

NUTRIÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA NA INFÂNCIA

**Prof^a Daniela Vasconcelos de Azevedo
- UECE**

Porque o leite materno é o alimento mais saudável para o recém-nascido ?



Perfeito, Perfeito...

É mamar ao Peito!

Vantagens do leite materno:

- **Nutricionais**
- **Imunológicas**
- **Fisiológicas**
- **Técnicas**
- **Econômicas**
- **Psicológicas**
- **Maternas**



Porque amamentar exclusivamente até seis meses?

- **Evita mortes infantis**
- **Diminui o risco de várias doenças**
- **Melhora desenvolvimento da cavidade bucal**
- **Protege contra câncer de mama**
- **Evita nova gravidez**
- **Diminui os custos financeiros**
- **Aumenta o vínculo afetivo mãe - filho**
- **Melhora a qualidade de vida**

Alimentação na infância

**Aleitamento Materno
Exclusivo (A.M.E)**

A.M + alimentação complementar

0 – 6 meses



6 – 12 meses



Porque alimentação complementar aos seis meses?

- Reflexos necessários à deglutição;
- destreza manual;
- capacidade de sentar-se sozinho;
- início da erupção dos dentes;
- aumento da taxa filtração glomerular e da capacidade de concentrar urina;
- aumento secreção de ácido clorídrico



Alimentação complementar

- Alimentos seguros;
- Economicamente acessíveis;
- Culturalmente aceitos;
- Agradáveis ao paladar da criança



Perigo na introdução precoce da alimentação complementar

- **Aumenta episódios de diarreia;**
- **Aumenta hospitalizações;**
- **Risco de desnutrição ou obesidade;**
- **Diminui absorção de alguns nutrientes;**
- **Aumenta a possibilidade de alergias**

Consequências da introdução precoce da alimentação complementar:

- **Risco de anemia**

Prevalência : 47,4% - de 30 a 70%

- **Risco de baixo peso**

Prevalência: 30% - baixo peso/estatura (1,6%) e baixa estatura/idade (6,5%)

- **Risco de obesidade**

Prevalência: 7,8%

Fases da alimentação do lactente

Láctea exclusiva

**Introdução de alimentos
complementares**

Adulta modificada

Alimentação complementar saudável:



- **Início gradual**
- **Acessibilidade física e financeira**
- **Cor**
- **Sabor**
- **Variedade**
- **Harmonia**
- **Segurança sanitária**
- **Modificações históricas importantes**

Esquema alimentar para lactentes em aleitamento materno:

Após seis meses:

- Leite materno em livre demanda
- Papa de frutas pela manhã
- Papa salgada no final da manhã
- Papa de frutas a tarde

Esquema alimentar para lactentes em aleitamento materno:

Após sete meses:

- Leite materno em livre demanda
- Papa de frutas pela manhã
- Papa salgada no final da manhã
- Papa de frutas a tarde
- Papa salgada no final da tarde

Esquema alimentar para lactentes em aleitamento materno:

Após doze meses:

- Leite materno duas a três vezes
- Refeição pela manhã
- Fruta
- Refeição da família no final da manhã
- Fruta
- Refeição da família no final da tarde

Energia total para crianças em aleitamento:

- **615 kcal/dia de seis a oito meses**
- **686 kcal/ dia de nove a 11 meses**
- **894 kcal/dia de 12 a 23 meses**

Energia do leite materno, para crianças de países em desenvolvimento:

- **413 kcal/dia, de seis a oito meses**
- **379 kcal/dia, de nove a 11 meses**
- **346 kcal/dia, de 12 a 23 meses**

Alimentação complementar

**Alimentos
básicos**

Cereal (arroz)

OU

Raiz (macaxeira)

OU

Tubérculo (batata)

+

**Alimentos
complementares**

Proteína animal

+

Proteína vegetal

+

Frutas e hortaliças

+

Óleos e gorduras

Quantidade de refeições a ser oferecida

- 6 a 8 meses: 100 a 150 g/vez
- 8 a 12 meses: 200 a 250 g/vez
- suco de frutas : 50 a 100 ml/vez
- **Densidade energética da refeição: 0,7 kcal/g**
(mínimo)

PIRÂMIDE ALIMENTAR



Esquema alimentar para menores de dois anos **sem aleitamento materno**:

Menores de quatro meses:

- Alimentação láctea pelo menos seis vezes ao dia

Esquema alimentar para menores de dois anos **sem aleitamento materno**:

Quatro – oito meses:

- Leite + cereal ou tubérculo
- Papa de frutas
- Papa salgada
- Papa de frutas
- Leite + cereal ou tubérculo

Esquema alimentar para menores de dois anos **sem aleitamento materno**:

Maiores de oito meses:

- Leite + Cereal ou tubérculo
- Fruta
- Papa salgada ou refeição da família
- Fruta ou pão
- Papa salgada ou refeição da família
- Leite + Cereal ou tubérculo

Formação dos hábitos alimentares:

- **Influência genética e ambiental**
- **Sabores vivenciados influenciam as escolhas futuras**
- **Rejeição a alimentos não familiares**
- **Oito a dez exposições para haver aceitação**
- **Aversão inicial**

Leites artificiais - Critérios para seleção

- Custos/condições sócio-econômicas
- Situação geográfica da residência
- Condições de conservação
- Idade, maturidade e condições de saúde da criança

Problemas com a utilização de leite de vaca:

- **Deficiência de ferro e perda de sangue pelas fezes**
- **Risco aumentado de alergia**
- **Risco aumentado de gastroenterites**
- **Carga elevada de solutos**
- **Hipocalcemia neonatal**
- **Deficiência de ácido linoléico**

Principais modificações nas fórmulas infantis:

- **Retirada parcial da gordura e acréscimo de óleos vegetais**
- **Alteração das proteínas**
- **Acréscimo de soro do leite**
- **Acréscimo de taurina**
- **Desmineralização parcial**
- **Acréscimo de ferro e de vitaminas**

Recomendações para a maiores de dois anos

- Intervalo de 2 a 3 h entre lanches e refeições principais;**
- fracionamento de seis refeições, com pequenos volumes;**
- no caso de recusa da refeição principal, oferecê-la mais tarde;**
- colocar verduras e frutas no prato da criança, mesmo que ela não aceite;**
- não utilizar guloseimas como recompensa ou castigo;**
- não comentar caso a criança deixe sobras**

Hábitos alimentares saudáveis, o exemplo pela convivência e a persistência tranquila



AJUDAM NO ESTABELECIMENTO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DESDE A INFÂNCIA