	Ministério da Saúde/ SAS/ DAB/ CGPAN **SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**	
	Estabelecimento de Saúde	Nº CNES
	Nome ou Matrícula do Profissional de Saúde	
Nome completo*		Data de nascimento:* / /
Endereço completo		
Identificação (tipo e número)		Data de preenchimento:* / /

* Campos de preenchimento obrigatório (fundo cinza).

FORMULÁRIO DE MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR
- CRIANÇAS MENORES DE 5 ANOS DE IDADE –

CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES
1. A criança **ontem** recebeu leite do peito? □Sim (pule para a pergunta 3) □Não
2. Se não, até que idade seu filho mamou no peito? □ Nunca ____meses **OU** ___ dias
3. Até que idade seu filho ficou em aleitamento materno exclusivo? (ler para o entrevistado: **aleitamento exclusivo é só leite do peito, sem chá, água, leites, outras bebidas ou alimentos)** □ <1 mês ou nunca □ até 1 mês □ até 2 meses □ até 3 meses □ até 4 meses □ até 5 meses □ Ainda está em aleitamento materno exclusivo
4. A criança **ontem** recebeu: (ler as alternativas para o entrevistado – pode marcar mais de uma alternativa)□ Leite do peito □ Chá/Água □ Leite de vaca □ Fórmula Infantil □ Suco de fruta □ Fruta □ Papa Salgada □ Outros

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

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

OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

- PASSO 1 - Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- PASSO 2 - A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- PASSO 3 - A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- PASSO 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- PASSO 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/ purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.
- PASSO 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- PASSO 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- PASSO 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- PASSO 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS 2 ANOS

- PASSO 1 – Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Para que a criança aprecie a refeição, ela precisa comer devagar e mastigar bem os alimentos. Faça das refeições um momento de encontro da família e evite alimentar seu filho assistindo à TV.
- PASSO 2 – Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- PASSO 3 – Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches. Esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo. Procure variar, ao longo da semana, os tipos de frutas, legumes e verduras.
- PASSO 4 – Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana. O feijão é fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia. Para variar, pode-se substituir o feijão por lentilha, grão-de-bico ou soja. Para melhorar a absorção do ferro, é importante associar a alimentos que são fontes de vitamina C, como limão, laranja, acerola e outros. Vísceras e miúdos (fígado, moela, etc) também são fontes de ferro; procure oferecê-los à criança, pelo menos uma vez por semana.
- PASSO 5 – Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho. Esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio, e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos.
- PASSO 6 – Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação para tornar esses alimentos mais saudáveis.
- PASSO 7 – Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Esses alimentos podem ser consumidos no máximo duas vezes por semana, em pequenas quantidades.
- PASSO 8 – Diminua a quantidade de sal na comida. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, salsicha, lingüiça e outros, pois estes alimentos contêm muito sal.
- PASSO 9 – Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- PASSO 10 – Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador. Saia para caminhar com ela, leve-a para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, ou seja, fazer algum tipo de atividade física.