



Alimentação Saudável

zero aos 6 anos

Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Alimentação: 0-3 anos IV



introdução



introdução

O conceito de alimentação saudável tem subjacente a prática de uma alimentação completa, equilibrada, variada e segura, patente na Roda dos Alimentos - esta fornece uma referência gráfica dos grupos de alimentos e permite uma noção das porções de alimentos de cada grupo a ingerir diariamente de acordo com a proporcionalidade em que estão representados; de salientar que o tamanho estabelecido para as porções não corresponde a apenas um momento de ingestão, mas sim ao total do dia.



Grupo dos laticínios:
3-4 porções por dia (1 porção corresponde a 1/2 chávena almoçadeira de leite (125ml) ou 1 iogurte sólido (125g) ou 1 fatia fina de queijo (20g).



Grupo da carne, peixe e ovos: 1.5-2 porções por dia (1 porção corresponde a 25g de carnes/peixe sem pele, osso ou espinhas ou a 1 ovo).



Grupo das leguminosas: 3 vezes por semana (1 porção corresponde a 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g) ou 3 colheres de sopa de leguminosas cozinhadas (80g).



Grupo dos cereais e derivados e tubérculos: 4-6 porções por dia (1 porção corresponde a 1 pão (50g) ou 1 batata pequena (80g) ou 3-4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (75-90g)).

[nota: 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pobres em açúcar (35g) ou 6 bolachas simples e sem recheio ou cremes (35g) correspondem a 1 porção, mas são alimentos processados pelo que não devem fazer parte da oferta alimentar diária saudável].



Grupo dos hortícolas: 3-4 porções por dia (1 porção corresponde a 90-100g se crus ou 45-50g se cozinhados, que equivalem a 1 sopa).



Grupo da fruta: 2-3 porções por dia (1 corresponde a 1 peça de fruta pequena (80 g) sem casca ou caroço).

Em relação aos hortofrutícolas devemos respeitar, na medida do possível, a sazonalidade - são mais saborosos e apresentam a sua composição nutricional maximizada (além disso, possibilita que haja coerência entre o que se ensina como sendo as épocas dos alimentos e o que é servido).



Grupo dos óleos e gorduras: 1 porção por dia (1 colher de sopa de azeite ou óleo (10 g) ou 1 colher de sobremesa de manteiga (15 g)).
[nota: 1 colher de chá de banha (10 g) ou 4 colheres de sopa de nata (30 ml) também correspondem a 1 porção, mas o seu elevado teor em gordura saturada contraindica a sua utilização no contexto de uma alimentação saudável].



Água: é bebida de eleição e entre os 2 a 3 anos de idade deverá ser ingerido 1L por dia (para além da água incorporada nos alimentos).

[nota: sumos e os refrigerantes não devem ser consumidos, por conterem açúcares livres adicionados resultando em risco de cárie dentária e de doença hepática e ainda por serem anorexiantes, retirando o apetite para alimentos saudáveis, e quando gaseificados, comprometem a saúde óssea; chás e às tisanas também não são bebidas interessantes, por deseducarem o paladar e interferirem com a absorção de alguns minerais]

resumindo



resumindo

1. Ofereça à criança apenas alimentos incluídos na roda dos alimentos.
2. O pequeno-almoço é uma refeição importante: incentive à sua prática sem se preocupar com o volume! “Cereais de pequeno-almoço” apenas de vez em quando; bolachas e “pães doces” e embalados... não!
3. As merendas devem integrar lácteos, hidratos de carbono complexos (pão de cereais variados) e frutos; bolachas e sumos mesmo sem adição de açúcar)... apenas de vez em quando!
4. O almoço deve incluir sopa de hortícolas, prato principal e fruta. Não insista no volume, incentive à variedade! Não apresse a ingestão nem prolongue a refeição para além dos 30 minutos.
5. Ao jantar privilegie os hortofrutícolas (sopa e fruta) deixando que o apetite da criança regule o volume ingerido do prato principal.
6. Ofereça apenas água durante o dia e às refeições; sumos (naturais ou artificiais), chás ou xaropes não deverão ser oferecidos num ambiente escolar e/ou familiar, num contexto de rotina - poderão ser a exceção nos dias de festa!



pequeno almoço

pequeno almoço

- Deve ser feito na primeira hora após a criança acordar e basta uma pequena porção de alimentos, sendo o mais importante criar o hábito de o fazer sempre - é uma refeição fundamental e há estudos que mostram que crianças que não fazem o pequeno-almoço tendem a ingerir mais alimentos com elevada densidade energética nas outras refeições do dia, factor de risco para o desenvolvimento de obesidade.
- Consiste idealmente em alimentos de 3 grupos da Roda: cereais e derivados, laticínios e fruta. Exemplo: pão (de preferência de mistura de cereais não refinados), acompanhado de leite, queijo ou iogurte (naturais ou de aromas, não cremosos e sem pedaços ou caldas, ou caseiros) e 1 porção de fruta fresca.
- Importa ser claro e contundente relativamente à inadequação dos “cereais de pequeno-almoço”, das bolachas, das barritas, dos pães doces, etc, que são alimentos processados, com elevado teor de açúcar ou sal, de gordura saturada e conservantes.



almoços e jantares

- Começar sempre com uma sopa de hortícolas, que nesta idade já não deve ser passada.
- Em seguida, prato de refeição contendo carne, pescado ou ovo, um acompanhamento como batata ou arroz ou massa e hortícolas crus ou cozinhados; as leguminosas deverão estar frequentemente presentes nas refeições, em substituição de, pelo menos parte, da proteína animal.
- As barritas de peixe panadas (“douradinhos”), nuggets de frango, rissóis e similares não são substitutos adequados da carne ou do pescado, pelas quantidades diminutas que possuem destes alimentos, por estarem envoltos numa camada de massa ou pão ralado e pelo facto de o modo de preparação usual ser a fritura.
- A finalizar a refeição, deve ser ingerida 1 porção de fruta fresca.
- Importa referir que ao jantar, porque se pretende que a criança se deite cedo, o creme de hortícolas e a fruta poderão ser suficientes, sendo possível deixar a criança gerir a quantidade que come no prato principal, sem que o volume seja motivo de preocupação.
- Sempre que possível, os pratos devem ter uma apresentação atractiva e os métodos culinários utilizados devem ser simples, privilegiando o uso de ervas aromáticas e evitando o recurso ao sal, que nesta idade não deverá ultrapassar os 2/dia. Os caldos desidratados (cubos) e molhos têm elevado teor de sal e são desinteressantes na sua composição nutricional, pelo que não devem fazer parte das refeições das crianças.

lanches



- Os alimentos a incluir deverão ser os mesmos descritos para o pequeno-almoço, ainda que os lanches devam ser refeições de menor volume e ajustados às necessidades da criança e aos intervalos entre refeições. Usualmente, só incluirá dois dos três grupos de alimentos acima mencionados, e poderá ainda conter hortícolas (por exemplo tomate-cereja, cenoura, aipo).
- Relativamente às merendas oferecidas em ambiente escolar, cabe à Direção da creche/jardim-de-infância o papel regulador e fiscalizador das opções saudáveis, devendo existir uma articulação entre a escola e a família de forma a existir coerência, evitar a duplicação de lanches e reduzir o desperdício.



lactente vegetariano



Como inculcar hábitos alimentares saudáveis?

Nestas idades pode acontecer a criança recusar determinado alimento ou a sua forma de apresentação; as razões podem ser variadas: não gostar do alimento, ser apresentado de forma pouco apelativa, estar doente, estar com pouco apetite, estar triste ou ainda como um comportamento manipulador por parte da criança. Se esta situação acontecer apenas esporadicamente não será um comportamento relevante; se se torna um comportamento recorrente, deverá ser comunicado ao médico assistente. Tendo em conta estas particularidades do comportamento nesta idade, apresentam-se algumas sugestões para as ultrapassar.



hábitos saudáveis



o que fazer?

- a) Fomentar uma forte interação entre a escola e a família, de forma a garantir a coerência de atitudes e práticas;
- b) Oferecer refeições em horários regulares, para que a criança se habitue e crie as suas rotinas;
- c) Fazer das refeições momentos relaxados e agradáveis;
- d) Fomentar as refeições em família, o bom exemplo dos pais é a melhor forma de ensinar bons hábitos;
- e) Na creche/jardim-de-infância, a Roda dos Alimentos deve ser colocada em local visível da sala de actividades e/ou refeitório, de forma a que cada alimento introduzido no prato possa ser apontado no diagrama, e os novos alimentos devem ser introduzidos em pequenas porções e em diversas ocasiões;
- f) Estar atento para a elevada ingestão alimentar nas merendas, especialmente grandes volumes de leite - o somatório dos lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder os 400-500 ml/dia;
- g) Lembrar que as crianças possuem um estômago pequeno e que sacia rapidamente;
- h) Fazer com que a alimentação tenha um aspeto atractivo: cores, sabores e texturas variadas;
- i) Permitir, sempre que possível, que a criança coma junto de uma criança que come corretamente;
- j) Elogiar quando os alimentos de menor agrado forem comidos;
- k) Incentivar a que a criança se alimente sozinha;
- l) Permitir que a criança tenha tempo para fazer a refeição e privilegiar a conversa, partilhando histórias sobre vários assuntos e até sobre os alimentos, embora não excedendo os 30 minutos;
- m) Quando for evidente que a criança não irá comer mais, retirar o prato.



o que não fazer?



o que não fazer?

- a) Forçar a criança a comer ou a deixar o prato completamente sem comida, se a quantidade servida estiver ajustada ao que ela habitualmente come - deve ser respeitado o apetite individual de cada criança e a fase de crescimento em que se encontra;
- b) Zangar-se com a criança por ela não comer;
- c) Criticar a criança em frente das outras crianças;
- d) Substituir os alimentos da refeição por outros que sejam do seu agrado (por exemplo, substituir o almoço por refeição láctea);
- e) Subornar a criança com doces ou outros alimentos que sabe que a criança comerá - passa uma mensagem errada, o que levará a predispor-la a ser subornada na próxima refeição.



mensagens finais

1. Oferecer à criança apenas alimentos incluídos na roda dos alimentos.
2. O pequeno-almoço é uma refeição importante - incentive à sua prática sem se preocupar com o volume. “Cereais de pequeno-almoço”... apenas de vez em quando! Bolachas... não! “Pães doces” e embalados... não!
3. As merendas devem integrar lácteos (volume máximo de 400-500 ml/dia), hidratos de carbono complexos (pão de cereais variados), e frutos. Bolachas... apenas de vez em quando! Sumos... de vez em quando e sem adição de açúcar (frutose).
4. O almoço deve incluir sopa de hortícolas, prato principal e fruta. Incentive à variedade e não insista no volume! Não apresse a ingestão nem prolongue a refeição para além dos 30 minutos.
5. Ao jantar privilegie os hortofrutícolas (sopa e fruta) deixando que o apetite da criança regule o volume ingerido do prato principal.
6. Ofereça apenas água durante o dia e às refeições. Sumos (naturais ou artificiais), chás ou xaropes não deverão ser oferecidos num ambiente escolar e/ou familiar, num contexto de rotina - poderão ser a exceção nos dias de festa!

