



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

CRIANÇAS



A alimentação saudável deve ser incentivada desde o início da vida, pois proporciona ao nosso organismo uma infinidade de nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras. A combinação destes é de extrema importância para a manutenção da saúde, sendo capaz de proporcionar um crescimento e desenvolvimento adequado, além de diminuir o risco de várias doenças.

VAMOS TODOS INCENTIVAR A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL!



- Realize pelo menos 3 refeições principais (café da manhã + almoço + jantar) e 2 refeições complementares (lanche da manhã + lanche da tarde).
- Consuma diariamente alimentos dos grupos dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e dos tubérculos (batata, batata-doce, aipim/mandioca, cará, inhame). Sempre que possível, prefira as versões integrais dos cereais.
- Insira frutas, verduras e legumes variados na alimentação.
- Nas refeições principais, consuma frutas como: laranja, acerola, limão e abacaxi, para melhorar a absorção do ferro proveniente dos alimentos de origem vegetais (feijões, vegetais verde-escuros, beterraba).
- Consuma leite e derivados (iogurte natural, queijos magros, leite fermentado), eles são as principais fontes de cálcio da nossa alimentação.

PRATO IDEAL



- Metade do prato: verduras e legumes crus e cozidos.
- Na outra metade: cereais ou tubérculos (ex: arroz, batata, mandioca) + feijões (feijão carioca, lentilha, ervilha, grão de bico, soja) + carnes ou ovo (peixe, frango, boi, porco).
- Fruta de sobremesa.
- Não beber líquido junto com a comida.



**Lembre-se sempre de montar um prato colorido!
Não se esqueça da hidratação!**

Não force a criança a comer fazendo chantagens, como oferecer prêmios ou dar castigo. Essas atitudes podem prejudicar a relação dela com o alimento.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- ✓ Mastigue bem os alimentos, coma devagar em um ambiente tranquilo e, se possível, com companhia;
- ✓ Evite comer enquanto assiste televisão, mexe no celular ou faz outra atividade. Coma com atenção e saboreie os alimentos;
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos doces recheados, guloseimas e refrigerantes.
- ✓ Evite embutidos como salsicha, linguiça, salame, mortadela e preparações fritas ou à milanesa (carne ou outro alimento passado no ovo e na farinha e depois colocado para fritar);
- ✓ Ler os rótulos dos alimentos é uma boa forma de descobrir se aquele produto realmente oferece benefícios à alimentação. Alimentos com lista de ingredientes muito longa e com nomes desconhecidos podem ser prejudiciais à saúde;
- ✓ Modere o uso de sal. Uma simples forma de evitar o uso excessivo é não levar o saleiro à mesa. O sal em excesso pode contribuir para o desenvolvimento do aumento da pressão arterial nas crianças;
- ✓ Bebidas alcoólicas são proibidas para menores de 18 anos e seu consumo é altamente prejudicial.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.