

Muitas das orientações fornecidas neste livreto servem também para a família como um todo. Incentive a sua família a adotar uma alimentação saudável !!!

os dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos de idade.

criança alimentada . criança feliz

Projeto 1:

Avaliação do impacto de suplementação da vitamina A em puérperas - Centro Colaborador Nordeste II - Ministério da Saúde

Projeto 2:

Amamentação e alimentação complementar no desmame - estado de nutrição e saúde nos dois primeiros anos de vida: Um estudo de coorte - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Projeto 3:

Apoio ao Desenvolvimento do Sistema Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Mutuípe, Bahia - Alimentação saudável - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq / Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia

Secretaria de Saúde do Município de Mutuípe

Secretaria de Saúde do Município de Laje



Centro Colaborador
Nordeste II



SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE DE LAJE



Passo 1

Até os 6 meses de idade o organismo da criança só está preparado para fazer a digestão e aproveitar bem as substâncias do leite materno.

Os rins da criança também só estão preparados para funcionarem bem quando a criança é alimentada com leite de peito.

Nesta idade, também o organismo da criança não está preparado para se defender das doenças transmitidas por alimentos contaminados e do ambiente como um todo.



Por isso, até os seis meses, dê à criança somente leite materno, sem oferecer água, chá ou qualquer outro alimento.

Lembre-se:

O leite materno contém tudo o que a criança necessita até o 6º mês de vida, inclusive água.

Só a criança que mama no peito está mais protegida de doenças principalmente das infecções, assim ela cresce bem e adoce menos.



Não dê chupeta ou mamadeira a criança, porque além de transmitir doenças atrapalha a amamentação.

Projeto gráfico

Marcus Dutra

e-mail: marcusdutra@gmail.com

Passo 2

Após os 6 meses de idade o organismo da criança já "amadureceu" mais, aí já é a hora dela começar a comer outros alimentos diferentes do leite materno. Esses alimentos são chamados de complementares.

A partir dos 6 meses, ofereça de forma lenta e aos poucos os novos alimentos. Mas lembre-se: continue mantendo o leite materno até pelo menos os 2 anos, porque o organismo da criança só fica igual ao do adulto quando ela completa 2 anos de idade.



No início, a criança poderá rejeitar os novos alimentos, mas continue oferecendo esses alimentos, com o auxílio de uma colher ou um copo, ela terminará aceitando-os.

Como a criança já começou a receber outros alimentos ela deve beber água (filtrada e fervida) para ajudar os rins a funcionarem bem.



Passo 3

A partir dos seis meses, devem ser oferecidos os alimentos que complementam o leite materno (arroz, pão, biscoito; raízes; carnes; ovos, feijão, soja, frutas e verduras produzidas na região).



Muitas das orientações fornecidas neste livreto servem também para a família como um todo. Incentive a sua família a adotar uma alimentação saudável !!!

Alimentação da mãe:

Principalmente quando a mulher está amamentando ela necessita de uma alimentação equilibrada e saudável.



Beba mais do que de costume: água ou suco de fruta natural produzida na região.

Coma cuscuz de milho, cuscuz e mingau de tapioca, caldo de cana porque ajudam na produção do leite.

Aumente o consumo de banana da terra, inhame, aipim, fruta-pão para produzir maior quantidade de leite.

Coma carne de boi pelo menos uma vez na semana.

Aumente o consumo das frutas, verduras e legumes, para o seu leite ficar bem rico em vitaminas e minerais;

Evite consumir sal e açúcar em excesso

Evite consumir comida muito gordurosa



Acompanhe a criança quando ela estiver fazendo as refeições.

No tempo certo, deixe a criança comer com suas próprias mãos, de colher.

Coloque a criança para comer junto com a família.

Tenha sempre à mão uma colher para a criança a comer.

A mãe deve aprender a distinguir o choro da criança quando ela está com fome de outras situações, a exemplo de fraldas molhadas ou sujas, calor, frio, dor, necessidade de carinho. Nessas condições não dê comida, porque a criança não está com fome, está precisando de outro tipo de atenção!



Lembre-se:

Leve sua criança regularmente ao posto de saúde para tomar as vacinas, tomar a vitamina A e para fazer consulta de acompanhamento do crescimento e desenvolvimento. Se informe com seu Agente de Saúde.



Se você tem dúvida sobre os cuidados de saúde com sua criança, procure orientação com o seu Agente de Saúde.

Com respeito ao ovo, primeiro ofereça a gema. Cozinhe o ovo, retire a gema corte em 4 partes e ofereça uma parte para a criança. Vá aumentando a quantidade aos poucos até oferecer a gema inteira.



A criança só deve começar a comer a clara do ovo quando completar 1 ano de idade. E devem ser seguidos os mesmos passos recomendados para o oferecimento da gema do ovo.

Para as crianças que ainda recebem o leite materno, os alimentos complementares devem ser oferecidos 4 vezes ao dia.

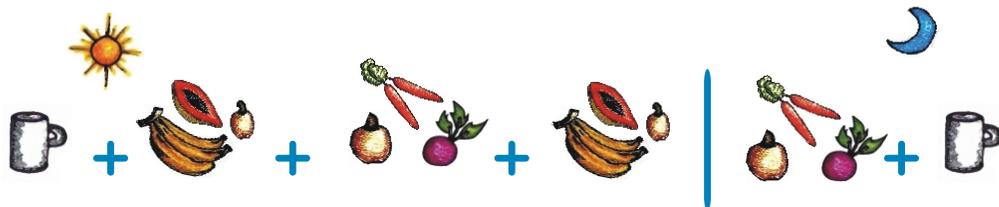
Comece oferecendo duas papas de frutas (na merenda da manhã e da tarde) e uma de verduras (ao meio dia) e depois ofereça mais uma papa de verduras à noite, mais ou menos às 18 horas ou 6 horas da tarde.



Continue dando o peito, sem hora marcada, quando a criança quiser.

Para as crianças, que por motivo muito sério, não possam continuar mamando no peito, devem ser oferecidas seis refeições ao dia.

Da seguinte maneira: duas papas de frutas (pela manhã e à tarde), duas papas de verduras (meio dia e a noite) e duas refeições à base de leite (pela manhã quando a criança acordar e a noite quando a criança for dormir).



Para saber se o problema é muito sério a ponto de impedir que a criança continue a mamar no peito procure o nutricionista no serviço de saúde.

Passo 4

Tanto o leite materno quanto os alimentos complementares devem ser oferecidos respeitando a vontade da criança. Dê o alimento à criança sempre que ela quiser. Sempre estimule a criança a comer, mas não a force a fazer isso.



Passo 5



A alimentação complementar deve ser preparada bem "grossa" e oferecida de colher. Sopa "rala" provoca desnutrição. Comece com papas amassadas com o garfo. O alimento deve ser bem cozido. Quando a criança estiver com um ano de idade já pode comer os alimentos que a família come normalmente.

Não use o liquidificador; amasse os alimentos da criança com um garfo.

Carne (ofereça pelo menos 2 vezes na semana carne de boi fresca), carne de boi, carne de criação (bode, carneiro), galinha.

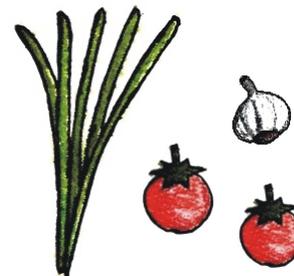


Ofereça pelo menos uma vez na semana fígado de qualquer animal.



Ofereça duas vezes por semana ovo de galinha ou codorna, desde que sejam bem cozidos. Não ofereça ovo frito.

Não acrescente óleo quando o alimento estiver cozinhando. Acrescente 1 colherinha de óleo quando a comida da criança já estiver no prato para ser servida. A criança aproveita melhor a gordura, que ajuda ela a crescer e a se desenvolver.



Use os seguintes temperos na alimentação: coentro, salsa, cebola, cebolinha, alho, pimentão, tomate, coentrão, hortelã grosso e fino.

Acrescente uma colherinha bem pequena de farinha de pupunha à refeição da criança.

Não ofereça sal, açúcar e gorduras em excesso à criança. Esses alimentos quando em excesso provocam hipertensão (sal) e obesidade (açúcar e gorduras) na vida adulta.

Mas cuidado! Antes de 1 ano de idade a criança não deve consumir essas folhas na sua forma inteira.

São alimentos saudáveis:



Leguminosas: Feijão (verde ou seco), andu, mangalô, fava (esses alimentos devem ser passados na peneira até a criança completar um ano).

Frutas: Banana da prata, banana ouro, banana nanica, laranja, lima, laranja-lima, acerola, mamão, caju, araçá, goiaba, abacate, abacaxi (abacate e abacaxi só devem ser oferecidos quando a criança completar um ano de idade - abacate tem muita gordura e abacaxi costuma causar alergia).



Fruta pão, batata-doce, inhame, aipim (esses alimentos devem ser amassados e amolecidos com a água de cozimento) e podem ser preparados também em forma de sopa bem grossa.

Abóbora, cenoura, batatinha, chuchu, beterraba, jiló, mamão verde, quiabo, maxixe, vagem (quiabo, maxixe e vagem devem ser passados na peneira até a criança completar um ano)



Passo 6

Ofereça à criança diferentes alimentos durante o dia.

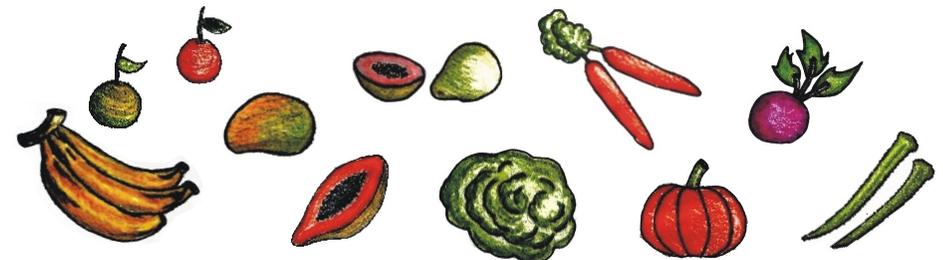
Quanto mais colorida for a alimentação, mais variada e mais rica em vitaminas e sais minerais ela será e mais saúde a criança terá.



Passo 7

Estimule todos os dias o consumo de frutas, verduras e legumes nas refeições. Assim, a criança começa a formar hábito saudável de vida.

Os vegetais e as frutas são fontes de vitaminas, minerais e fibras, essenciais para o desenvolvimento da criança.



Passo 8

Evite oferecer açúcar e sal em excesso, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outros alimentos parecidos, em qualquer idade da criança.



Nos horários de lanche da criança, ofereça os alimentos naturais, como as frutas produzidas em sua região.

Evite alimentos industrializados, eles contêm substâncias que podem causar alergia e prejudicam o crescimento da criança.



Passo 9

Lave muito bem o alimento, antes de ser preparado. Deixe de molho em água com água sanitária (1 colher de sopa para 01 litro de água) o alimento que for ser consumido cru.

Cuide bem da água que a sua família usa. Ofereça água o mais limpa possível (tratada, filtrada ou fervida) para a criança beber. Também cuide bem da água usada para preparar os alimentos.



Lave as mãos com água e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança.

Mantenha os alimentos sempre cobertos.

Para que a sua família tenha uma alimentação saudável use alimentos frescos, maduros e com bom estado de conservação. Não use alimentos cultivados com agro-tóxicos.

Passo 10



Estimule a criança doente a se alimentar, para que ela se recupere mais rápido. Ofereça sua alimentação habitual, ofereça alimentos que contribuam para a recuperação rápida da criança. Ofereça os alimentos que a criança goste. Dê bastante peito.

Se a criança estiver com febre ou diarreia dê mais água do que de costume e leve ao posto de saúde mais próximo para atendimento.

Em caso de diarreia continue alimentando a criança evitando assim que ela perca peso. Dê bastante peito.

Os alimentos da criança devem ser preparados um pouco antes da hora da refeição. Nunca prepare mais de uma refeição de cada vez.

Nunca ofereça sobras da alimentação anterior à criança.

Recomendações gerais



Sempre que cozinhar feijão, carnes ou verduras, coloque folhas de couve, espinafre, bredo, agrião, língua de vaca para cozinhar junto. Essas folhas são ricas em ferro e evitam a anemia.

Quando esses alimentos são cozidos juntos, o ferro sai dessas folhas e fica livre no caldo, protegendo a criança da anemia.

Por isso, aproveite sempre a água em que foram cozidas as folhas e as verduras.