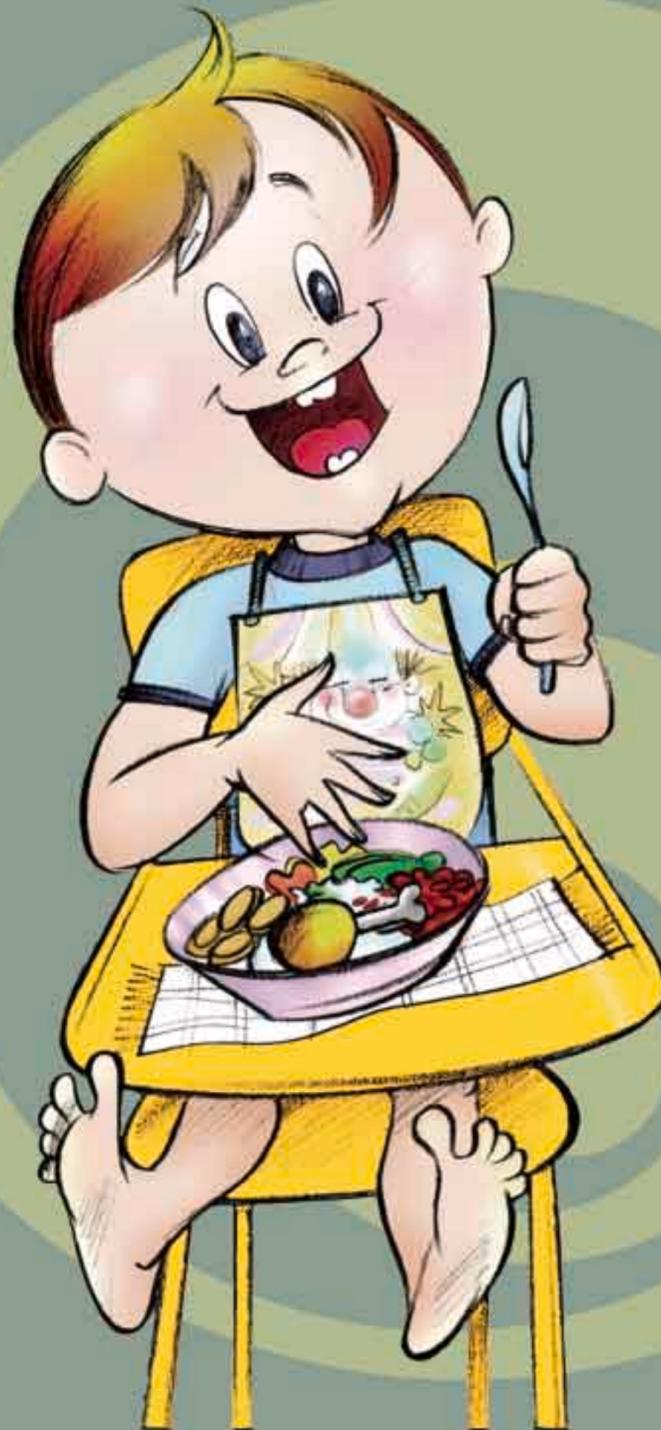


Dez Passos para uma Alimentação Saudável

Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos

Álbum Seriado



Ministério
da Saúde

MINISTÉRIO DA SAÚDE

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos

Álbum Seriado

Série A. Normas e Manuais Técnicos

2ª Edição

Brasília – DF
2004

© 2004 Ministério da Saúde.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A cessão dos direitos patrimoniais de autor ao Ministério da Saúde é de total responsabilidade da Área Técnica.

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Tiragem: 2ª edição – 2004 – 6.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511, bloco C, Edifício Bittar IV, 4º andar
CEP: 70750-543 – Brasília, DF
Tel.: (61) 448 8040
Fax: (61) 448 8228
E-mail: cgpan@saude.gov.br
Home page: www.saude.gov.br/alimentacao

Autora:

Márcia Regina Vítolo – Departamento de Nutrição/UnB

Colaboradores especiais:

Claúdia Choma B. de Almeida – UFPR/CCAN – Região Sul
Cristina Maria G. Monte – UFCE – Região Nordeste
Denise Cavalcante de Barros – ENSP/CCAN/Região Sudeste
Elaine Martins Pasquim – CGPAN/SAS/MS
Elsa Regina Justo Giugliani – UFRS
Estemaris T. Monego – UFG/CCAN – Região Centro Oeste
Esther Lemos Zaborowsk – Centro Colaborador em Nutrição – Região Sudeste – Ensp/Fiocruz
Ida Cristina Leite Veras – IMIP/CCAN – Região Nordeste I
Ida Helena C. F. Menezes – UFG CCAN – Região Centro Oeste
Ilma Kruze Grande de Arruda – IMIP – CCAN – Região Nordeste I
Júlio Marcos Brunaci – ATSC/DAB/SAS/MS
Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho – CGPAN/SAS/MS
Regina Mara Fisberg – FSP/USP
Roseane do Socorro Gonçalves Viana – CGPAN/SAS/MS
Yedda Paschoal de Oliveira – CGPAN/SAS/MS
Zuleica Portela de Albuquerque – OPAS/OMS

Ilustrações:

Rafael Altavista e Ítalo Cajueiro de Oliveira

Capa e diagramação:

Ítalo Cajueiro de Oliveira

Direção de Arte:

André Ctenas

Apoio financeiro:

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome
Organização Pan-Americana da Saúde

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: álbum seriado / [Márcia Regina Vítolo et al.]. – Ministério da Saúde. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

24 p.: il. color. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Publicação da CGPAN do Ministério da Saúde, com a parceria e co-financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome e Organização Pan-Americana da Saúde (Opas).

ISBN 85-334-0826-9

1. Nutrição infantil. 2. Alimentação. 3. Saúde pública. I. Brasil. Ministério da Saúde. III. [Vítolo, Márcia Regina. et al.]. IV. Título. V. Série.

NLM WS 125

Catálogo na fonte – Editora MS – OS 2004/0952

Títulos para indexação:

Em inglês: Ten Steps for a Healthy Nutrition. Feeding Guidelines for Children under two Years of Age. Serial Album.

Em espanhol: Diez Pasos para una Alimentación Saludable. Guía de Alimentación para Niños Menores de dos Años. Álbum serial.

Sumário

Passo 1	5
Passo 2	7
Passo 3	9
Passo 4	11
Passo 5	13
Passo 6	15
Passo 7	17
Passo 8	19
Passo 9	21
Passo 10	23

Passo 1 Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

Colostro – é o leite dos primeiros dias pós-parto; é ideal nos primeiros dias de vida, principalmente se o bebê for prematuro, pelo alto teor de proteínas.

O leite materno contém os nutrientes que o bebê precisa até o 6º mês de vida, além de protegê-lo contra infecções.

Também possui quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, mesmo em climas muito quentes. A oferta de água, chás ou qualquer outro alimento sólido ou líquido, aumenta a chance do bebê adoecer, além de substituir o volume de leite materno a ser ingerido, que é mais nutritivo.

A pega errada prejudica o esvaziamento total da mama, impedindo que o bebê mame o leite do final da mamada, que é rico em gordura e que dá maior saciedade.

O tempo de esvaziamento da mama depende de cada bebê; existem aqueles que conseguem fazê-lo em poucos minutos e aqueles que o fazem em trinta minutos ou mais.

A produção adequada de leite vai depender basicamente da sucção do bebê, da pega correta e da frequência de mamadas.

A mãe que amamenta deve beber, no mínimo, dois litros de água pura diariamente e estimular o bebê a sugar corretamente e com mais frequência (inclusive durante a noite).

Passo 1

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



Passo 2 **A partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.**

A partir dos 6 meses, o organismo da criança já está preparado para receber alimentos diferentes do leite materno, que são chamados de alimentos complementares. Os alimentos complementares, especialmente preparados para a criança, são chamados alimentos de transição.

A alimentação complementar, como o nome diz, é para complementar o leite materno e não para substituí-lo.

A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual. O bebê tende a rejeitar as primeiras ofertas do(s) alimento(s), pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.

No início, a quantidade de alimentos que a criança ingere é pequena e a mãe pode oferecer o peito após a refeição com os alimentos complementares. Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos; outras precisam de mais tempo para se adaptar a essas mudanças.

Quando já estiver recebendo a alimentação complementar, é importante que a criança beba água nos intervalos das refeições (tratada, filtrada ou fervida).

A partir do 8º mês, a criança já pode receber os alimentos preparados para a família, desde que sem temperos picantes e oferecidos amassados, triturados ou picados em pequenos pedaços.

Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os 2 anos ou mais, pois o leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.

Passo 2

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



Passo 3 A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.

Os alimentos complementares são constituídos pela maioria dos alimentos básicos que compõem a alimentação das famílias - cereais, tubérculos, carnes, leguminosas (feijões), legumes, verduras e frutas.

A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo, no caso da oferta de líquidos.

Quando a criança começa a receber qualquer outro alimento, a absorção do ferro do leite materno reduz significativamente; por esse motivo, a introdução de carnes e vísceras (fígado, rim, coração, moela de frango, etc.), mesmo em pequena quantidade, é muito importante.

Se a criança está mamando no peito, três refeições por dia com alimentos complementares são suficientes para garantir uma boa nutrição e crescimento, no primeiro ano de vida. A partir dos doze meses, devem ser acrescentados mais dois lanches, além das três refeições ao dia.

Se a criança não está mamando no peito, deve receber cinco refeições por dia com alimentos complementares, desde o 6º mês de vida.

Sugestão de esquema alimentar:

- 1) crianças amamentadas de 6 a 7 meses: 2 papas de fruta + 1 papa salgada;
- 2) crianças amamentadas de 8 a 11 meses: 2 papas salgadas + 1 papa de fruta;
- 3) crianças amamentadas a partir dos 12 meses: 2 papas salgadas + 2 papas de fruta + 1 mingau de cereal, amido ou farinha;
- 4) crianças que não estão recebendo leite materno (a partir do 6º mês): 2 papas salgadas + 2 papas de fruta + 1 mingau de cereal, amido ou farinha.

Passo 3

A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares 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 sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.**

Crianças amamentadas no peito, em livre demanda, desenvolvem muito cedo a capacidade de auto-controle sobre a ingestão de alimentos, aprendendo a distinguir as sensações de saciedade após as refeições e de fome após períodos sem oferta de alimentos.

É importante a mãe distinguir o desconforto da criança com fome de outras situações como: sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas. Não se deve oferecer comida, ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.

Oferecer a alimentação complementar regularmente, sem rigidez de horários, nos períodos que coincidam com o desejo de comer demonstrado pela criança. Após a oferta dos alimentos, a criança deve receber leite materno, caso demonstre que não está saciada.

Oferecer três refeições complementares (no meio da manhã, no almoço, no meio da tarde) para crianças em aleitamento materno; para aquelas já desmamadas, adicionar mais duas refeições: no início da manhã e no início da noite.

Não é aconselhável a prática de gratificação (prêmios) ou castigos para que a criança coma o que os pais acreditam que seja o necessário para ela.

Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.

Passo 4

A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade 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 consistência até chegar à alimentação da família.

No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela (alimentos de transição).

Os alimentos devem ser bem cozidos. Os alimentos devem ser cozidos apenas em água suficiente para amaciá-los, devendo sobrar pouca água na panela, após o cozimento.

Ao colocar os alimentos no prato, amassá-los bem com o garfo. A consistência deverá ter o aspecto pastoso (papa/purê). Não há necessidade de passar na peneira e nem bater no liquidificador.

A partir dos 8 meses, podem ser oferecidos os mesmos alimentos preparados para a família, desde que amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos e sem condimentos (temperos picantes).

Sucos, sopas e comidas ralas/moles não fornecem a energia suficiente que a criança precisa para ganhar peso e ter saúde.

Deve-se evitar o uso da mamadeira, pois a mesma pode atrapalhar a amamentação e é a principal fonte de contaminação e transmissão de doenças.

Recomenda-se o uso de copinhos para oferecer água ou outros líquidos; dar os alimentos semi-sólidos e sólidos no prato e com colher.

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 consistência até chegar à alimentação da família.



Passo 6 Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Desde cedo a criança deve acostumar-se a comer alimentos variados. Uma alimentação variada evita a monotonia da alimentação e garante a quantidade de ferro e vitaminas que a criança necessita, mantendo uma boa saúde e crescimento adequado.

A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição aos novos alimentos é resultado do processo natural da criança em conhecer novos sabores e texturas, e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança.

Faça a introdução de alimentos novos de maneira gradual, oferecendo apenas um alimento novo a cada dia. Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, sem misturá-los, para que a criança aprenda a identificar suas cores, sabores e texturas.

Ofereça duas frutas diferentes por dia; escolha as frutas da época, principalmente as amarelas e alaranjadas que são ricas em vitamina A.

Sempre que possível, escolha alimentos diferentes para o preparo das papas salgadas, variando o tipo, o sabor, o cheiro e a cor dos alimentos em cada refeição.

O ferro dos alimentos é melhor absorvido quando a criança recebe, na mesma refeição, carne e frutas ricas em vitamina C. Alimentos fontes de ferro: carne vermelha, fígado, rins, moela de frango, vegetais de folhas verde-escuras, feijão, farinha de trigo e milho fortificadas com ferro. Alimentos fontes de vitamina C: maracujá, laranja, limão, acerola, caju, goiaba, araçá, carambola, entre outros.

Sempre que possível, ofereça carne nas refeições. Se a refeição não tiver carne, ofereça à criança 50-100 ml de suco de frutas ricas em vitamina C, logo após a ingestão. Isso facilita a absorção do ferro presente nos alimentos vegetais ingeridos.

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.

As frutas e as hortaliças (legumes e verduras) são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras.

A criança que recebe desde cedo frutas, verduras e legumes variados, recebe maiores quantidades de vitaminas, minerais (ferro, cálcio e outros) e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.

No primeiro ano de vida, não é recomendado que os alimentos sejam muito misturados, porque a criança está aprendendo a conhecer novos sabores e texturas.

Deve ser oferecida uma fruta ou uma hortaliça de cada vez, na forma de papa ou purê. Se oferecer mais de uma fruta ou hortaliça na mesma refeição, eles devem ser amassados e colocados no prato em porções separadas.

Normalmente, os alimentos do grupo dos vegetais são inicialmente pouco aceitos pelas crianças porque, em parte, a criança pequena aceita melhor os alimentos doces.

Quando a criança recusa determinado alimento, deve-se oferecer novamente em outras refeições. Para que um novo alimento seja aceito pela criança, é necessário oferecê-lo várias vezes (em média 8 a 10) em momentos diferentes (dias e refeições).

Quando a criança já senta à mesa, o exemplo do consumo desses alimentos (frutas, verduras e legumes) pela família vai encorajar a criança a consumi-los.

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.

A criança nasce com preferência para o sabor doce; no entanto, a adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada nos dois primeiros anos de vida.

Não oferecer doces, salgadinho e refrigerantes para a criança pequena, porque esses alimentos não são saudáveis, tiram o apetite da criança e fazem ela se desinteressar por alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes.

Deve ser evitado o uso de alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras, pois contêm gordura, sal e açúcar em excesso, aditivos e conservantes artificiais.

Os alimentos muito condimentados (temperados) também devem ser evitados: pimenta, mostarda, catchup, temperos industrializados e outros.

Para temperar os alimentos, recomenda-se o uso de cebola, alho, pouco óleo, pouco sal e ervas (salsinha, cebolinha, coentro, entre outros)

É importante também ler o rótulo dos alimentos infantis antes de comprá-los para evitar oferecer à criança alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.

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 armazenamento e a conservação adequados.**

Quando a criança passa a receber a alimentação complementar, aumenta a possibilidade de doenças diarréicas que constituem importante causa de adoecimento e morte entre as crianças pequenas.

Cuidados de limpeza e higiene no preparo e na oferta dos alimentos à criança, evitam a contaminação e doenças como a diarreia.

Para uma alimentação saudável, deve-se usar alimentos frescos, maduros e em bom estado de conservação. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo. Se sobrarem alimentos no prato (restos), eles nunca devem ser oferecidos à criança em outra refeição.

Lavar as mãos com água e sabão toda vez que for preparar ou oferecer alimentos à criança.

As frutas devem ser lavadas em água corrente, mesmo aquelas que não são consumidas com a casca. As hortaliças (verduras e legumes) também devem ser cuidadosamente lavadas antes do preparo, mesmo aquelas que serão cozidas.

Todo utensílio utilizado para oferecer a alimentação à criança precisa ser lavado e enxaguado com água limpa.

Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos e outros animais.

Oferecer água limpa (tratada, filtrada ou fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado em relação à água usada para preparar os alimentos.

Os alimentos devem ser bem cozidos e oferecidos em recipientes bem limpos.

Se a família não possuir refrigerador (geladeira) ou este não estiver em boas condições de funcionamento, os alimentos da criança devem ser preparados próximos a cada refeição.

Passo 9

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o armazenamento e a 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.

As crianças doentes, em geral, têm menos apetite. Por isso, devem ser estimuladas a se alimentar; no entanto, não devem ser forçadas a comer.

Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no peito, aumentar a frequência da oferta, várias vezes ao dia. O leite materno é o alimento que a criança doente aceita melhor.

Se a criança já estiver recebendo a alimentação da família, utilizar as preparações em forma de purê ou mais pastosas (mingau de farinha, amido ou cereais) nas refeições, que são de mais fácil aceitação pela criança.

Para garantir uma melhor nutrição e hidratação da criança doente, aconselha-se oferecer os alimentos de sua preferência, sob a forma que a criança aceita melhor e aumentar a oferta de líquidos.

Crianças com febre e/ou diarreia, devem receber mais água e outros líquidos (sucos naturais). Oferecê-los após as refeições ou nos intervalos entre elas ou sempre que a criança pedir, quando ela já pode falar.

Oferecer quantidades pequenas de alimentos por refeição, porém, com maior frequência. Se a criança aceitar apenas um tipo de preparação, mantê-la até que se recupere.

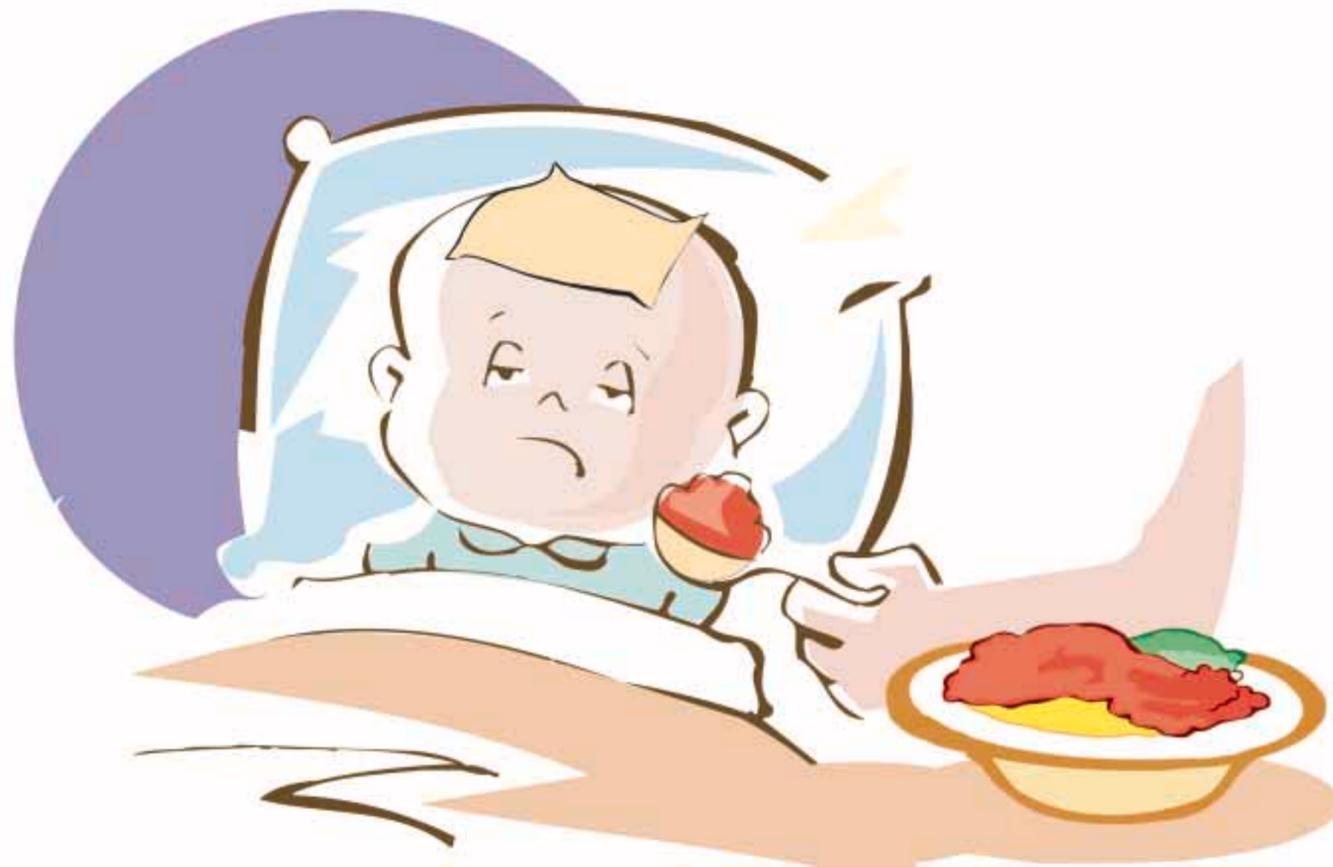
É importante sentar-se ao lado da criança na hora da refeição e ser mais flexível com horários e regras. Enquanto ela come com sua própria colher, a mãe ou cuidador deve ir lhe oferecendo alimentos com o uso de outra colher.

Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite.

No período de convalescença (recuperação), o apetite da criança aumenta. Recomenda-se aumentar a oferta de alimentos nessa fase, acrescentando pelo menos mais uma refeição nas 24 horas do dia.

Passo 10

Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



Impressão:



Você é o que você imprime.

SIG/Sul-Quadra 08 N° 2.378
Fone: (61) 344-1614 - Fax: (61) 344-1613
CEP: 70.610-480 - Brasília/DF
www.graficabrasil.net - master@graficabrasil.net

Brasília-DF, outubro de 2004

ISBN 85-334-0826-9



Dez Passos para uma Alimentação Saudável

Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos
Álbum Seriado



Ministério do
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome

Ministério
da Saúde

