devem fornecer uma alimentação adequada e saudável. Além disso, é direito da família conhecer, acompanhar e opinar sobre o cardápio oferecido na escola.



Ao sair de casa com as crianças, deve-se levar os alimentos já porcionados.

JUSTIFICATIVA

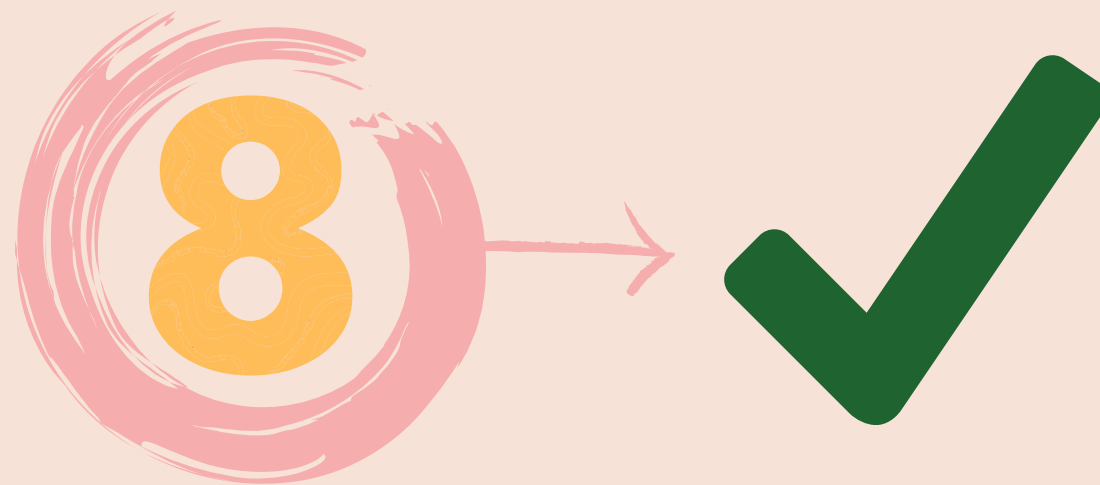
Deixar as refeições prontas e porcionadas é uma estratégia para manter a alimentação saudável e adequada fora de casa.



As papinhas industrializadas são opções saudáveis para comer fora de casa.

JUSTIFICATIVA

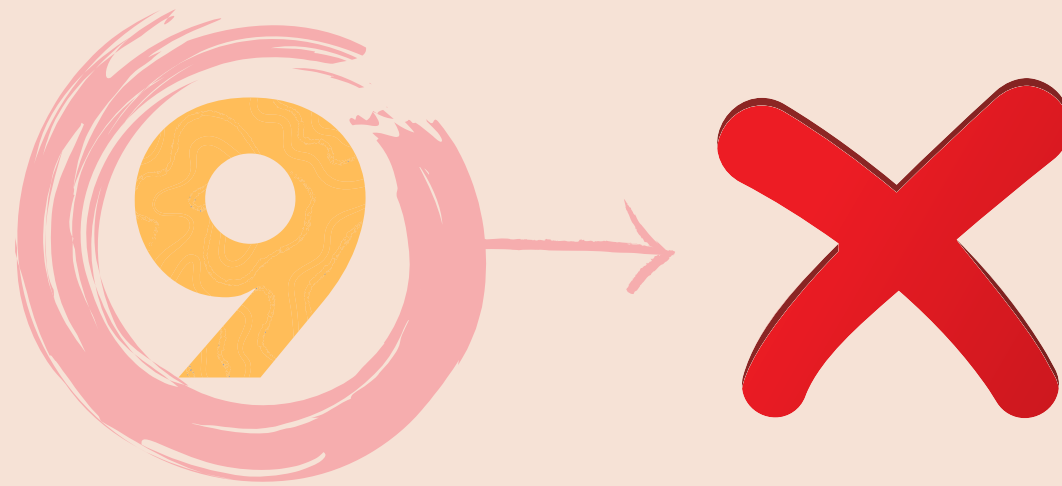
É uma prática comum optar por alimentos industrializados mais práticos quando não se está em casa, mas a alimentação adequada e saudável deve ser priorizada, optando então por alimentos in natura para os lanches e refeições já porcionadas para auxiliar na praticidade.



Ao visitar os avós, alimentos ultraprocessados podem ser oferecidos à criança.

JUSTIFICATIVA

Em certas situações, as pessoas costumam dar alimentos ultraprocessados para as crianças tentando agradá-las. É importante conversar com as pessoas envolvidas na alimentação da criança sobre alimentação saudável e manter a criança na sua rotina alimentar.



Alimentos que podem ser comidos usando a mão, como batata-frita ou coxinha, podem ser ofertados fora de casa.

JUSTIFICATIVA

Mesmo fora de casa uma alimentação balanceada, com todos os nutrientes, sem frituras e alimentos industrializados, deve ser oferecida a criança.



EXTRAS

Diluição do leite de vaca

É comum que em muitos casos que não seja possível ofertar o leite materno até os 6 meses de idade, por isso o leite de vaca (LV) pode ser usado como substituto para o leite materno,. Lembrando que é necessário a avaliação de um médico ou nutricionista para que possa ser iniciada a oferta de LV.

O leite de vaca, tanto em pó quanto fluido deve ser diluído em líquido diluidor pois, o leite de vaca possui nutrientes em excesso para os bebês e falta de outros, o que pode levar à problemas futuros.

O líquido diluidor (LD) pode ser água filtrada, mucilagem ou cozimento farináceo.

Mucilagem de arroz (pode ser feito com diversos grãos)

Ingredientes:

15 gramas de arroz (2 colheres de sopa rasa)

Água filtrada - 500ml

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz em água filtrada até que esteja macio

Desligar o fogo e coar os grãos de arroz da mucilagem

Acrescentar água filtrada até atingir 500 mL de mucilagem



Cozimento farináceo de aveia (pode ser feito com diversas farinhas, preferir farinhas integrais)

Ingredientes:

15 g de farinha de aveia (2 colheres de sopa rasa)

Água filtrada - 500ml

Modo de fazer:

Cozinhar a farinha de aveia em água filtrada até levantar fervura sempre mexendo para diluir a farinha

Desligar o fogo e acrescentar água filtrada ao cozimento farináceo até atingir 500 mL.



Passo a passo da diluição do leite de vaca (LV) fluido em líquido diluidor (LD) de acordo com a idade

- Aquecer o leite de vaca líquido até levantar fervura
- Desligar o fogo e deixar esfriar um pouco

Bebês com 1 mês de idade:



Diluir o leite com LD em proporção 1 para 1, a cada 50 mL de LV, 50 mL de LD.

Bebês entre 2 e 4 meses de idade:



Diluir o leite com LD em proporção 2 para 1, a cada 100 mL de LV, 50 mL de LD.

Bebês a partir de 5 meses:



Oferecer o leite de vaca integralmente.

Passo a passo da diluição do leite em pó de acordo com a idade

Bebês com 1 mês de idade:



6 a 7,5% de leite em pó diluído em LD. Se o bebê for ingerir 50 mL de LV diluído, a quantidade de leite em pó será entre 3 e 3,75 g, o que equivale à 1 colher de chá.

Bebês entre 2 e 4 meses de idade:



8 a 10% de leite em pó diluído em LD. Se o bebê for ingerir 100 mL de LV diluído, a quantidade de LV em pó será entre 8 e 10 , o que equivale à 1 colher de sopa rasa.

Bebês a partir de 5 meses:



12 a 15% de leite em pó diluído em LD. Se o bebê for ingerir 150 mL de LV diluído, a quantidade de LV em pó será entre 18 e 22,5 g., o que equivale à 2 colheres de sopa cheias.

COMO PREPARAR A FÓRMULA PARA BEBÊS



Passo 1: separe um copo e 150 mL de água



Passo 2: separe a fórmula e o medidor que vem dentro do pote



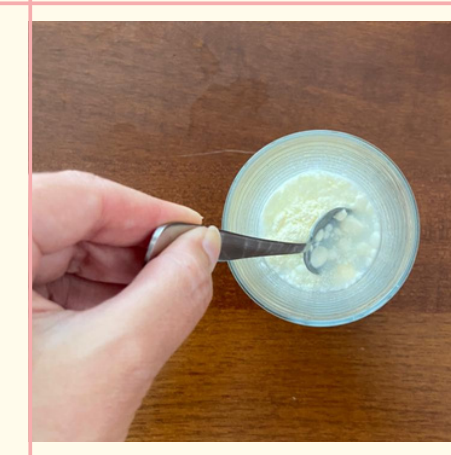
Passo 3: encha o medidor de fórmula e nivele o mesmo



Passo 4: coloque a medida nivelada dentro do copo



Passo 5: coloque a água dentro do copo



Passo 6: misture bem



PRONTO
PARA
BEBER!

Considerações finais



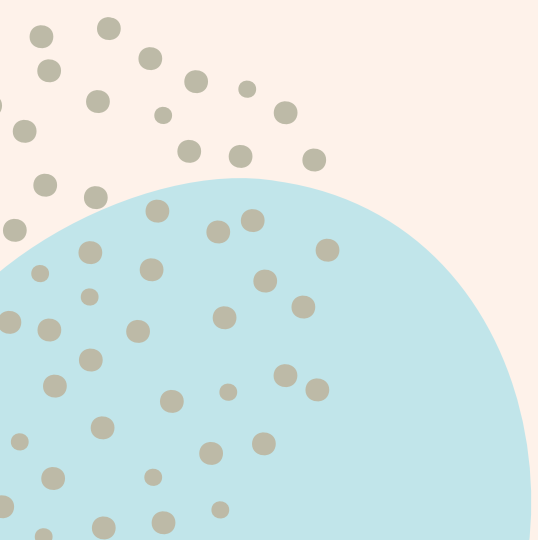
Esse material foi elaborado pelo grupo de alunos do Programa de Educação Tutorial - PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina.

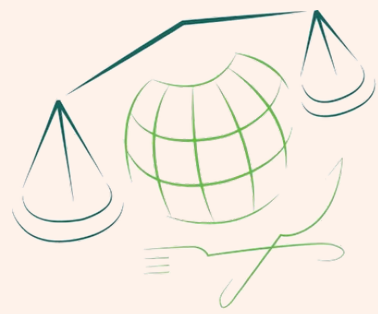
O PET é um programa que visa fomentar as atividades de pesquisa, ensino e extensão universitárias, a nível da graduação. O Programa permite a melhoria da qualidade acadêmica e a formação global e interdisciplinar de seus membros.

Além disso, o método tutorial oportuniza o desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas e de pensamento crítico, propiciando aos alunos mais independência em relação à sua aprendizagem. A atuação em grupo, por sua vez, incentiva o trabalho em equipe e o senso de responsabilidade coletiva e de compromisso social. O planejamento e a execução de atividades diversificadas beneficiam também os demais alunos dos cursos de graduação e a comunidade, ao possibilitar a troca de experiências e o desenvolvimento de ações voltadas a esse público.



PET Nutrição





PET Nutrição

Por trás dessa Cartilha:



Caleb Ribeiro



Claudia Soar



Greta Gabriela Rychescki



Vitória Tondo Santini



Wanessa Maria da Silva



Vitória de Resende Salles

ISBN: 978-65-87206-76-9

BR



9 786587 206769