

**Material elaborado pela
Secretaria Municipal de
Educação de Itajaí**

**Nutricionistas
Responsáveis**

**Cristiane Santini
Gabriela da Silva
Jaqueline Maffezzolli**

Av. Ver. Abraão João Francisco, 3855
Bairro: Carvalho / Santa Catarina
Fone: (47) 3249-3300
www.educacao.itajai.sc.gov.br



SECRETARIA MUNICIPAL
EDUCAÇÃO

www.educacao.itajai.sc.gov.br

**Orientação
nutricional
para
crianças
menores de
2 anos**

**Alimentação Escolar
2016**



SECRETARIA MUNICIPAL
EDUCAÇÃO





Por que o leite de vaca é contraindicado antes do primeiro ano de vida?

Diferenças Nutricionais

Fórmula Infantil	Leite de Vaca
<p>Semelhante ao Leite materno;</p> <p>Presença de gorduras boas, como o Ômega 3;</p> <p>Concentração de vitaminas e minerais adequada e com absorção facilitada;</p> <p>Quantidade adequada de proteína.</p>	<p>Excesso de proteínas de difícil absorção (aumentando o risco de alergias) e sódio (aumentando a sobrecarga nos rins);</p> <p>Menor concentração de vitaminas, minerais e gorduras;</p> <p>Baixo teor de ferro e com baixa absorção.</p>

Farinhas Lácteas

Além de conter grandes quantidades de **AÇÚCAR**, apresentam proteínas do leite de vaca em sua composição

O número de crianças com excesso de peso e/ou obesidade tem aumentado drasticamente. E este aumento de peso está associado à introdução **PRECOCE** de alimentos, como:

Leite de vaca; Achocolatado; Farinhas lácteas; Bolos; Refrigerantes, entre outros.

Além do excesso de peso, o consumo **excessivo e precoce** desses alimentos por crianças, aumenta o risco de desenvolver doenças na vida adulta, como: Pressão arterial elevada; Diabetes Mellitus; Aumento do LDL-colesterol (ruim) e triglicerídeos, etc.

Esse quadro piora com a **FALTA** da ingestão de alimentos ricos em vitaminas – minerais - gorduras boas – fibras, como: **Frutas, verduras e legumes; Peixe; Cereais integrais.**

Ministério da Saúde Dez Passos para uma Alimentação Saudável

PASSO 1 - Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 - A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3 - A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.

PASSO 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

PASSO 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês), e gradativamente aumentar a sua 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.

