

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 4
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE
CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS



Brasília – DF
2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 4
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA
NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

Brasília – DF
2022



2022 Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://bvsms.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2022 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Esplanada dos Ministérios, bloco G,
Edifício Anexo, ala B, 4º Andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: <http://aps.saude.gov.br>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Saúde Pública
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde
Av. Dr. Arnaldo, 715
CEP: 01246-904 – São Paulo/SP
Site: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>

Organização:

Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e
Saúde da Universidade de São Paulo
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Supervisão-Geral:

Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Elaboração técnica geral:

Patrícia Constante Jaime

Elaboração:

Cláudia Raulino Tramontt
Fernanda Rauber
Jacqueline Resende Berriel Hochberg
Juliana Gijj Levrá de Jesus
Maria Laura Louzada
Patrícia Constante Jaime
Thanise Sabrina Souza Santos

Revisão técnica geral:

Gisele Ane Bortolini

Colaboração:

Ana Maria Cavalcante de Lima
Ana Maria Spaniol
Ariene Silva do Carmo
Eduardo Augusto Fernandes Nilson
Gisele Ane Bortolini
Glauciene Analha Leister
Rafaella da Costa Santin de Andrade
Sara Araújo da Silva
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Coordenação editorial:

Júlio César de Carvalho e Silva

Projeto gráfico, diagramação e fotografia:

PZB Comunicação

Normalização:

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Fascículo 4 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

23 p. : il.

Modo de acesso: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo4.pdf
ISBN 978-65-5993-165-1

1. Protocolos. 2. Guias alimentares. 3. Atenção Primária à saúde. 4. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade de São Paulo.

CDU 612.3

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2021/0313

Título para indexação:

Protocols for the Dietary Guidelines for Brazilian Population use in nutrition advising for children aged 2 to 10 years

Sumário

PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS	5
COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?	6
RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO	8
RECOMENDAÇÃO 2: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS	10
RECOMENDAÇÃO 3: ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	12
RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS	14
RECOMENDAÇÃO 5: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS	16
RECOMENDAÇÃO 6: ORIENTE QUE SE COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO	18
ORIENTAÇÕES ADICIONAIS	20
VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR	20
O QUE LEVAR NA LANCHEIRA QUANDO A CRIANÇA ESTIVER FORA DE CASA?	21
REFERÊNCIAS	22



PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

Este quarto fascículo da série Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira tem como objetivo apresentar o protocolo direcionado às crianças de 2 a 10 anos, como um instrumento de apoio à prática clínica no cuidado individual na Atenção Primária à Saúde (APS).

A infância é caracterizada por intensas descobertas e transformações nas práticas alimentares das crianças. A partir dos dois anos de idade, as crianças começam a definir suas preferências e a formar sua autonomia nas escolhas alimentares. É comum que a criança tenha a atenção desviada para outras atividades, ao mesmo tempo em que ocorre a diminuição da velocidade de crescimento. Neste período, podem surgir outras características típicas dessa fase, como a seletividade e/ou redução do apetite, ou ainda o consumo excessivo de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados, que irão impactar o seu crescimento e desenvolvimento. Segundo dados do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) em 2020 e de estudos recentes, o padrão alimentar das crianças ainda é baseado na tradicional e saudável combinação do arroz e feijão, entretanto, já apresenta uma participação significativa de alimentos ultraprocessados em contraposição ao consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras.

A falta de interesse pela alimentação e o consumo excessivo de alimentos não saudáveis, cada vez mais precoce, devem ser foco da orientação alimentar dos profissionais de saúde direcionada aos familiares e responsáveis desde cedo. Para isso, é essencial que o profissional de saúde considere as informações da “Caderneta da Criança e do prontuário para uma avaliação mais integral, como estado nutricional, comportamento alimentar, exames físicos e laboratoriais, dentre outros. É importante ainda que o profissional esteja atento a aspectos relacionados à vulnerabilidade social e renda da família da criança, ao ambiente escolar, à rede de cuidado, à idade da criança, bem como hábitos de sono e atividade física.

Em caso de necessidades específicas, lembre-se de envolver uma equipe multiprofissional, como a equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (Nasf-AB) ou equipes da atenção secundária especializada.

ESTRATÉGIAS PARA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS

- Apesar das **orientações deste protocolo serem direcionadas aos pais, mães e/ou responsáveis da criança**, é fundamental que o profissional inclua e estimule a participação da criança na consulta.
- A depender da idade e do estágio de desenvolvimento da criança, **tente envolvê-la na conversa**. Faça perguntas sobre o seu consumo, seus hábitos em casa e na escola.
- Ao se direcionar diretamente à criança, tente ficar na mesma altura que ela, seja sentado ou agachado, sem barreiras, olhando em seus olhos e utilizando uma linguagem simples.
- Fique atento **às estratégias utilizadas pela família para que a criança consuma verduras, legumes ou frutas**.
- Oriente os familiares para que não insistam ou façam comentários pejorativos ou ameaças caso a criança não queira consumir determinado alimento. Isso pode aumentar a recusa ou ainda criar aversões alimentares. Lembre a família que é fundamental **respeitar os limites de saciedade da criança** para que ela possa desenvolver uma relação sadia e equilibrada com o consumo de alimentos. Os familiares não devem insistir se ela der sinais de saciedade ou manifestar verbalmente que está satisfeita.
- É importante que **não seja criada uma atmosfera de recompensa ou castigo por comer ou não determinado alimento**. Ao invés disso, a família deverá oferecer o mesmo alimento diversas vezes, com outras formas de apresentação e em outras preparações nas próximas refeições, respeitando a aceitação da criança.

COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

- 1 Preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS). **ATENÇÃO!** É importante que se faça as perguntas propostas usando uma linguagem simples e sem expressar nenhum tipo de julgamento (verbal ou corporal).
- 2 A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável (consumo de frutas, legumes, verduras e feijão) e não-saudável (consumo de ultraprocessados), siga para o fluxograma.
- 3 Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas. **ATENÇÃO!** Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita a partir da sua pactuação com a criança/família em cada encontro. O profissional pode optar por fazer recomendações prioritárias na primeira consulta e seguir com as demais orientações nas próximas visitas.
- 4 Quando a criança apresentar uma prática alimentar adequada, valorize e estimule a continuidade dessa prática, baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente e estimule a continuidade desses hábitos.
- 5 Ao longo das consultas, vá avançando nas etapas da orientação alimentar.

Figura 1 – Formulário avaliação do consumo alimentar

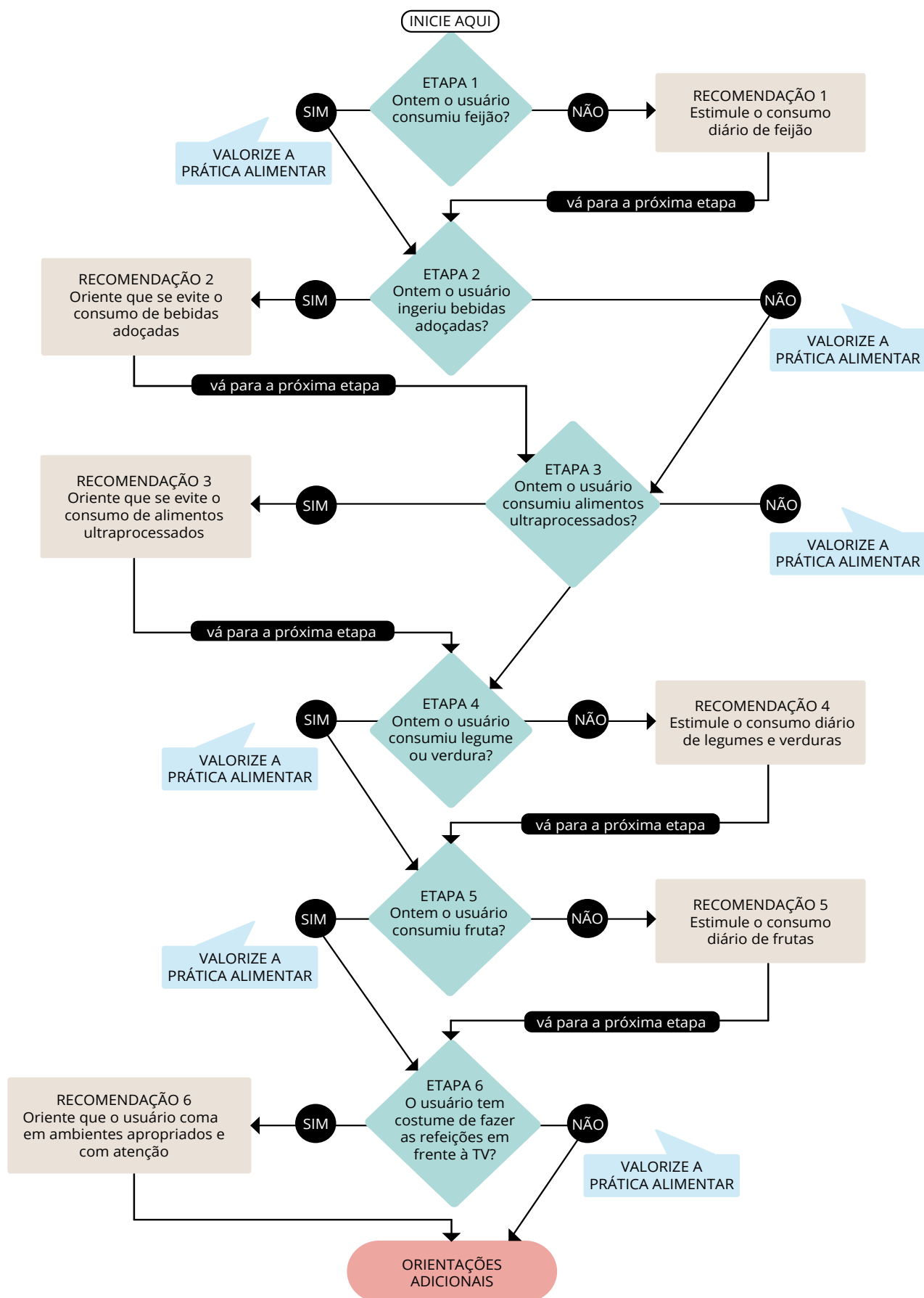
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

(preencha o formulário para seguir com as etapas de orientação alimentar)

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? ☐ Café da manhã ☐ Lanche da manhã ☐ Almoço ☐ Lanche da tarde ☐ Jantar ☐ Ceia	
	Ontem, você consumiu:	
	Feijão	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe	

Fonte: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf.

Figura 2 – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar



Fonte: Elaborado pelos autores.

RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO



ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar da criança e de seus familiares.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule os familiares a ampliar o repertório alimentar da criança, apresentando as variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho, verde etc.) e outras leguminosas, como lentilha, grão-de-bico ou ervilha.
- Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de milho ou mandioca (como no caso do angu, tutu, ou feijão tropeiro), no baião de dois, no acarajé, em pastas, sopas, bolos doces e salgados e saladas.



JUSTIFICATIVA:

Feijão e arroz compõem o prato típico do brasileiro e o consumo deve ser incentivado durante todas as fases da vida. É importante o esforço coletivo para a construção e manutenção desse hábito saudável, contribuindo para a preservação da cultura alimentar brasileira. O feijão é uma importante fonte de proteína, ferro e fibras. O consumo diário de arroz e feijão favorece o crescimento e desenvolvimento adequados, além de prevenir o desenvolvimento de obesidade e anemia entre as crianças.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Se a família tem o hábito de trocar refeições por lanche ou oferecer bebidas com leite à criança no lugar das refeições, reforce a importância da família preservar as refeições principais (almoço e jantar) incluindo arroz e feijão, como uma opção mais saudável. O consumo de leite e/ou outras bebidas adoçadas ou lanches em substituição à refeição deve ser evitado.

Em casos de recusa ao feijão, oriente que os familiares aumentem a exposição da criança a outros tipos de leguminosas, como ervilha, lentilha e grão de bico, sempre que possível. Tranquelize os familiares e oriente que sigam ofertando as variedades de leguminosas diariamente, iniciando com pequenas quantidades, sem forçar o consumo ou usar estratégias de premiação ou castigo. Variar a forma de apresentação e temperos podem ser estratégico para aceitação.

Encoraje o envolvimento de toda a família, incluindo as crianças, na compra, organização e no preparo das refeições. Isso torna o preparo mais rápido e estimula as crianças a experimentarem os alimentos.

Famílias que não tem o hábito de consumirem feijão **por falta de habilidade no preparo**, podem se beneficiar com algumas orientações culinárias básicas:

- Para reduzir o tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos, oriente que deixem os grãos de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas), trocando a água pelo menos uma vez nesse período, sem utilizar a água de molho na cocção.
- Se for possível, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo de cozimento.
- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.
- Como opções de substituição, lentilha e ervilha não necessitam ficar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo.
- Atenção para a quantidade de sal e uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos (como linguiça, carne de sol e toucinho) no preparo do feijão. Estimule o uso de temperos naturais (cheiro-verde, alho, cebola, louro, pimenta do reino, etc.) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal.

Oriente os familiares a valorizarem e encorajarem a criança a comer arroz e feijão na escola, quando disponível. **Fora de casa e da escola**, oriente que preferiram restaurantes que sirvam comida caseira e evitem redes de fast food.

RECOMENDAÇÃO 2:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



ORIENTAÇÃO:

Orientar que a família e a criança evitem o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerantes, sucos de caixinha, sucos em pó, refrescos, bebidas lácteas, achocolatados (também chamadas de bebidas ultraprocessadas).

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Incentive os familiares a oferecerem prioritariamente água às crianças ao longo de todo o dia. Se necessário, sugira a opção da água saborizada com rodela de limão, laranja, hortelã, gengibre, ou outros da preferência da criança.
- Explique que sucos de caixinha ou em pó não são alternativas saudáveis ao consumo de refrigerantes e não devem ser usados como forma de hidratação da criança.
- Sucos naturais feitos a partir da fruta ou água de coco natural podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade nem oferecidos em substituição a água, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que a água ou a fruta inteira. No caso de sucos de frutas naturais, oferecê-los preferencialmente sem adição de açúcar.
- Como alternativa ao leite com achocolatado, orientar que os familiares ofereçam leite puro ou batido com frutas, preferencialmente sem adição de açúcar.

JUSTIFICATIVA:

O sabor acentuado e a praticidade dessas bebidas podem favorecer o seu consumo, entretanto, as bebidas adoçadas não são recomendadas devido a presença de açúcar, aromatizantes, corantes e outros aditivos cosméticos. Além de não serem nutritivas, interferem no desenvolvimento do paladar da criança, atrapalham a aceitação de alimentos in natura e aumentam a probabilidade de desenvolvimento de obesidade, cáries dentárias e outras doenças crônicas.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para crianças que consomem bebidas adoçadas com frequência, alerte que é importante que pais, mães e responsáveis sejam uma referência e evitem o consumo dessas bebidas. **Uma estratégia para redução do consumo** é não ter esses produtos em casa. Estimule que a família evite comprar refrigerantes, sucos prontos ou em pó, bebidas lácteas, achocolatados, compostos lácteos, chá mate pronto, isotônicos, dentre outros.

Estimule o consumo de água em substituição às bebidas adoçadas. Oriente como estratégia que os familiares deixem uma fonte de água (galão, filtro ou garrafas) e copos próprios da criança em locais que ela possa acessar facilmente. Essa prática estimula a autonomia da criança e o desenvolvimento da percepção de sede. Oriente que sempre se ofereça água após atividades físicas e brincadeiras em dias quentes e frios.

Outro alerta importante é sobre a publicidade de alimentos. Relembre os familiares que esses produtos apresentam alegações nutricionais como “rico em vitaminas e minerais” para confundir os familiares e aumentar as vendas.

Fora de casa, oriente que a família coloque sempre uma garrafa de água na mochila ou lancheira das crianças. Uma estratégia pode ser separar para a criança um copo ou garrafa de sua preferência, ou até mesmo algum modelo que possa ser confeccionado com o auxílio da criança. Explique como a família pode preparar uma lancheira saudável (*ver box no final do protocolo*).



RECOMENDAÇÃO 3:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

ORIENTAÇÃO:

Oriente que hambúrguer pronto e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados pelas crianças e seus familiares.



SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Valorize as três principais refeições do dia - café da manhã, almoço e jantar. No almoço e no jantar, oriente o consumo de comida caseira, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, mandioca/macaxeira/aipim, panquecas e tortas caseiras, entre outros. Essas refeições não devem ser substituídas por alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo (com ou sem o tempero), nuggets e preparações congeladas.
- Para café da manhã e pequenos lanches, no lugar de salgadinhos e biscoitos ou bolachas, oriente que a família ofereça uma variedade de alimentos in natura ou minimamente processados e preparações como frutas, leite batido com frutas, iogurte natural (aqueles sem adição de açúcar ou sabor artificial) acompanhado de frutas frescas ou secas, bolos e pães caseiros, tapioca, pipoca feita na panela, pamonha, pão francês, cuscuz, entre outros.
- Estimule que se priorizem frutas inteiras como sobremesa ao invés de doces ou guloseimas.
- Como alternativa ao hambúrguer ultraprocessado, oriente que a família faça hambúrguer caseiro e deixe congelado para facilitar. No caso do macarrão instantâneo, lembre que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate caseiro, com legumes ou alho e óleo é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.

ilustração: Freepik

JUSTIFICATIVA:

Por conta dos seus ingredientes, os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados - são ricos em gorduras, açúcares e sódio, pobres em fibras, vitaminas e minerais, além de conterem aditivos químicos em sua composição. As características desses alimentos prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo e à substituição de alimentos in natura ou minimamente processados. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados durante a infância, além de estimular um padrão de consumo alimentar que poderá se perpetuar por toda a vida, pode aumentar o risco de obesidade infantil, cáries e desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão, dislipidemias, diabetes e câncer na adolescência e fase adulta.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para crianças que consomem muitos alimentos ultraprocessados, alerte que é importante que a família seja uma referência e também evite o consumo desses produtos. **Uma estratégia para redução do consumo** é evitar ter esses produtos em casa. Esses alimentos não devem ser oferecidos como prêmio ou recompensa, pois essa atitude poderá fazer a criança pensar que estes são alimentos mais valiosos e desejáveis.

Nas consultas, **valorize o tempo dedicado aos atos de comer e de cozinhar e estimule que a família envolva a criança em todas as etapas, da compra, preparo e consumo dos alimentos**. É importante que as atividades e utensílios sejam adequados para a faixa etária, evitando o manuseio com fogo e utensílios cortantes. Essa prática pode ajudar na melhor aceitação dos alimentos, além de contribuir para o desenvolvimento das crianças e de ser um momento de partilha com toda a família.

Ajude a família a planejar o tempo designado para a alimentação, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos:

- Sugira que façam juntos uma lista de compras, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana e na lancheira da criança. O planejamento das compras reduz o custo e o deslocamento para comprar alimentos e evita o pedido de lanches tipo *fast food* em substituição à refeição.
- Estimule que levem as crianças às feiras de rua para conhecer os alimentos que serão utilizados nas preparações culinárias;
- Sugira que tenha sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (como legumes e verduras já higienizados na geladeira, macarrão e ovos) e frutas.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações caseiras congeladas, como carne moída, feijão, frango desfiado, lasanha caseira, escondidinho e sopas.

Ajude a família a identificar um alimento ultraprocessado. Oriente a leitura da lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos. Esclareça que a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa indicam que o produto é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado. Relembre aos familiares que produtos com alegações nutricionais (ex: “ricos em vitaminas”), como pães empacotados, achocolatados, barras de cereal, biscoitos e iogurtes, são majoritariamente alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

Fora de casa, oriente os familiares a levarem alimentos práticos para consumo, como frutas, e preferirem restaurantes que ofereçam comida caseira. Estimule que valorizarem a comida oferecida na alimentação escolar. Explique como a família pode preparar uma lancheira saudável (*ver box no final do protocolo*).

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar da criança e de seus familiares.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Legumes e verduras podem ser apresentados à criança de diversas formas, como em preparações frias, como saladas cruas, ou quentes como legumes cozidos, ou no vapor, refogados, assados, gratinados, empanados, ou ainda em sopas, recheados ou na forma de purês.
- Estimule o uso de cebola, alho, ervas frescas e outros temperos naturais para temperar e realçar o sabor das preparações. Molhos caseiros, como molho de azeite com vinagre, molho de queijo, molho de limão, molho de iogurte com manjerição, entre outros, também podem ser acrescentados às preparações com legumes e verduras para dar mais sabor.
- Verduras e legumes podem ainda fazer parte de preparações culinárias, como omelete com legumes, arroz ou carne com legumes, bolinho de espinafre, suflês, quiches e tortas salgadas, ou ainda cozidos junto com o feijão.
- Oriente que ao preparar legumes e verduras o familiar se atente a qual textura é melhor aceita pela criança.
- Estimule particularmente o consumo de verduras verde escuras, como brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula, taioba, jambu e alimentos vermelho/ alaranjados como abóbora/jerimum, cenoura, tomate e beterraba ou ainda verduras e legumes regionais semelhantes a esses, que são alimentos fontes dos nutrientes chave para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança.

JUSTIFICATIVA:

A inclusão diária de verduras e legumes nas refeições torna os pratos mais coloridos e atraentes e as receitas mais saborosas, ampliando o repertório alimentar das crianças. Além disso, o aporte adequado de nutrientes nesse grupo alimentar previne deficiências nutricionais, como a hipovitaminose A, constipação intestinal na criança, além de proteger contra o ganho excessivo de peso e o desenvolvimento posterior de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças do coração, na vida adulta.



POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

É comum que crianças, principalmente a partir dos dois anos de idade, comecem a recusar verduras e legumes. Nesse caso, tranquilize a família e explique que a recusa é normal nessa fase e que o mais importante é que esses alimentos continuem sendo apresentados para a criança, mesmo que ela não os consuma ou consuma muito pouco. Os familiares **devem valorizar qualquer consumo de legumes e verduras, mesmo que em pequenas quantidades.**

Diga que as **características e as práticas alimentares dos familiares têm grande influência na alimentação das crianças**, por isso é importante que a família acompanhe e compartilhe os bons hábitos com a criança e também consuma legumes e verduras.

Lembre a família que esses alimentos podem ser incorporados à alimentação de **diversas maneiras e devem ser apresentados às crianças várias vezes.** Oriente para que se mantenha sempre nas refeições verduras e legumes, mesmo que a criança não queira, sem obrigação de consumi-los e sem julgamentos.

Estimule o **hábito da família cozinhar com a criança**, incluindo a criança na escolha da receita, na compra dos ingredientes, no preparo e na refeição. Cozinhar pode ser uma boa maneira de aumentar o interesse da criança pelos alimentos e pelo ato de comer, bem como fazê-la valorizar o resultado final da preparação.

Diga para os pais, mães ou responsáveis que sempre que possível **modifiquem a forma de preparo dos legumes e verduras nas refeições**, variando os cortes (ex.: tiras, cubos, rodela), as texturas (ex.: cozido, refogado, amassado), bem como a forma de apresentação, para que o prato seja atrativo, colorido e estimule a criança a experimentar os alimentos oferecidos.

Em casos de dificuldade de acesso físico e financeiro, oriente para que preferiam adquirir legumes e verduras em feiras e sacolões ou varejões, ou ainda, diretamente dos produtores, optando sempre por aqueles da época e da região onde encontrarão **mais variedade, qualidade e menor custo.** Indique estabelecimentos do território.

Estimule o cultivo de uma horta em quintais ou vasos com temperos, verduras e legumes em casa. Além de criar laços com a criança, estimula o consumo dos alimentos que foram cultivados.



RECOMENDAÇÃO 5:

ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



ORIENTAÇÃO:

Estimule o consumo diário de frutas pela criança e seus familiares.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da sua região.
- Explique que as frutas podem ser oferecidas de diversas maneiras - frescas, cozidas, em sucos, secas (desidratadas), e em vários momentos do dia - no café da manhã, no almoço e no jantar, ou nas pequenas refeições - como salada de frutas, com aveia, com iogurte natural ou leite, como acompanhamento de saladas ou como sobremesa, por exemplo. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca/macaxeira/aipim (açai) ou com moqueca e farofas (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações como cremes de frutas, sorvetes e bolos caseiros pode ser uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.
- Estimule ao máximo a diversidade na escolha das frutas. Particularmente frutas amarelas e vermelhas, como laranja, mamão, acerola, caju, cajá, seriguela, pêssigo, manga, jabuticaba, ameixa, são alimentos fontes de nutrientes chave para a criança. Quanto maior a variedade de frutas, mais diversificado será o aporte de nutrientes.

JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados na infância e prevenção de doenças na fase adulta. A fruta inteira, com todas suas partes - casca, bagaço, fibras - oferece mais nutrientes do que sucos de fruta, que podem ter perda desses nutrientes durante o preparo. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação intestinal que pode ser comum nessa fase. Além disso, o consumo diário de frutas confere sabor às refeições, amplia o repertório alimentar das crianças e dá saciedade.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente para que a família **explore a variedade de frutas disponíveis e as várias formas possíveis de consumi-las**. Oriente também a troca, sempre que possível, do tipo de fruta que está sendo oferecida a criança. Isso permite que a criança tenha diversas experiências e explore diferentes sabores e texturas, possibilitando com que conheça uma variedade maior de frutas para consumir.

Em casos de recusa, lembre que a oferta de frutas deve ser feita de forma contínua, respeitando a aceitação da criança e valorizando o consumo mesmo que em pequenas quantidades. Preparações como a salada de frutas ou espetinho de frutas podem estimular o consumo.

É importante também que a família acompanhe e compartilhe os bons hábitos com a criança. Oriente que o cuidador consuma frutas junto à criança, preferindo aquelas da safra, que estão mais saborosas.

Estimule que a criança tenha autonomia na escolha e consumo das frutas. Oriente que frutas sejam mantidas sempre disponíveis ao alcance da criança, para que ela tenha frutas como opção quando estiver com fome. Para facilitar, incentive que os familiares deixem frutas com cascas mais difíceis de tirar, como jaca, manga, mamão, melão, pêssago, melancia, etc, já descascadas, cortadas e prontas para o consumo na geladeira, procurando estimular a autonomia no acesso pelas crianças.

Em casos de dificuldade de acesso físico e financeiro, oriente para que prefiram adquirir frutas em feiras e sacolões ou varejões do território, optando sempre por aquelas da época e da região, o que resulta em **mais variedade, qualidade e menor custo**.



RECOMENDAÇÃO 6:

ESTIMULE QUE SE COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

ORIENTAÇÃO:

Estimule que a família e a criança se alimentem em um ambiente tranquilo, silencioso, sem distratores como telas, evitando pular ou substituir refeições. Oriente também que a criança faça as refeições sempre que possível em companhia da família ou amigos.



ilustração: Freepik

SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE HÁBITOS:

- Como uma alternativa para mudanças de hábitos, estimule que a família construa uma rotina com a criança para os momentos que antecedem as refeições, como guardar os brinquedos, desligar os eletrônicos, lavar as mãos e ajudar na arrumação da mesa. Se for conveniente, incentive o envolvimento da criança na preparação das refeições.
- Oriente que a criança **não realize refeições ou lanches em frente à televisão, computador ou leve tablets e celulares à mesa**. A atenção no ato de comer é importante para que ela visualize o alimento e não coma uma quantidade excessiva sem perceber.
- Estimule a família a organizar um **local na residência para as refeições**, de preferência à mesa. Caso a família não tenha mesa, estimule que se busque o melhor lugar possível dentro da casa.
- Além disso, estratégias para fazer a criança comer, como “aviãozinho” ou outras brincadeiras para distrair a criança e fazer com que ela coma sem perceber, podem reforçar quadros de inapetência ou comer compulsivo.

SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE HÁBITOS:

- Oriente que a família respeite os intervalos entre as refeições e evite que a criança “belisque” nos intervalos para que tenha apetite nas refeições principais.
- Estimule que os familiares se alimentem junto com a criança. Relembre os familiares que o momento da refeição é uma oportunidade excelente de convívio familiar e escuta da criança.
- Destaque a importância de a criança **comer devagar, com atenção e mastigar mais vezes os alimentos**. Essas práticas possibilitam que a criança desfrute do momento da alimentação e experimente diferentes sabores e texturas dos alimentos e das preparações culinárias.
- Oriente que a família evite locais que oferecem amplo estímulo ao consumo de *fast foods* e guloseimas.



ilustrações: Freepik

JUSTIFICATIVA:

O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos ingeridos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. No caso das crianças, o ambiente alimentar familiar e escolar exercem forte influência no desenvolvimento dos hábitos alimentares. Reforce para os familiares que as crianças são um público suscetível a propagandas de alimentos não saudáveis, que influenciam negativamente suas escolhas alimentares. Locais limpos, tranquilos e agradáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam para que se coma devagar e se aprecie as preparações culinárias.

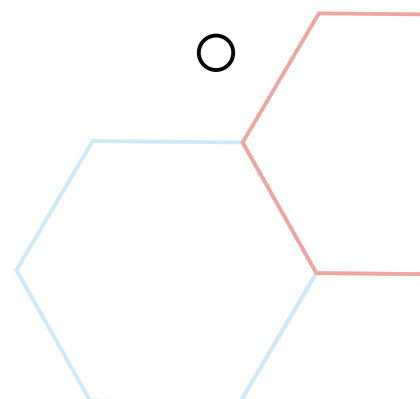
ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- **É fundamental o envolvimento de toda a família para que a criança desenvolva hábitos alimentares saudáveis.** Reitere que alimentar-se é um aprendizado contínuo e que a infância é o momento ideal de se investir nele. A organização e o planejamento das refeições e pequenas refeições, bem como o consumo de alimentos mais saudáveis, devem ser partilhados entre todos quando dentro ou fora de casa.
- Ensine a criança a **lavar as mãos antes das refeições e a escovar os dentes** depois de comer.
- Carnes e vísceras como fígado são alimentos fontes de ferro e vitamina A, nutrientes essenciais para **prevenção de anemia**. Caso seja do hábito da família, lembre da importância de incluir esses alimentos em uma refeição ao longo da semana.
- Alerta que a **publicidade de alimentos** ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, veiculando frequentemente informações incorretas ou incompletas sobre alimentação com intuito de vender o produto e não promover a saúde. As crianças são o alvo preferencial da indústria de alimentos já que são facilmente persuadidas, convencem os familiares e fidelizam os consumidores.
- Para indivíduos que apresentarem **dificuldade de acesso financeiro para aquisição de alimentos e estão em insegurança alimentar e nutricional**, procure auxílio com profissionais do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) ou em outros pontos de apoio no território que possam fornecer cestas ou alimentos mais baratos.
- **Locais próximos às escolas** costumam oferecer uma ampla variedade de alimentos ultraprocessados, atrativos para as crianças. Oriente a criança e os familiares a terem o hábito de ter na mochila opções saudáveis de lanches para a hora da fome.
- **Valorize a alimentação escolar, é um direito de toda a criança!** Explique que o cardápio das escolas deve ser elaborado por nutricionistas dentro dos princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e atende da melhor forma as necessidades nutricionais das crianças. Estimule que os familiares conheçam o cardápio oferecido na escola e participem do conselho de alimentação escolar (CAE) da escola para exigir melhorias e garantia desse direito. Além disso, a alimentação ofertada na escola é uma maneira de garantir que a criança tenha acesso a uma alimentação saudável.

VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

Valorize os pontos positivos identificados na alimentação. Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas da criança e sua família. Para fazer a Valorização da Prática em cada etapa, tenha como base as informações contidas no item “justificativa” de cada recomendação.

Para mais informações sobre o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), acesse o site do Ministério da Saúde.



O QUE LEVAR NA LANCHEIRA QUANDO A CRIANÇA ESTIVER FORA DE CASA?



Ilustrações: Freepik

SUGESTÕES PARA COMPOSIÇÃO DA LANCHEIRA PARA LANCHES FORA DE CASA:

Se possível, estimule a escolha de uma lancheira e utensílios com cores que a criança goste. A criança pode ser envolvida na preparação e organização da lancheira.

COLOCAR SEMPRE:

1. Um líquido: preferencialmente água. Outras alternativas: suco natural sem açúcar, chás caseiros ou água de coco natural.
2. Uma fruta fresca já higienizada (banana, caju, mangaba, jaca, acerola, maçã, morangos, pera, uva, goiaba, entre outras) ou vegetais (palitinhos de cenoura, abobrinha, brócolis cozido, beterraba, etc.).
3. Um complemento: pão de queijo caseiro, tapioca, cuscuz, sanduíche, iogurte natural, bolo caseiro.

PARA O RECHEIO DO SANDUÍCHE SUGIRA RECHEIOS COMO:

Ricota temperada com ervas frescas e cenoura ralada; atum ou frango desfiado com tomate e alface; pasta de grão-de-bico; abacate, queijo, tomate e orégano. Oriente que se evite embutidos como presunto, mortadela e peito de peru.

NÃO DEVEM ENTRAR NA LANCHEIRA:

4. Salgadinhos de pacote, biscoitos salgados.
5. Refrigerante e sucos industrializados de caixinha.
6. Achromatados, iogurte com sabor artificial, iogurte tipo *petit suisse* ou leite fermentado.
7. Balas e guloseimas.
8. Bolos prontos, biscoitos recheados ou do tipo “maria”.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 5 jan. 2021.

IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 69 p.



Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.
Clique aqui e responda a pesquisa.



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
<http://bvsmms.saude.gov.br>

NUPENS
USP



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

**Governo
Federal**