

Prevenindo o excesso de peso infantil

álbum seriado



<http://soropositivo.website/2015/03/16/a-/>

Apresentação

Atualmente, o excesso de peso e a obesidade são considerados problemas importantes de saúde pública que atingem todos os continentes e as diferentes faixas etárias, causando muitas doenças, principalmente na idade adulta, tais como a hipertensão, diabetes, entre outras, mas também em crianças e adolescentes. Os profissionais da Atenção Básica são fundamentais para a prevenção do excesso de peso desde a primeira infância, com vistas à promoção da saúde de toda a população.

Assim, este álbum, que foi construído a partir de experiências e sugestões de mães e profissionais de saúde de Itupeva, tem como objetivo auxiliar o trabalho dos profissionais em Grupos Educativos para a prevenção do excesso de peso e obesidade infantil. Agradecemos imensamente a todos que colaboraram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

Mirna Ferré Fontão Más

Enfermeira da Prefeitura de Sorocaba/SP. Aluna do Mestrado Profissional em Atenção Primária à Saúde do SUS. Escola de Enfermagem da USP.

Claudia Nery Teixeira Palombo

Doutoranda da Escola de Enfermagem da USP.

Elizabeth Fujimori

Professora Associada do Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da USP.

Criança gordinha: Saúde ou Doença?



<http://pintandocolorindo.com.br/bailarinas-coloridas/bailarina-gordinha/>



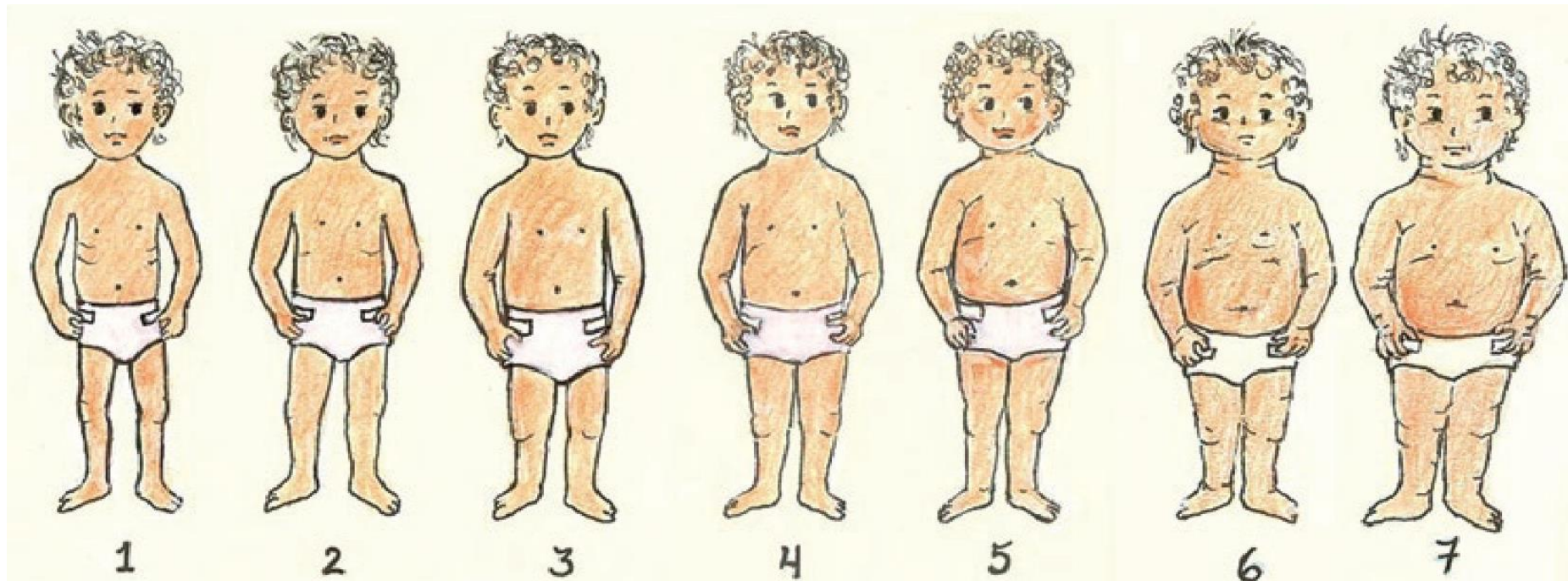
<http://ocontornodasombra.blogspot.com.br/2015/05/comece-vencer-obesidade-infantil.html>

Criança gordinha: Saúde ou Doença?

Com a apresentação das figuras a seguir, fazer um levantamento da opinião dos participantes do grupo, perguntando:

- ✓ Para vocês, o que representa uma criança gordinha?
Vocês acham que é Saúde ou Doença?

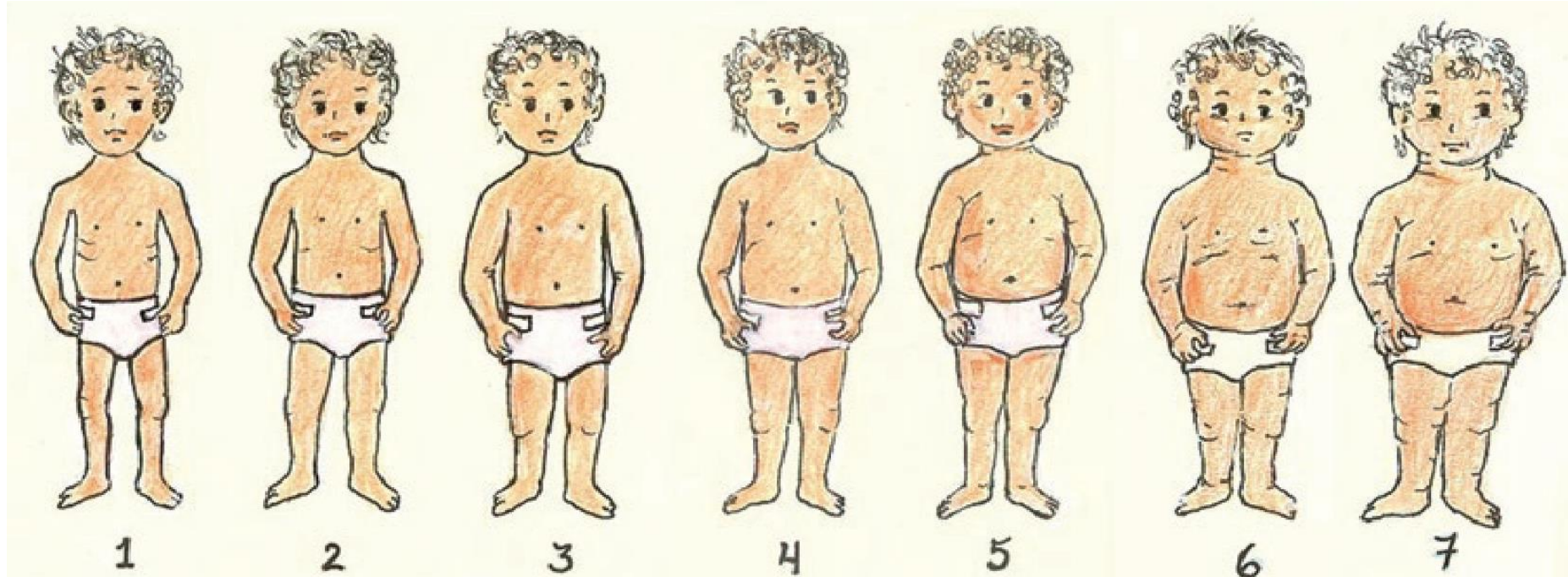
Como você acha que está o peso do seu filho?



Com qual dessas figuras ele mais se parece?
Com qual dessas figuras você gostaria que ele se parecesse?

Como você acha que está o peso do seu filho?

- Apresentar as silhuetas para as mães e pedir para que escolham a figura que mais se parece com a imagem de seu filho.
- A seguir, pedir para indicar a figura que elas gostariam que seu filho se parecesse (imagem ideal).



magro



peso adequado

Risco de
sobrepeso

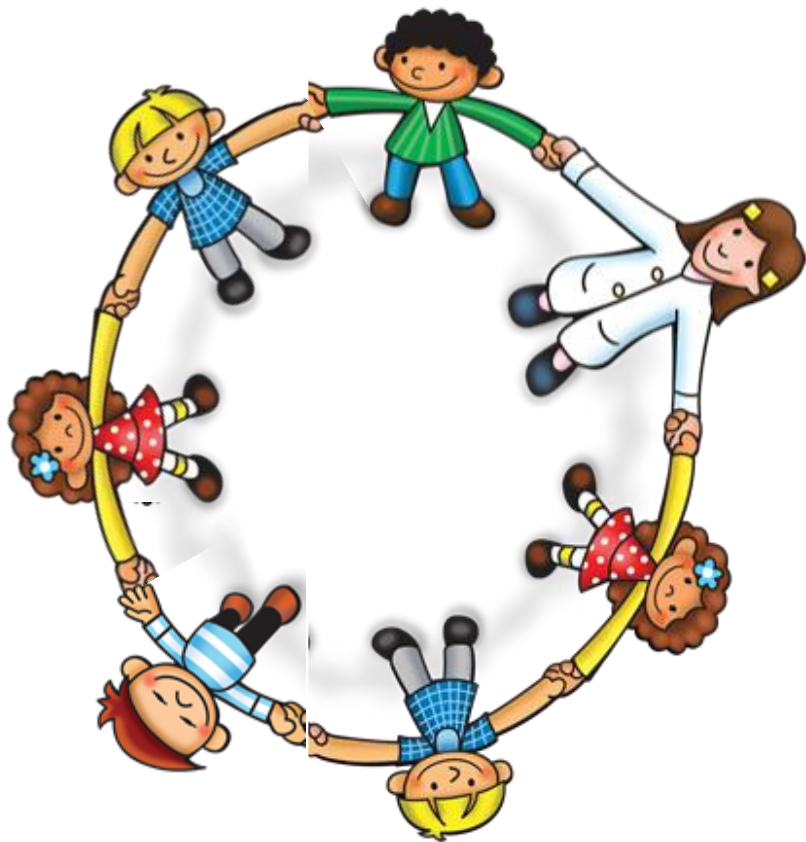
sobrepeso

obesidade

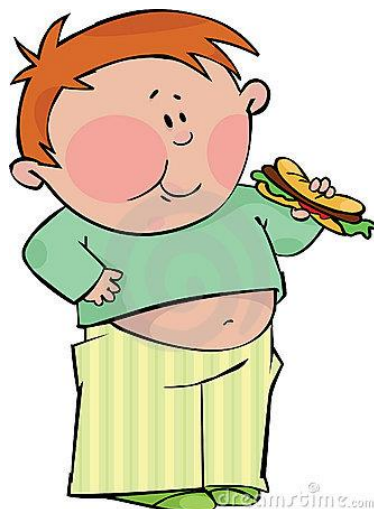


excesso de peso

Você sabia que o excesso de peso afeta 3 em cada 10 crianças menores de 3 anos de Itupeva?



Adaptado de: <http://elblogdemariarui.blogspot.com.br/2014/03/aqui-os-dejo-algunas-imagenes-que-os.html>



<http://pt.vectorhq.com/search/fat-kid>



<http://pt.depositphotos.com/10387894/stock-illustration-fat-child.html>



<http://pt.dreamstime.com/imagem-de-stock-royalty-free-crian%C3%A7a-gorda-bonito-feliz-do-super-her%C3%B3i-image38647046>

Você sabia que o excesso de peso afeta 3 em cada 10 crianças menores de 3 anos de Itupeva?

- Em 2013, uma avaliação nutricional de 358 crianças menores de 3 anos de idade, residentes no município de Itupeva, mostrou que quase um terço delas (31%) apresentavam excesso de peso.
- Essa proporção é similar à encontrada em crianças brasileiras de 5 a 9 anos de idade (34%) (POF 2008-2009).

OBS: Excesso de peso refere-se a Risco de Sobrepeso, Sobrepeso e Obesidade.

**Você sabe o
peso e o
tamanho do
seu filho?**



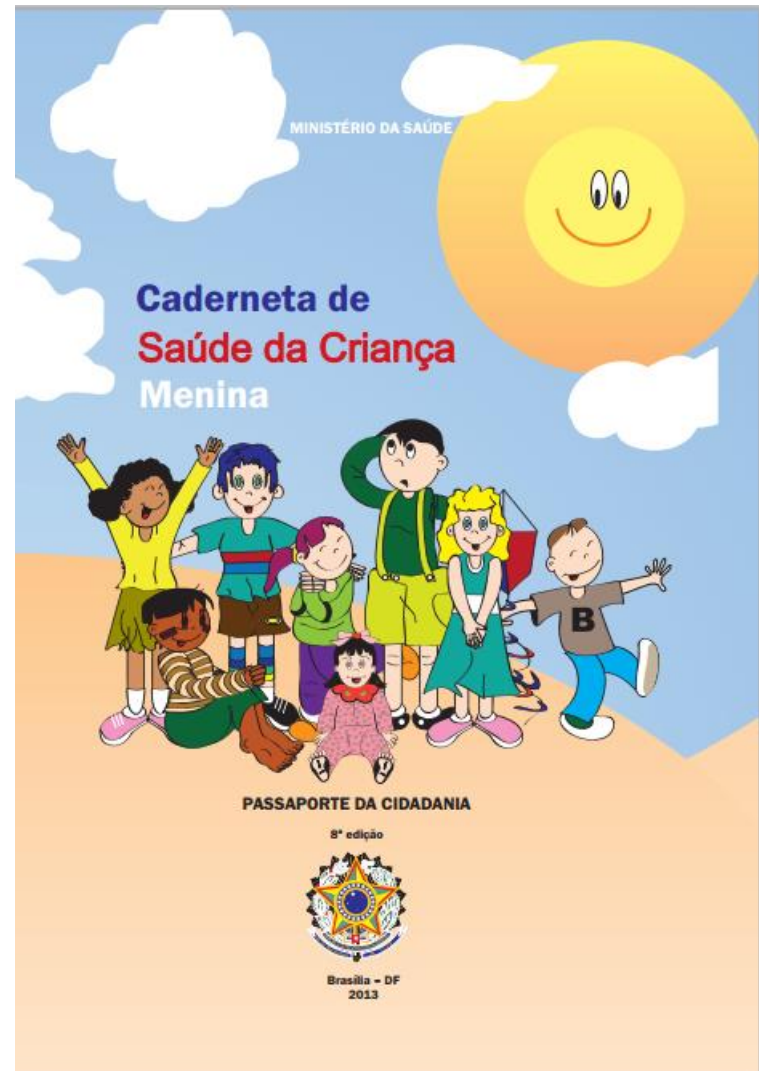
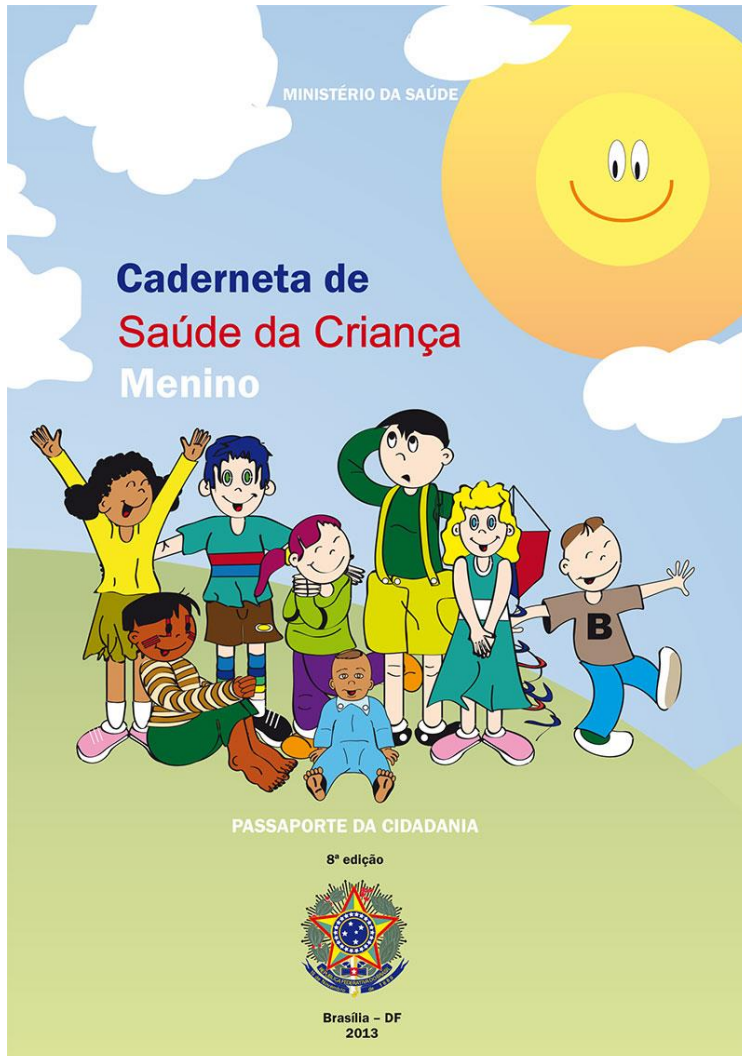
Você sabe o peso e o tamanho do seu filho?

- Uma das formas de verificar o excesso de peso é avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC) da criança, com uso do peso e da estatura/altura numa fórmula:

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

- Em adultos o excesso de peso é caracterizado pelo IMC acima ou igual a 25, mas em crianças é necessário utilizar uma curva de referência.
- Exemplificar, calculando o IMC das mães.

A Caderneta de Saúde da Criança permite avaliar o estado nutricional da criança



A Caderneta de Saúde da Criança contém informações importantes sobre esse assunto

- A Caderneta de Saúde da Criança (CSC) é um instrumento importante para o acompanhamento do crescimento porque inclui o gráfico de crescimento da criança, desde que preenchido.
- Além disso, é um documento fundamental para a vigilância da saúde da criança e SEMPRE deve ser levado nas consultas da criança na Unidade de Saúde.
- É um documento exigido para a matrícula da criança em creches e escolas, e inclusive pode ser solicitado na admissão dos pais em empregos.
- Perguntar às mães se elas têm a CSC, se conhecem o gráfico de crescimento e se está preenchido.

A Caderneta de Saúde da Criança inclui uma Tabela que facilita a obtenção do IMC

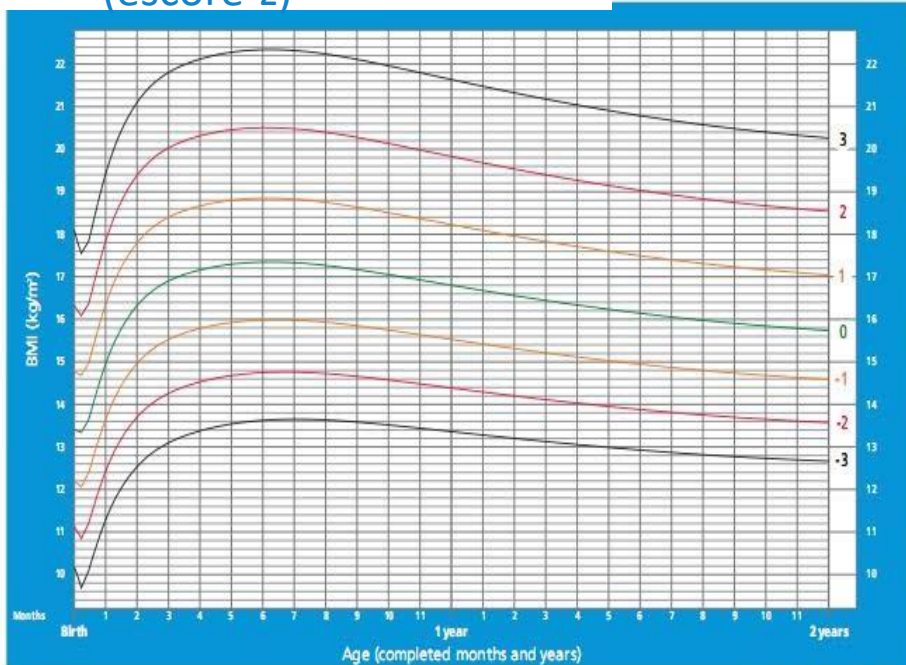
73	4.3	4.8	5.3	5.9	6.4	6.9	7.5	8.0	8.5	9.1	9.6	10.1	10.7	11.2	11.7	12.3	12.8	13.3	13.9	14.4	14.9	15.5	16.0	73
74	4.4	4.9	5.5	6.0	6.6	7.1	7.7	8.2	8.8	9.3	9.9	10.4	11.0	11.5	12.0	12.6	13.1	13.7	14.2	14.8	15.3	15.9	16.4	74
75	4.5	5.1	5.6	6.2	6.8	7.3	7.9	8.4	9.0	9.6	10.1	10.7	11.3	11.8	12.4	12.9	13.5	14.1	14.6	15.2	15.8	16.3	16.9	75
76	4.6	5.2	5.8	6.4	6.9	7.5	8.1	8.7	9.2	9.8	10.4	11.0	11.6	12.1	12.7	13.3	13.9	14.4	15.0	15.6	16.2	16.8	17.3	76
77	4.7	5.3	5.9	6.5	7.1	7.7	8.3	8.9	9.5	10.1	10.7	11.3	11.9	12.5	13.0	13.6	14.2	14.8	15.4	16.0	16.6	17.2	17.8	77
78	4.9	5.5	6.1	6.7	7.3	7.9	8.5	9.1	9.7	10.3	11.0	11.6	12.2	12.8	13.4	14.0	14.6	15.2	15.8	16.4	17.0	17.6	18.3	78
79	5.0	5.6	6.2	6.9	7.5	8.1	8.7	9.4	10.0	10.6	11.2	11.9	12.5	13.1	13.7	14.4	15.0	15.6	16.2	16.9	17.5	18.1	18.7	79
80	5.1	5.8	6.4	7.0	7.7	8.3	9.0	9.6	10.2	10.9	11.5	12.2	12.8	13.4	14.1	14.7	15.4	16.0	16.6	17.3	17.9	18.6	19.2	80
81	5.2	5.9	6.6	7.2	7.9	8.5	9.2	9.8	10.5	11.2	11.8	12.5	13.1	13.8	14.4	15.1	15.7	16.4	17.1	17.7	18.4	19.0	19.7	81
82	5.4	6.1	6.7	7.4	8.1	8.7	9.4	10.1	10.8	11.4	12.1	12.8	13.4	14.1	14.8	15.5	16.1	16.8	17.5	18.2	18.8	19.5	20.2	82
83	5.5	6.2	6.9	7.6	8.3	9.0	9.6	10.3	11.0	11.7	12.4	13.1	13.8	14.5	15.2	15.8	16.5	17.2	17.9	18.6	19.3	20.0	20.7	83
84	5.6	6.4	7.1	7.8	8.5	9.2	9.9	10.6	11.3	12.0	12.7	13.4	14.1	14.8	15.5	16.2	16.9	17.6	18.3	19.1	19.8	20.5	21.2	84
85	5.8	6.5	7.2	7.9	8.7	9.4	10.1	10.8	11.6	12.3	13.0	13.7	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.1	18.8	19.5	20.2	21.0	21.7	85
86	5.9	6.7	7.4	8.1	8.9	9.6	10.4	11.1	11.8	12.6	13.3	14.1	14.8	15.5	16.3	17.0	17.8	18.5	19.2	20.0	20.7	21.4	22.2	86
87	6.1	6.8	7.6	8.3	9.1	9.8	10.6	11.4	12.1	12.9	13.6	14.4	15.1	15.9	16.7	17.4	18.2	18.9	19.7	20.4	21.2	22.0	22.7	87
88	6.2	7.0	7.7	8.5	9.3	10.1	10.8	11.6	12.4	13.2	13.9	14.7	15.5	16.3	17.0	17.8	18.6	19.4	20.1	20.9	21.7	22.5	23.2	88
89	6.3	7.1	7.9	8.7	9.5	10.3	11.1	11.9	12.7	13.5	14.3	15.0	15.8	16.6	17.4	18.2	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	89
90	6.5	7.3	8.1	8.9	9.7	10.5	11.3	12.2	13.0	13.8	14.6	15.4	16.2	17.0	17.8	18.6	19.4	20.3	21.1	21.9	22.7	23.5	24.3	90
91	6.6	7.5	8.3	9.1	9.9	10.8	11.6	12.4	13.2	14.1	14.9	15.7	16.6	17.4	18.2	19.0	19.9	20.7	21.5	22.4	23.2	24.0	24.8	91
92	6.8	7.6	8.5	9.3	10.2	11.0	11.8	12.7	13.5	14.4	15.2	16.1	16.9	17.8	18.6	19.5	20.3	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.4	92
93	6.9	7.8	8.6	9.5	10.4	11.2	12.1	13.0	13.8	14.7	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	25.9	93
94	7.1	8.0	8.8	9.7	10.6	11.5	12.4	13.3	14.1	15.0	15.9	16.8	17.7	18.6	19.4	20.3	21.2	22.1	23.0	23.9	24.7	25.6	26.5	94
95	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2	17.1	18.1	19.0	19.9	20.8	21.7	22.6	23.5	24.4	25.3	26.2	27.1	95
96	7.4	8.3	9.2	10.1	11.1	12.0	12.9	13.8	14.7	15.7	16.6	17.5	18.4	19.4	20.3	21.2	22.1	23.0	24.0	24.9	25.8	26.7	27.6	96
97	7.5	8.5	9.4	10.3	11.3	12.2	13.2	14.1	15.1	16.0	16.9	17.9	18.8	19.8	20.7	21.6	22.6	23.5	24.5	25.4	26.3	27.3	28.2	97
98	7.7	8.6	9.6	10.6	11.5	12.5	13.4	14.4	15.4	16.3	17.3	18.2	19.2	20.2	21.1	22.1	23.0	24.0	25.0	25.9	26.9	27.9	28.8	98
99	7.8	8.8	9.8	10.8	11.8	12.7	13.7	14.7	15.7	16.7	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6	22.5	23.5	24.5	25.5	26.5	27.4	28.4	29.4	99
100	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	100
101	8.2	9.2	10.2	11.2	12.2	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.5	24.5	25.5	26.5	27.5	28.6	29.6	30.6	101
102	8.3	9.4	10.4	11.4	12.5	13.5	14.6	15.6	16.6	17.7	18.7	19.8	20.8	21.8	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	102
103	8.5	9.5	10.6	11.7	12.7	13.8	14.9	15.9	17.0	18.0	19.1	20.2	21.2	22.3	23.3	24.4	25.5	26.5	27.6	28.6	29.7	30.8	31.8	103
104	8.7	9.7	10.8	11.9	13.0	14.1	15.1	16.2	17.3	18.4	19.5	20.6	21.6	22.7	23.8	24.9	26.0	27.0	28.1	29.2	30.3	31.4	32.4	104
Comprimento ou Altura	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Comprimento ou Altura
Índice de Massa Corporal (IMC)																								

A Caderneta de Saúde da Criança inclui uma Tabela que facilita a obtenção do IMC

- A Tabela se encontra nas páginas 76 a 79 da Caderneta de Saúde da Criança. Facilita a obtenção do IMC e conseqüentemente o preenchimento do gráfico de crescimento.
- O IMC é obtido a partir da localização do comprimento/altura da criança (nas colunas laterais da Tabela), até encontrar o peso correspondente nas linhas. Caso não encontre o peso exato, deve se selecionar o peso mais próximo.
- Na casela onde se encontram o comprimento/altura e o peso da criança, descer em linha reta imaginária até encontrar o IMC, localizado na base da Tabela.
- Exemplo: criança com 99cm e pesando 20kg tem IMC de 20 (valor obtido com o cruzamento do número 99 localizado na primeira/última coluna lateral com o valor aproximado do peso, que nesse caso é 19,6kg, na linha horizontal).

Gráficos de crescimento para verificar se o IMC indica excesso de peso

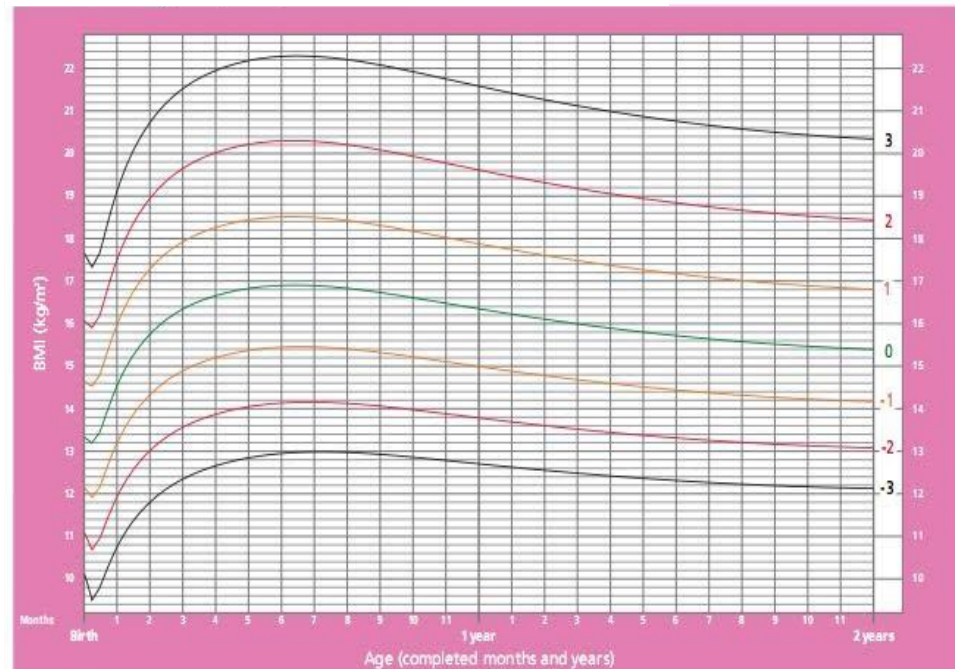
IMC-para-idade MENINOS (escore-z)



WHO Child Growth Standards

<http://imczz.com.br/>

IMC-para-idade MENINAS (escore-z)

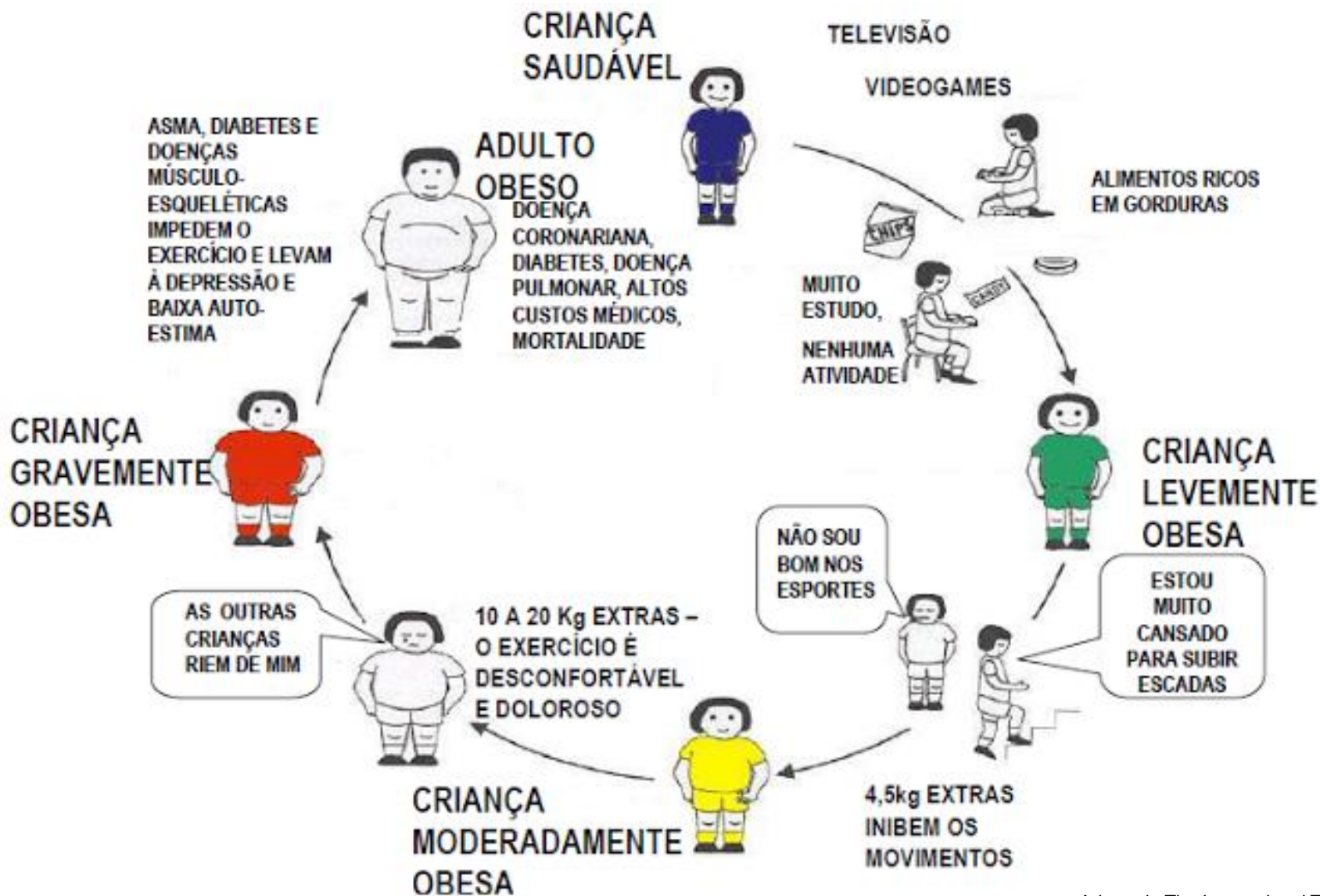


WHO Child Growth Standards

Gráficos de crescimento para verificar se o IMC indica excesso de peso

- Explicar ao grupo sobre as curvas de referência de meninos e meninas
- Mostrar as linhas e o significado das cores:
 - Acima da linha **PRETA**: obesidade ($>+3$ escore z)
 - Entre linha **VERMELHA** e **PRETA**: sobrepeso ($>+2$ escore $z \leq +3$)
 - Entre linha **AMARELA** e **VERMELHA**: risco de sobrepeso ($>+1$ escore $z \leq +2$)
 - Entre linha **VERDE** e **AMARELA**: peso adequado (≥ -2 escore $z \leq +1$)

E como começa o Excesso de Peso?



E como começa o Excesso de Peso?

- Explicar as figuras de acordo com o texto, iniciando com a figura da criança saudável.

Você sabia que o Excesso de Peso pode causar...



Problemas osteoarticulares

<http://www.hospitalnacoes.com.br/2014/03/pe-cavo-e-pe-chato-qual-e-a-diferenca>



Distúrbios do sono

www.einstein.br/einstein-saude/vida-saudavel/crianca-e-adolescente/Paginas/disturbios-do-sono.aspx



Hipertensão arterial

www.usp.br/espacoaberto/?materia=hipertensao-e-obesidade-nao-sao-so-problemas-de-adulto



Asma/problemas respiratórios

<https://cemedmg.wordpress.com/2013/12/02/o-que-voce-sabe-sobre-o-tratamento-dos-pacientes-asmaticos/>



Adulto obeso

<http://desmotivaciones.es/2416172/Adulto-obeso>



Diabetes mellitus

<https://pericodelospalotess.wordpress.com/2013/09/13/curso-de-diabetes-infantil-en-nuestra-escuela>

Você sabia que o Excesso de Peso pode causar...

- Problemas osteoarticulares, respiratórios, de sono, psicossociais, puberdade precoce, hipertensão, aumento do colesterol, diabetes mellitus, maior risco de obesidade na vida adulta, entre outros.

Uma **alimentação adequada** é o
começo de tudo...



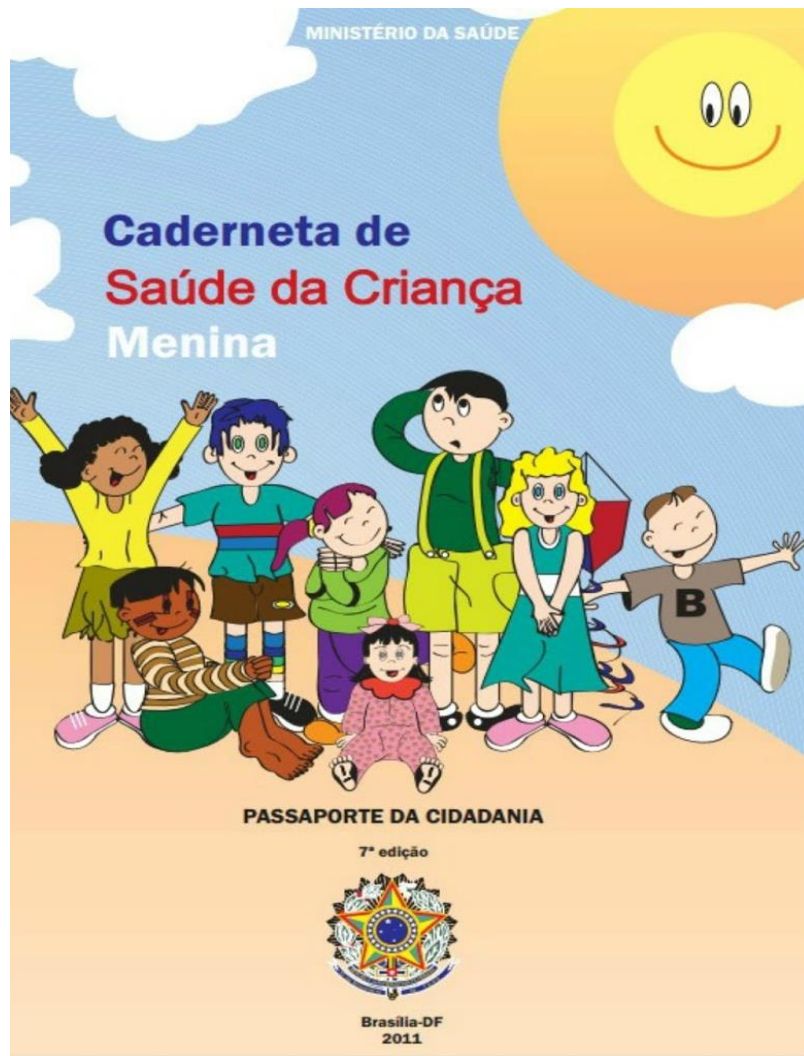
O que fazer para evitar o excesso de peso na criança?!

- Abrir espaço para o grupo refletir e discutir.

Uma **alimentação adequada** é o começo de tudo...

- Alimentação equilibrada da mãe durante a gestação: aporte calórico e nutricional adequado é fundamental para evitar ganho de peso insuficiente ou em excesso e doenças relacionadas às carências nutricionais como anemia gestacional que interferem no estado nutricional da criança (baixo peso ao nascer, anemia).
- Após o nascimento, o leite materno também é influenciado pela alimentação da mãe (principalmente aroma). Assim, a amamentação favorece a aceitação de outros alimentos e influencia a formação dos hábitos alimentares da criança.

Você conhece os 10 passos para uma alimentação saudável?



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS*

- PASSO 1** – Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
- PASSO 2** – Ao completar 6 meses, introduzir, de forma lenta e gradual, outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- PASSO 3** – Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.
- 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; iniciar 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.
- 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.

Outras dicas:

- Lavar as mãos antes de preparar as refeições e de alimentar a criança.
- Oferecer água nos intervalos das refeições. Não oferecer sucos ou alimentos nesses intervalos.
- Não oferecer restos da refeição anterior.



* Para mais informações, procure o *Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos* no site: <www.saude.gov.br/alimentacao>

Você conhece os 10 passos para uma alimentação saudável?

Na Caderneta de Saúde da Criança (CSC) há informações importantes sobre alimentação, tais como:

- ✓ aleitamento materno exclusivo
- ✓ período de manutenção do aleitamento materno
- ✓ introdução de outros alimentos (alimentação complementar)
- ✓ idade ideal para a introdução dos novos alimentos (tempo oportuno)
- ✓ intervalo entre as refeições (leite, papa de frutas, papa salgada)
- ✓ consistência dos alimentos
- ✓ 10 passos para uma alimentação saudável

Principais cuidados com a alimentação nos primeiros meses de vida



<http://mamaedepimeiraviagem.com/page/25/mentacao-saudavel-da.html>

Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.



<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI14217-15064,00.html>

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

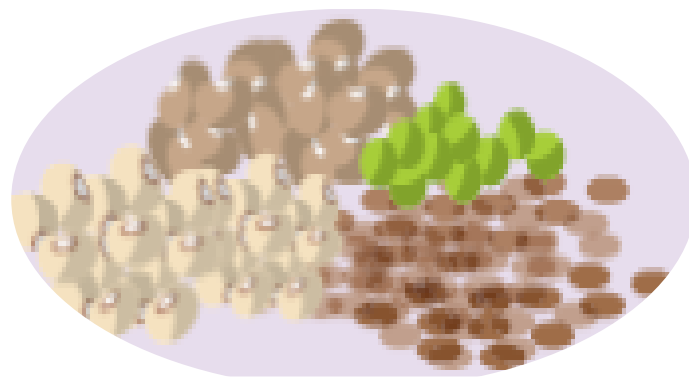
Principais cuidados com a alimentação nos primeiros meses de vida

- Aleitamento materno exclusivo e sua manutenção até os 2 anos previnem adoecimento, obesidade e outras doenças nas crianças.
- A percepção de aromas do leite materno é uma das primeiras experiências sensoriais da criança e influencia a posterior aceitação de alimentos.
- A introdução de outros alimentos (alimentação complementar) de forma adequada e em tempo oportuno é muito importante para a formação dos hábitos alimentares, promoção do crescimento e prevenção da obesidade.
- Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes nesse período é fundamental para que se desenvolva um paladar receptivo a esses sabores.

A papa do bebê deve conter um alimento de cada Grupo...



Cereais e tubérculos

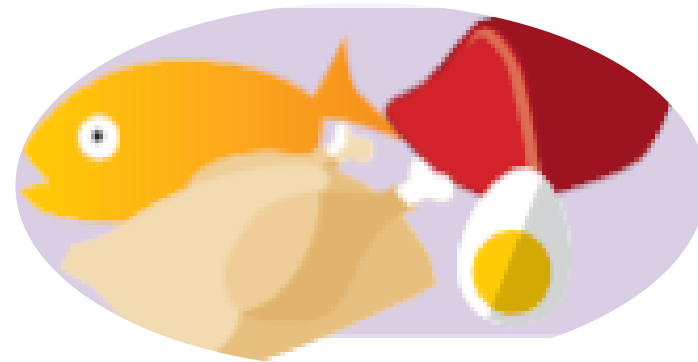


Leguminosas/feijões

GRUPOS DE ALIMENTOS



Legumes, verduras e frutas



Carnes, miúdos e OVOS

A papa do bebê deve conter um alimento de cada Grupo...

Discutir sobre os tipos de alimentos, Grupos de Alimentos a que pertencem e identificar com os participantes, os alimentos regionais, costumes e mitos sobre o preparo da alimentação infantil.

Cereais e tubérculos	arroz, macarrão, batata, batata-doce, mandioca/aipim/macaxeira, mandioquinha, cará, inhame, farinha de mandioca, de trigo, de arroz, de milho (maisena), fubá, aveia.
Leguminosas/feijões (em grão seco)	feijão (carioca, preto, de corda, fradinho), lentilha, ervilha seca, grão-de-bico, soja em grão.
Legumes, verduras e frutas	<ul style="list-style-type: none">✓ cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora/jerimum, beterraba, quiabo, tomate, brócolis, couve-flor✓ folhas verdes (couve, escarola/chicória, alface, agrião, rúcula, almeirão)✓ banana, laranja, maçã, mamão, pera, manga, melão, melancia, abacate
Carnes, miúdos e ovos	Carne de boi, frango, porco, peixe, miúdos (fígado, coração, moela), ovo

Pirâmide Alimentar



Pirâmide Alimentar

- A Pirâmide Alimentar é um guia simples e confiável que orienta uma alimentação saudável, indicando os Grupos de Alimentos e a quantidade mínima a ser consumida para garantir a ingestão dos nutrientes necessários ao organismo.
- Em 2005, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) atualizou a Pirâmide Alimentar e incluiu a ingestão de água e a prática de atividade física para a manutenção de um peso saudável, recomendado para o crescimento e desenvolvimento adequados.
- Os andares da Pirâmide Alimentar são compostos por Grupos de Alimentos e indicam as porções que devem ser consumidas, em ordem decrescente a partir da base, que se refere aos Cereais e Tubérculos (arroz, farinhas, macarrão, pão, mandioca, batata). No andar de cima, encontram-se Legumes, verduras e frutas. Acima estão Carnes, miúdos, ovos; Leguminosas/feijões e Leite e derivados. Na ponta da pirâmide estão os grupos dos Açúcares, Óleos e gorduras (que devem ser consumidos o mínimo possível).

Quantidade a que se refere uma porção e Quantas porções oferecer de cada Grupo de Alimentos

Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos
Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5
Verduras e legumes	3	3
Frutas	3	4
Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3
Carnes e ovos	2	2
Feijões	1	1
Óleos e gorduras	2	2
Açúcar e doces	0	1

Quantidade de alimentos que corresponde a 1 porção

S

- 2 colheres de sopa de: aipim cozido ou macaxeira ou mandioca (48g) ou arroz branco cozido (62g) ou aveia em flocos (18g)
- 1 unidade de batata cozida (88g)
- 1/2 unidade de pão tipo francês (25g)
- 3 unidades de biscoito de leite ou tipo "cream craker" (16g)
- 4 unidades de biscoito tipo "maria" ou "maisena" (20g)

Frutas

- 1/2 unidade de banana nanica (43g) ou caqui (50g) ou fruta do conde (33g) ou pera (66g) ou maçã (60g)
- 1 unidade de caju (40g) ou carambola (110g) ou kiwi (60g) ou laranja lima ou pera (75g) ou nectarina (69g) ou pêssego (85g)
- 2 unidades de ameixa preta (15g)/vermelha (70g) ou limão (126g)
- 4 gomos de laranja bahia ou seleta (80g)
- 6 gomos de mexerica ou tangerina (84g)
- 9 unidades de morango (115g)

Hortaliças

- 1 colher de sopa de beterraba crua ralada (21g) ou cenoura crua (20g) ou chuchu cozido (28g) ou ervilha fresca (10g) ou couve manteiga cozida (21g)
- 2 colheres de sopa de abobrinha (40g) ou brócolis cozido (27g)
- 2 fatias de beterraba cozida (15g)
- 4 fatias de cenoura cozida (21g)
- 1 unidade de ervilha torta ou vagem (5g)
- 8 folhas de alface (64g)

Leguminosas

- 1 colher de sopa de feijão cozido (26g) ou ervilha seca cozida (24g) ou grão de bico cozido (12g)
- 1/2 colher de sopa de feijão branco cozido (16g) ou lentilha cozida ou soja cozida (18g)

Carnes em Geral

- 1/2 unidade de bife bovino grelhado (21g) ou filé de frango grelhado (33g) ou omelete simples (25g) ou ovo frito (25g) ou sobrecoxa de frango cozida (37g) ou hambúrguer (45g)
- 1 unidade de espetinho de carne (31g) ou ovo cozido (50g) ou moela (27g)
- 2 unidades de coração de frango (40g)
- 1/2 fatia de carne bovina cozida ou assada (26g)
- 2 colheres de sopa rasas de carne bovina moída refogada (30g)

Leite e derivados

- 1 xícara de chá de leite fluido (182g)
- 1 pote de bebida láctea ou iogurte de frutas ou iogurte de frutas (120g) ou iogurte de polpa de frutas (130g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó (30g)
- 3 fatias de mussarela (45g)
- 2 fatias de queijo minas (50g) ou pasteurizado ou prato (40g)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão (30g)

Óleos e gorduras

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (4g) ou óleo de soja ou canola ou milho ou girassol (4g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (5g)

Açúcares – após 1 ano de idade

- 1 colher de sopa de açúcar refinado (14g)
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (20g) ou açúcar mascavo (18g)
- 2 colheres de sobremesa de geleia (23g)
- 3 colheres de chá de açúcar cristal (15g)

Observação:

Estas porções são destinadas para crianças de 6 meses a 3 anos. Para Crianças em idade pré-escolares, escolares e adolescentes considera-se 1 porção dos grupos de carboidratos, leguminosas, carnes, óleos e açúcares o dobro destas medidas.

Quantidade de água de acordo com DRI

- 0 a 6 meses – 700 mL (incluindo leite materno ou fórmula infantil)
- 7 a 12 meses – 800 mL (incluindo leite materno, fórmula e alimentação complementar)
- 1 a 3 anos – 1300 mL (900 mL como sucos, outras bebidas e água)
- 4 a 8 anos – 1700 mL (1200 mL como bebidas e água)
- 9 a 13 anos – 2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)
- 14 a 18 anos – 3300 mL (meninos, 2600 mL como bebidas e água e 2300 mL (meninas, 1800 mL como bebidas e água)

Dicas importantes...



<http://www.saude.gov.br/bvs>

Oferecer outros alimentos (alimentação complementar) de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e respeitando o apetite da criança.



A alimentação complementar deve ser uma papa, oferecida de colher, na consistência de purê (espessa) desde o início e, gradativamente, aumentar a consistência (amassar e picar) até chegar à alimentação da família.

Dicas importantes...

- Ao completar 6 meses, a mãe deve oferecer 3 refeições/dia com alimentos da família (alimentação complementar): 2 papas de frutas e 1 papa salgada (preparada com um alimento de cada Grupo - cereal ou tubérculo; leguminosa/ feijões; legumes/verduras; e carnes, miúdos ou ovo).
- Ao completar 7 meses, devem ser oferecidas 4 refeições/dia: 2 papas de fruta e 2 papas salgadas.
- Ao completar 12 meses recomenda-se que a criança tenha 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches (frutas ou cereais ou tubérculos).



Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia: alimentação variada é uma alimentação colorida



Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia: uma alimentação variada é uma alimentação colorida

- Todos os dias devem ser oferecidos alimentos de todos os grupos e deve-se variar os alimentos dentro de cada grupo.
- Sempre que possível, procure oferecer carne nas refeições e, no mínimo uma vez na semana, oferecer miúdos que são boas fontes de ferro.
- Para que o ferro presente no feijão e verduras (folhosas) seja melhor absorvido, os mesmos têm que ser consumidos com algum alimento rico em vitamina C (como laranja) e/ou carnes, que são fontes importantes de ferro e também aumentam a absorção do ferro de outros alimentos.
- As frutas, legumes e verduras são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. As frutas devem ser oferecidas in natura, amassadas, ao invés de sucos.

VOCE LÊ O RÓTULO DOS ALIMENTOS?

:: Nem sempre o alimento com mais caloria é o menos saudável. Deve-se levar em conta também a quantidade de gordura, sódio, fibras e vitaminas.

:: Entre todos os citados, priorize alimentos que possuem menos sódio, gorduras saturadas e trans; e mais fibras alimentares,

:: A lista é decrescente, por isso o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade, e assim sucessivamente.

	PORÇÃO	%VD
VALOR ENERGÉTICO	150 kcal	7%
NUTRIENTES	165 mg	10%

:: Valor diário recomendado com base em uma dieta de 2000 kcal. Se o número estiver mais perto do 100% do que de 0% e for gordura saturada ou sódio, por exemplo, fique longe. Mas se for quase 100% da recomendação de vitamina, abrace.

:: Todas as quantidades referem-se a esse tamanho de porção. Preste atenção se o produto será consumido nessa quantidade ou todo de uma vez.

Você lê o rótulo dos alimentos?

- **Porção:** quantidade do produto a ser consumida, recomendada pelo fabricante.
- **Valor energético:** são as calorias (kcal) fornecidas pela porção ou 100g do produto.
- **Carboidratos:** principal fonte de energia (calorias). A maior parte é proveniente de arroz, macarrão, pães.
- **Açúcares:** tipo de carboidrato (carboidrato simples), praticamente fonte exclusiva de calorias.
- **Proteínas:** necessária para a construção e manutenção dos tecidos do organismo.
- **Gorduras totais:** soma de todas as gorduras presentes no alimento (animal e vegetal).
- **Gorduras saturadas:** gordura de origem animal. Seu excesso associa-se a risco cardiovascular.
- **Gordura trans:** gordura modificada presente em alimentos industrializados, associada a riscos cardiovasculares.
- **Colesterol:** tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. Seu excesso associa-se a risco cardiovascular.
- **Sódio:** presente de forma natural na maioria dos alimentos. Sal de cozinha e alimentos industrializados, tanto doces como salgados contêm quantidade elevada de sódio.
- **Fibra alimentar:** presente em alimentos de origem vegetal como frutas, verduras, legumes, feijões e produtos integrais.
- **%VD (Valor Diário de referência):** representa o quanto de energia e nutrientes a porção do alimento fornece numa dieta de 2.000 calorias.

Onde encontramos açúcar e sódio?



<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/sucos-de-caixinha-podem-ter-mais-acucar-do-que-refrigerantes-alerta-grupo-britanico-14528694>



http://pt.clipartlogo.com/premium/detail/vector-sliced-chocolate-cake_67124647.html



http://betotozdesign.blogspot.com.br/2011_08_01_archive.html7



<http://vegamagno.blogspot.com.br/2015/03/um-a-aula-sobre-formula-e-quimica-da.html>



<http://cargocollective.com/arteiuri/Prints>



<http://freepages.misc.rootsweb.ancestry.com/~o-tranto/saude/salshicha.htm>



http://www.sol.eti.br/cliparts/alimentos/clipart_alimentos215.html

Onde encontramos açúcar e sódio?

- Açúcar é um carboidrato simples, encontrado em doces e consumido principalmente como açúcar de mesa. É diferente do carboidrato complexo presente nos Grupos de cereais e derivados, tubérculos e leguminosas. Os açúcares devem ser consumidos na quantidade mínima possível e por isso constam no topo da Pirâmide Alimentar.
- Sódio compõe o sal de cozinha, mas principalmente é encontrado nos alimentos industrializados, mesmo nos alimentos doces, porque está presente nos conservantes (nitrito de sódio, nitrato de sódio), adoçantes (ciclamato de sódio, sacarina sódica), fermentos (bicarbonato de sódio) e realçadores de sabor (glutamato monossódico). Também está presente nos alimentos salgados (charque, bacalhau, azeitona), embutidos como linguiça e salsicha e frios como mortadela, presunto, salame.

Atividade física é sempre bem-vinda



<http://ensinar-aprender.com.br/2011/06/plano-de-aula-para-desenvolvimento-das.html>



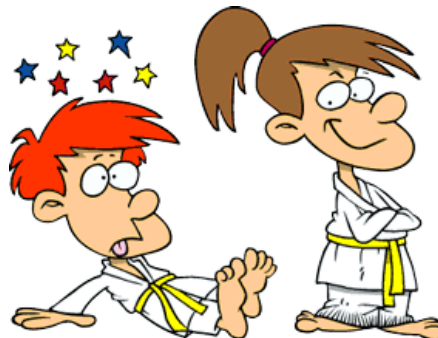
<http://intrometendo.com/atividade-fisica-para-criancas.html>



<http://forumproject.xpg.uol.com.br/topic/69536-qual-a-importancia-da-educacao-fisica-na-vida-dos-estudantes-minha-primeira-materia-profissional/>



www.acontececuritiba.com.br/n/vida/turismo/3761-qa-hora-do-planetaq



<http://www.redbrick.dcu.ie/~judo/kids.gif>



<https://emersonfialho.wordpress.com/tag/campeonatos-de-natacao/>



<http://gianescheidt.deviantart.com/art/bailarina-rosa-199199366>

Atividade física é sempre bem-vinda

- Atividade física é importante nas diferentes fases da vida, inclusive na infância. Além de afastar o risco de obesidade, estimula a coordenação motora e ajuda no desenvolvimento da criança como um todo.
- Até os 5 anos, os exercícios físicos devem ser lúdicos. Correr, pular corda e dar cambalhota são atividades muito importantes e devem ser inseridas nas brincadeiras e estimuladas diariamente.
- Deve-se evitar que a criança permaneça mais do que 1 hora por dia em atividades como assistir TV, jogar videogame ou outros jogos no computador, smartphones e tablets.

Brincando de achar os erros



Brincando de achar os erros

- Apresentar a Figura toda ao grupo e convidá-los a observar com atenção e indicar o que consideram inadequado como prática alimentar.



Figura 1

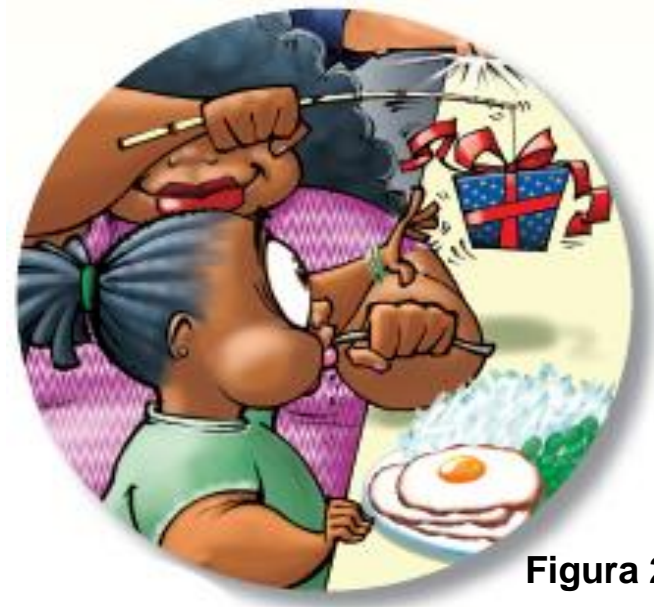


Figura 2

Brincando de achar os erros



Figura 3



Figura 4

Brincando de achar os erros

- Apresentar as Figuras destacadas para facilitar a discussão do que se deve evitar na alimentação infantil.
- ✓ **Figura 1** - Não fazer a criança comer tudo o que está no prato e não servir a mesma quantidade de comida que os pais colocam para eles.
 - ✓ **Figura 2** – Não prometa brinquedos, doces, passeios ou outros brindes para a criança raspar o prato. A criança não deve se sentir forçada a comer, e sim, estimulada.
 - ✓ **Figura 3** - Não ofereça líquidos à criança durante as refeições.
 - ✓ **Figura 4** – Não oferecer para a criança uma alimentação diferente da alimentação dos pais.

Bibliografia

- Brasil. Ministério da Saúde. Política nacional de promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- Brasil. Ministério da Saúde. Saúde da criança. Nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.
- Brasil. Ministério da Saúde. ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável. Caderno do tutor. Brasília: Ministério da Saúde, IBFAN Brasil; 2010.
- Brasil. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável. Guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
- Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Criança. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. POF 2008 2009 - Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
- OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. Manual para a vigilância do desenvolvimento infantil no contexto do AIDPI. Washington: OPAS, 2005.
- Silva GTL. Entenda a nova pirâmide alimentar – proposta por Walter C. Willett. Disponível em : <http://xn--portaleducao-dcb9c.com.br/nutricao/artigos/58281/entenda-a-nova-piramide-alimentar-proposta-de-walter-c-willett>
- SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD. Manual de nutrição: profissional da saúde. São Paulo: SBD; 2009. **PÁGINA???:** 9-10.
- **SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria????**
- Sociedade Brasileira de Hipertensão. Doença de adulto. Disponível em: <http://www.estadao.com.br/noticias/suplementos,doenca-de-adulto,622344,0.htm>
- WHO - World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva; 2010.