

Introdução alimentar e alimentação adequada e saudável



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Introdução alimentar e alimentação adequada e saudável

27 de agosto de 2021

Cristina Klobukoski

Divisão de Promoção da Alimentação Saudável e Atividade Física
Coordenadoria de Promoção da Saúde
Diretoria de Atenção e Vigilância em Saúde
Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

GUIAS ALIMENTARES



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

São os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, ou que sofreram alterações mínimas – limpeza, empacotamento, secagem, moagem, pasteurização, congelamento – tais como arroz, feijão, lentilha, batata, mandioca, frutas, legumes, verduras, temperos naturais, carne, leite, ovos, água.



INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

São substâncias extraídas de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias, como sal, açúcar, óleos, gorduras.



ALIMENTOS PROCESSADOS

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou outra substância de uso culinário a um alimento *in natura*, como conservas, compotas, frutas em calda ou cristalizadas, queijos, pães (que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento), peixe conservado em óleo ou água e sal, castanhas com sal ou açúcar, carnes salgadas, extrato ou concentrado de tomate (com sal ou açúcar).



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares), como biscoitos maisena, maria, cream cracker e recheados; salgadinhos de pacote; refrescos, refrigerantes e sucos de caixinha; bebidas lácteas, iogurtes com sabores e tipo *petit suisse* e leite fermentado; macarrão instantâneo; gelatinas; cereais matinais; achocolatados; salsichas; balas, chicletes e pirulitos; bisnaguinha.



CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

1.000 DIAS



Gestação



**Nascimento
aos 6 meses**



**6 meses
aos 2 anos**

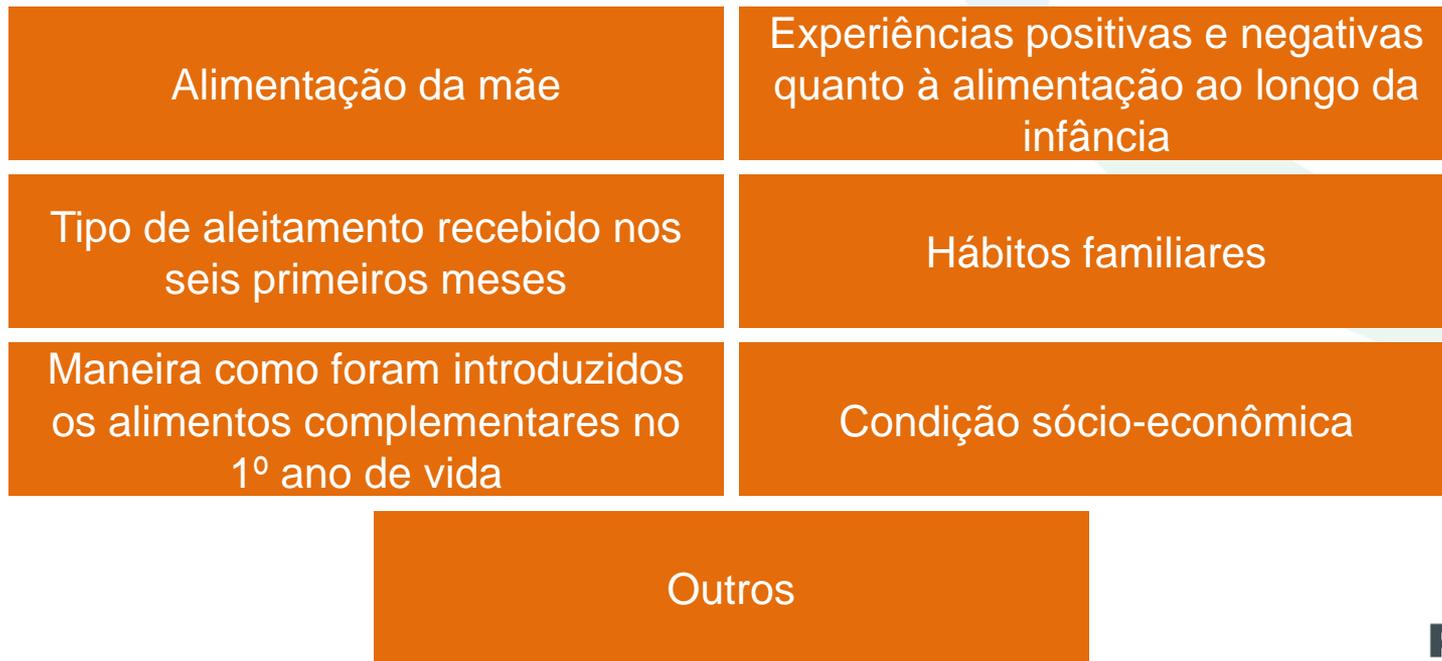
Crianças que recebem a nutrição adequada nos primeiros 1.000 dias:

- São 10x mais propensos a superar algumas das doenças infantis mais fatais;
- Completam, em média, 4,6 mais anos de estudo;
- Quando adultos, possuem salários 21% maiores;
- São mais propensos a ter famílias mais saudáveis e felizes

Esse período é considerado um **INTERVALO DE OURO**, que pode mudar radicalmente o destino da criança, não apenas em termos biológicos (crescimento e desenvolvimento), mas também em questões intelectuais e sociais. A nutrição adequada nesse período constrói a base para a capacidade de uma criança de crescer, aprender e prosperar.

Formação dos hábitos alimentares

Inicia-se com a bagagem genética que interfere nas preferências alimentares e vai sofrendo diversas influências do meio ambiente:



Aleitamento materno até 2 anos ou mais, sendo exclusivo nos seis primeiros meses



- Nos primeiros seis meses, o leite materno supre todas as necessidades nutricionais e hídricas da criança. Possui composição única e personalizada, com calorias, carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, minerais, água e outros nutrientes essenciais na dose certa para o crescimento e desenvolvimento do bebê, sendo o MELHOR alimento nessa fase da vida.

- Ainda, contem anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções e previnem algumas doenças no futuro (diabetes, asma, obesidade), além de favorecer o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência.

- Livre demanda desde o nascimento.

Até os seis meses, não é recomendada a introdução de nenhum outro tipo de alimento, nem mesmo água ou chás!

- A introdução precoce de outros líquidos e alimentos prejudica a absorção de nutrientes do leite materno, sendo prejudicial à criança.

A partir dos 6 meses deve ser iniciada a introdução da alimentação complementar

O quê, como e quando a criança se alimenta

Hábitos para toda a vida e relação com a comida

Sabores, texturas, cheiros e cores

Parte essencial na evolução da mastigação e desenvolvimento

Importante envolver toda a família nas orientações e tarefas relacionadas à alimentação infantil

Evitar condutas conflitantes



A partir dos 6 meses, iniciar a introdução da alimentação complementar

Manter a amamentação por dois anos ou mais!

- A alimentação da criança deve ser composta por comida de verdade, isto é, refeições feitas com alimentos *in natura* e minimamente processados de diferentes grupos (feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes). Sempre que possível, orgânicos ou de base agroecológica.
- A diversidade na alimentação auxilia na construção de uma alimentação adequada e saudável, com oferta de diferentes nutrientes, contribuindo para a prevenção de deficiências nutricionais, como anemia e deficiência de vitamina A;

Se a criança rejeitar um alimento, deve-se oferecê-lo novamente em outro momento. Algumas crianças precisam provar **mais de 8x** o alimento para gostar dele.



ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS



- Feijões (leguminosas)** – feijão (todas as variedades), ervilha, lentilha, grão de bico, outras leguminosas;
- Cereais** - arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; grãos de trigo, farinhas de mandioca, de milho, de trigo ou de aveia; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;
- Raízes e tubérculos** - batata, batata-doce, batata-salsa, inhame, cará, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
- Legumes e Verduras** - legumes e verduras frescos ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
- Frutas** - frutas frescas, frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias ou aditivos;
- Carnes e ovos** – carnes e partes internas de gado, porco, aves, pescados e demais animais, bem como os ovos;
- Leites** - leite (pasteurizado ou em pó), iogurte (sem adição de açúcar ou outra substância);
- Castanhas e nozes** - castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar;
- Água própria para consumo**
- Outros** - cogumelos frescos ou secos; especiarias e ervas frescas ou secas; **chá, café, erva-mate**



ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS



Feijões (leguminosas) – oferecer o grão amassado desde o início, não somente o caldo;

Cereais - sempre que possível, preferir os integrais;

Frutas – todas as frutas podem ser ofertadas;

Carnes e ovos – peixes e ovos podem ser ofertados desde os 6 meses.

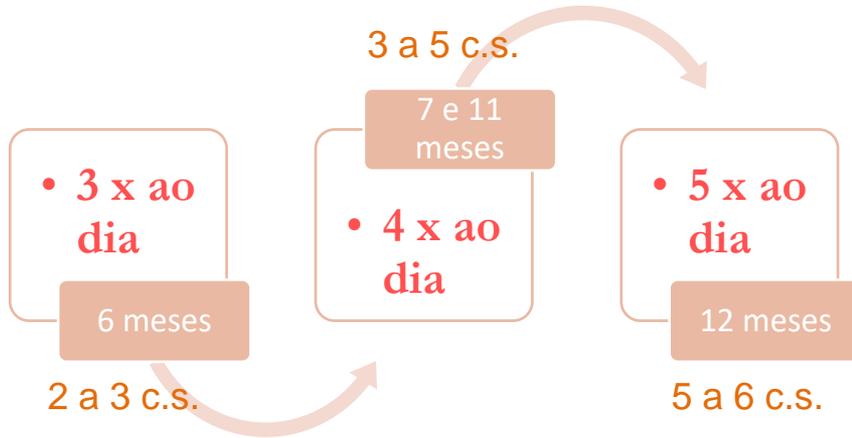
Leites – Para crianças amamentadas, não há necessidade de oferta de outros leites. Caso a criança não seja amamentada, dar preferência para fórmula infantil (diferente de composto lácteo). Aos 9 meses a fórmula infantil pode ser substituída por leite de vaca;

Castanhas e nozes – desde que na consistência adequada, não ha contraindicação;

Outros – chá-preto, chá-verde, erva-mate, café não devem ser ofertados para crianças menores de dois anos (caféina – estimulante).



Fracionamento e composição



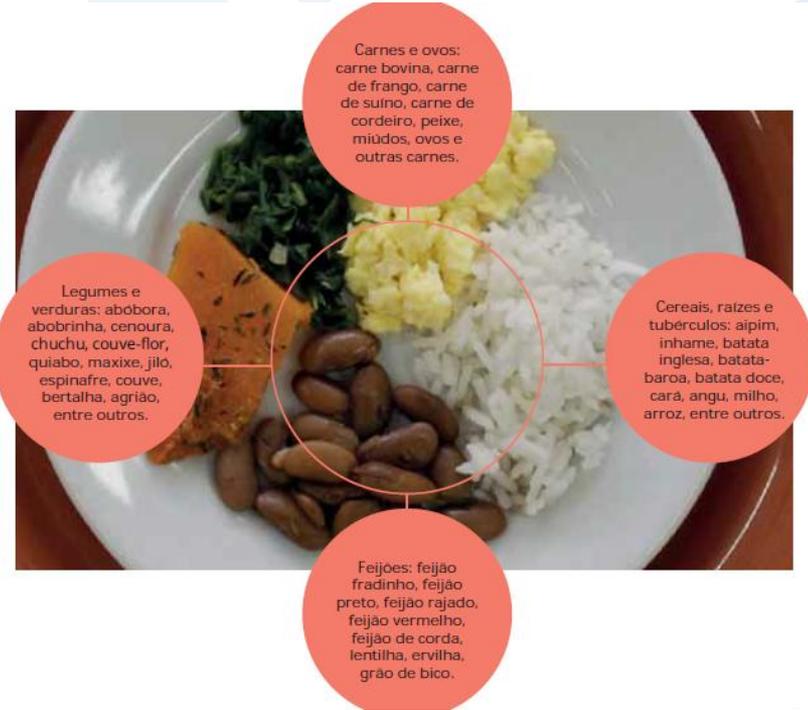
Almoço e Jantar:

É suficiente quando o prato da criança tem:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta

Pequenas refeições: Frutas ou cereais, raízes ou tubérculos



Alimentação da criança amamentada por faixa etária

	Aos 6 meses de idade	Entre 7 e 8 meses	Entre 9 e 11 meses	Entre 1 e 2 anos
Café da manhã	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno e fruta ou pães/raízes
Lanche da manhã	Fruta e leite materno			
Almoço	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos 	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos 	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos 	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos
Lanche da tarde	Fruta e leite materno	Fruta e leite materno	Fruta e leite materno	Leite materno e fruta ou pães/raízes
Jantar	Leite materno	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço
Antes de dormir	Leite materno	Leite materno	Leite materno	Leite materno

Alimentação da criança não amamentada, que recebeu fórmula infantil nos primeiros 6 meses, por faixa etária

	Aos 6 meses de idade	Entre 7 e 8 meses	Entre 9 e 11 meses	Entre 1 e 2 anos
Café da manhã	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite de vaca integral	Leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscutz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição pode ser dado um pedaço de fruta	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição pode ser dado um pedaço de fruta	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição pode ser dado um pedaço de fruta	É recomendado que o prato da criança tenha: <ul style="list-style-type: none"> • 1 alimento do grupo dos cereais e tubérculos, • 1 alimento do grupo dos feijões, • 1 ou mais alimentos do grupo de verduras e legumes, • 1 alimento do grupo das carnes e ovos Junto à refeição pode ser dado um pedaço de fruta
Lanche da tarde	Fórmula infantil e fruta	Fórmula infantil e fruta	Leite de vaca integral e fruta	Leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca integral e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscutz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)
Jantar	Fórmula infantil	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço
Antes de dormir	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Leite de vaca integral	Leite de vaca integral

Por quê não ofertar papinhas industrializadas?

Apesar de as marcas mais vendidas não apresentarem aditivos em sua composição, não devem fazer parte da alimentação das crianças, pois:

- Suas texturas não favorecem o desenvolvimento da mastigação;
- Dificulta a percepção dos diferentes sabores;
- Não favorecem o reconhecimento do tempero da família e dos alimentos da região;
- As vitaminas e minerais dos alimentos *in natura* são mais bem aproveitadas pelo organismo dos que as adicionadas nessas papinhas.

Água

- A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituída por nenhum líquido, como chá ou suco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas.
- Habituá-la a ingerir essas bebidas açucaradas aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água. Ainda, o consumo próximo às refeições pode interferir no consumo de alimentos. Ressalta-se, também, que o suco possui menor teor de fibra que a fruta *in natura*.

Recomendação de **não oferecer suco de fruta à criança menor de 1 ano**, mesmo aquele feito somente com fruta. A partir dessa idade, continua não sendo necessário, mas pode-se dar cerca de 120ml/dia, desde que seja suco natural da fruta, sem adição de açúcar.

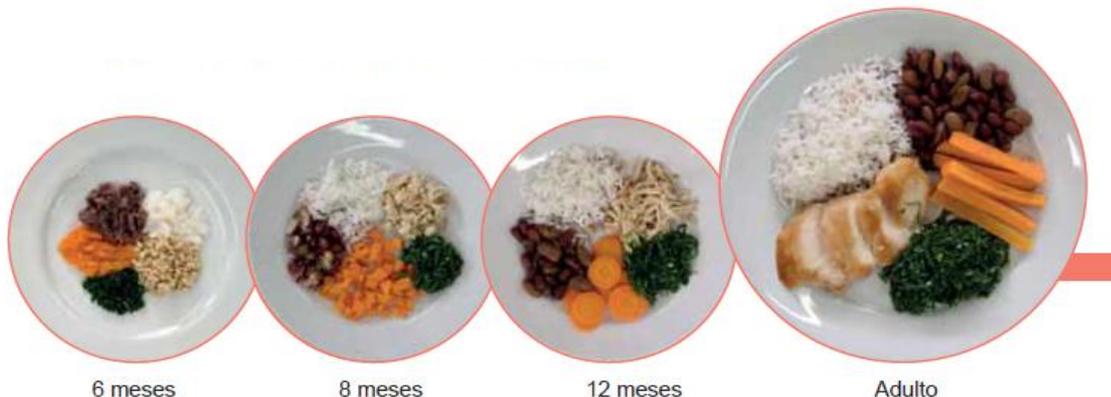
- A água deve ser oferecida frequentemente, entre as refeições, mesmo sem a criança pedir.



Consistência e apresentação

- A comida com consistência adequada à criança contribui para seu desenvolvimento, estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, contribui para a respiração e mastigação, além de conter, em geral, mais energia e nutrientes do que refeições mais líquidas.
- No início, os alimentos devem ser amassados apenas com o garfo e os alimentos mais duros, como carnes, bem picados/desfiados.
- Nos meses seguintes, amasse cada vez menos e comece a oferecê-los em pedaços pequenos de forma que, gradativamente, a criança passe a comer os alimentos com a mesma consistência da família

**Não peneirar
nem
liquidificar!**



Apresentar os alimentos separados no prato, sem misturar. Além de o prato ficar colorido e atraente, motivando a criança a comer, permite que ela explore sabor, cor e textura de cada alimento.

Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.



- O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade e doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e câncer.
- Consumo de alimentos com açúcar - dificuldade de aceitação dos alimentos *in natura* e minimamente processados.
- Não incluir mel, açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado (“branco”) rapadura, melaço), nem preparações e produtos prontos que contenham algum desses ingredientes.
- Os adoçantes (em pó ou líquido) também não devem ser usados na alimentação da criança até 2 anos, pois contém substâncias químicas não adequadas nesta fase da vida. Além disso, pode habituar o paladar da criança para alimentos doces.

Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

- ✓ Biscoitos e bolachas doces e salgadas, simples ou com recheio;
- ✓ Cereais matinais açucarados
- ✓ Gelatinas;
- ✓ Iogurte com sabor e tipo *petit suisse*;
- ✓ Empanados de frango tipo *nugget*;
- ✓ Macarrão instantâneo;
- ✓ Sorvetes e picolés industrializados;
- ✓ Achocolatados;
- ✓ Leite fermentado
- ✓ Farinhas de cereais instantâneas com açúcar;
- ✓ Guloseimas como balas, chocolates;
- ✓ Salgadinhos de pacote;
- ✓ Salsicha

- Esses alimentos, em geral, são pobres em nutrientes e contém excesso de calorias, sódio, gorduras e açúcares, além de aditivos, como adoçantes, corantes, conservantes, realçadores de sabor, aromatizantes, estabilizantes;
- Apesar dos aditivos terem aprovação das autoridades sanitárias, os efeitos a longo prazo e o efeito cumulativo a exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos. Para crianças, mesmo o consumo em pequenas quantidades facilmente ultrapassa a recomendação máxima permitida;
- O consumo desses alimentos pode levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cáries e câncer;
- Podem prejudicar a formação de hábitos alimentares saudáveis;
- Esses alimentos também geram impactos no meio ambiente, tanto no seu processo de fabricação nas indústrias como na geração de lixo das embalagens.



Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.



Tempo de armazenamento dos alimentos

Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias Pescados cozidos - 1 dia Carnes cruas temperadas - 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias	
Congelador (existente em geladeiras de 1 porta)	Comidas caseiras prontas - 10 dias	
Freezer (presente nas geladeiras de duas portas. Atinge temperatura bem mais fria que o congelador)	Comidas caseiras prontas - 30 dias Carnes cruas - 30 dias	

- Preparar a mesma comida para todos, com alimentos *in natura* e minimamente processados, sem excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma oportunidade de oferecer uma alimentação adequada e saudável à família e à criança.
- Cabe aos adultos a escolha do alimento, mas a criança pode participar da decisão, escolhendo o alimento que mais lhe agrada, entre opções saudáveis.
- Planejar a alimentação da semana, organizar as compras para ter os alimentos em casa e usar técnicas como congelar parte dos alimentos são estratégias que facilitam o cozinhar e garantem comida de verdade todos os dias.

A chegada de uma criança é uma oportunidade de promover uma alimentação saudável para toda a família!

Hora da alimentação da criança como um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.



- É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação.
- Comer juntos ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e torna as refeições mais prazerosas.
- O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva na aceitação dos alimentos e preparações.
- Se ela percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, ficará estimulada a aceitá-los.
- Além disso, comer em família é um ato cultural que contribui para o consumo de alimentos e preparações ligados à história da família, preservando e transmitindo tradições em torno da comida.

Respeito aos sinais de fome e saciedade

Idade	Sinais de fome	Sinais de saciedade
6 meses	Chora e se inclina para a frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.	Vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora
7 a 8 meses	Inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.	Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento, fica com a comida parada na boca sem engolir.
9 a 11 meses	Aponta ou pega alimentos, fica excitada quando vê o alimento.	Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento, fica com a comida parada na boca sem engolir.
Entre 1 e 2 anos	Combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta para eles.	Balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga-o longe.

- A criança desde cedo é capaz de comunicar quando quer se alimentar ou quando já está satisfeita.
- Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa.
- Alimentar a criança é um processo que demanda paciência e tempo.
- Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la, nem mesmo quando ela estiver doente. Além da comida que vai no prato, o modo como ela é dada à criança também é importante.
- Dê atenção à criança e evite distrações como televisão, celular, computador ou tablet nesta hora, pois podem dispersar a criança, tirando o foco do alimento em seu momento.
- O prazer da alimentação está nos sabores, odores e na forma como a comida é oferecida.

Higiene

- Cuidados com a alimentação e a higiene previnem doenças na criança e na família.
- Lave as mãos sempre que for cozinhar, alimentar, cuidar da criança, depois de usar o banheiro, de trocar a fralda e de realizar outras tarefas no cuidado da casa.
- Quando a criança for comer, também lave as mãos dela.

Higienização de frutas, legumes e verduras

- Descarte as folhas e partes estragadas.
- Lave todas as frutas, legumes e vegetais folhosos (alface, agrião, couve, cariru, escarola, espinafre, jambu, mostarda, rúcula, entre outros) em água corrente tratada, folha por folha, para remover as impurezas da superfície.
- Se necessário, use uma escovinha que seja separada somente para isso.
- Para frutas, legumes e verduras que serão consumidos crus e com casca, deixe-os em uma bacia cobertos com solução clorada (veja a seguir opções de preparo), entre 10 e 15 minutos. Em seguida, enxágue-os um a um em água corrente própria para consumo. **Lembre-se: água limpa e vinagre não são suficientes para eliminar micro-organismos e o detergente não deve ser utilizado para esta finalidade.**
- Mantenha-os sob refrigeração até o momento de servir.



Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.

- É possível manter a alimentação saudável fora de casa.
- Em passeios, festas e consultas com a equipe de saúde, orientar que o cuidador continue ofertando os alimentos que a criança come em casa.
- Mesmo o almoço e o jantar podem ser levados em recipientes térmicos.



Proteger a criança da publicidade de alimentos.



- A criança facilmente confunde a realidade, programas televisivos e publicidade, não sabendo distinguir um do outro. Isto ocorre porque ela não tem desenvolvida a capacidade de julgamento e decisão e confunde a realidade com a ficção da publicidade.
- É crucial que ela seja protegida, evitando ao máximo a sua exposição à publicidade. Este é um dever de todos.
- Crianças menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador e tablet.

CRIANÇAS DE DOIS À DEZ ANOS

Crianças de dois a dez anos

- Redução da velocidade de crescimento – comum haver redução da ingestão alimentar
- Também começa a se interessar mais pelo ambiente e se distrai brincando – zelar por um ambiente tranquilo na hora da refeição – não utilizar aparelhos eletrônicos.
- Não oferecer recompensas nem forçá-la a comer. Estimular a criança a “raspar o prato” pode fazer com que ela deixe de reconhecer quando está satisfeita, podendo gerar consumo excessivo.
- Se a criança recusar a refeição, não a substituir por lanches ou algum alimento preferido pela criança. Esperar ela relatar fome e fornecer a mesma alimentação que foi recusada ou esperar a próxima refeição.
- Nenhum alimento ou bebida (exceto água) deve ser ofertado nos intervalos, para não prejudicar a aceitação do almoço e do jantar. A criança precisa estar com fome para aceitar as refeições em quantidades adequadas.
- Volume gástrico pequeno = 200 a 300 mL

Crianças de dois a dez anos

- Os legumes e verduras devem ser colocados no prato da criança mesmo que ela rejeite e diga que não vai comer – estratégia importante para que ela perceba que fazem parte da rotina e comece a aceitá-los.
- Caso ela recuse os legumes e verduras, permita que ela escolha qual vai comer entre os presentes na refeição. Evite que “não comer legumes” seja uma opção.
- Variar as formas de preparo e de apresentação.
- Família = exemplo
- Sucos naturais de frutas continuam não sendo necessários, caso seja oferecido que seja em pequena quantidade e esporadicamente.
- Sal = utilizar o mínimo necessário
- Óleo = Evitar frituras.

Crianças de dois a dez anos

- Açúcar = deve continuar sendo evitado. Após os dois anos, a oferta de pequenas quantidades de alimentos com açúcar não afetará a aceitação de outros alimentos. Entretanto, não é recomendável acrescentar açúcar, farinhas ou achocolatado ao leite e a outras bebidas. **A criança que não recebeu alimentos com açúcar nos primeiros dois anos vai aceitar bem leite puro ou iogurtes naturais sem açúcar, se for acostumada desde a primeira vez.**
- Alimentos ultraprocessados não devem ser oferecidos, por serem nutricionalmente desbalanceados e conterem muitos aditivos. Além disso, o consumo desses alimentos podem afetar o apetite nas refeições principais e causar a redução do consumo de alimentos importantes.
- Limitar a compra (não fazer estoque em casa).
- Limitar o preparo de alimentos doces.
- Envolver a criança na escolha da refeição da família, no planejamento da alimentação e no seu preparo é uma excelente estratégia para que ela passe a apreciar mais os alimentos.
- Idade escolar – Volume gástrico comparável ao do adulto
- Aumento do apetite

ADOLESCENTES

Adolescentes

- Crescimento acelerado – aumento do apetite e ingestão alimentar
- Maior autonomia nas escolhas alimentares

- Comportamento alimentar influenciado por diversos fatores:
 - ✓ Características familiares;
 - ✓ Atitudes dos pais e amigos;
 - ✓ Normas e valores sociais e culturais;
 - ✓ Mídia;
 - ✓ Fast-foods;
 - ✓ Conhecimento de nutrição;
 - ✓ Manias alimentares;
 - ✓ Características psicológicas;
 - ✓ Imagem corporal;
 - ✓ Questões sociais, políticas e econômicas;
 - ✓ Disponibilidade e acesso aos alimentos...

Recomendações

➤ Fazer de alimentos in natura e minimamente processados variados e, sempre que possível, orgânicos ou de base agroecológica, a base da alimentação



Recomendações

- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação;



Recomendações

- Limitar o consumo de alimentos processados;



Recomendações

- Evitar o consumo de ultraprocessados;



Recomendações

- Comer com regularidade e atenção e, sempre que possível, em companhia;



Recomendações

- Desenvolver e exercitar habilidades culinárias;



Recomendações

- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições caseiras;



Recomendações

- Desenvolver senso crítico quanto a informações, orientações e mensagens veiculadas pela mídia ou propagandas comerciais – buscar fontes confiáveis.

The screenshot shows the website interface for 'EU QUERO Me alimentar melhor'. At the top, there is a navigation bar with links for 'BRASIL', 'CORONAVÍRUS (COVID-19)', 'Simplifique!', 'Participe', 'Acesso à informação', 'Legislação', and 'Canais'. Below this is a search bar with the text 'EU QUERO Me alimentar melhor' and a 'BUSCAR' button. The main content area is titled 'DESTAQUES' and features three highlighted articles:

- Cultivar o próprio alimento é um incentivo para a alimentação adequada e saudável**: Accompanied by an illustration of a woman holding a plant in a kitchen setting.
- Porque crianças menores de 2 anos não devem comer açúcar?**: Accompanied by an illustration of a man and a child sitting at a table.
- Outubro Rosa: Qual é o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama?**: Accompanied by an illustration of a woman holding a pink ribbon.

At the bottom right, the logo for 'PARANÁ GOVERNO DO ESTADO SECRETARIA DA SAÚDE' is visible.



OBRIGADA!

atanpr@sesa.pr.gov.br

(41) 3330-4291

<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Alimentacao-e-Nutricao>