

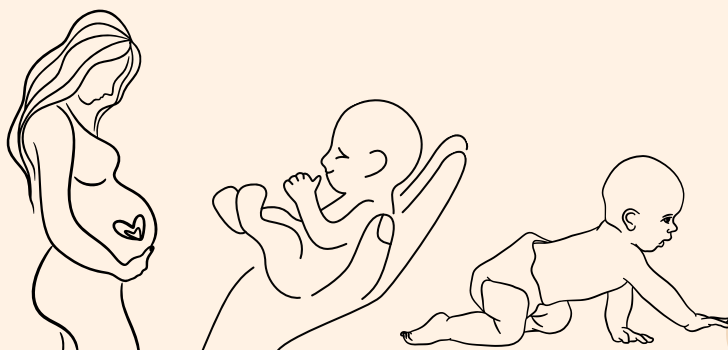
ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



Primeiros 1000 dias

Os primeiros mil dias se referem ao período que se inicia na concepção até o final do segundo ano de vida do bebê. São 270 dias da gestação, mais 365 dias do primeiro ano de vida somados aos 365 dias do segundo ano. Esse intervalo de tempo oferece uma janela de oportunidades ricas de construção de um desenvolvimento saudável e de potencial. A alimentação nesse período pode impactar profundamente no desenvolvimento neurocognitivo, crescimento e na redução dos riscos de desenvolvimento de diversas doenças e comorbidades ao longo da vida toda.

ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



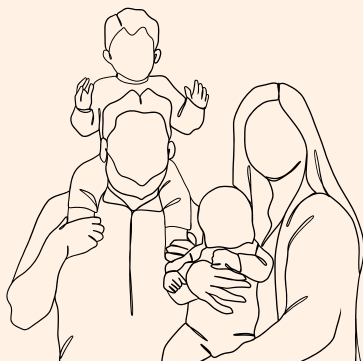
Aleitamento materno

O leite materno é o padrão-ouro da alimentação. É de fácil digestão e promove um melhor crescimento e desenvolvimento do bebê, além de ser a forma mais econômica de alimentar a criança. A amamentação também contribui com o desenvolvimento do sistema imunológico e ajuda na proteção de várias doenças, como: diarreia, alergias, infecções respiratórias, diabetes, obesidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade. E que, mesmo após a introdução dos primeiros alimentos sólidos, sigam sendo amamentados até, pelo menos, os 2 anos de idade.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



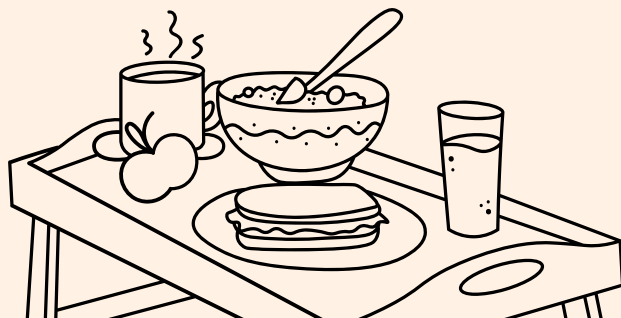
Cuidado Integral

O cuidado integral no núcleo familiar é de extrema importância para o desenvolvimento na primeira infância. Os hábitos construídos em família são fundamentais para o desenvolvimento das habilidades alimentares e um bom relacionamento alimentar. O compartilhamento das refeições em família e um maior tempo de cuidado são influenciadores positivos dos hábitos alimentares na infância, ao passo que um maior tempo de tela e o comer distraído são influenciadores negativos para a alimentação infantil.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



Classificação dos alimentos NOVA

A classificação NOVA agrupa alimentos em quatro categorias de acordo com o nível de processamento industrial ao qual foi submetido. Isso inclui processos físicos, biológicos e químicos, que podem ocorrer após a colheita do alimento ou após a separação do alimento na natureza. Foi publicada pela primeira vez em 2010, revisada e adotada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira em 2014, e posteriormente utilizada em vários outros países como França, Israel, Canadá, México e Uruguai, embasando recomendações para uma alimentação saudável.

ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

NOVA



In natura e minimamente processados

São alimentos em sua forma original, do jeito que a natureza os fornece. Frutas, legumes, verduras, carne fresca, leite são exemplos de alimentos in natura. E alimentos como feijão, café e arroz, por exemplo, que passaram por um processamento mínimo para facilitar o consumo sem alterar substancialmente suas principais propriedades.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

NOVA



Ingredientes culinários processados

São aqueles extraídos diretamente de alimentos da natureza e que são consumidos como itens de preparação na cozinha. O propósito do processamento é criar produtos que possam ser usados nas receitas e preparações. As etapas do processamento inclui prensagem, moagem, pulverização, secagem e refino. Exemplos desses ingredientes são açúcar, melado, mel, sal de cozinha, óleos e gorduras, e amido.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

NOVA



Alimentos processados

São alimentos fabricados com adição de sal ou açúcar, óleo, vinagre ou outro ingrediente culinário. O propósito do processamento é aumentar a duração de alimentos in natura ou minimamente processados, ou então modificar seu sabor. Os processos envolvidos incluem métodos de preservação e cocção. Exemplos desses alimentos são conservas de hortaliças, cereais ou leguminosas; castanhas adoçadas ou salgadas; carnes salgadas, peixe conservado em óleo ou água e sal; queijos, pães e frutas em calda.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

NOVA



Alimentos ultraprocessados

Não são propriamente alimentos, são produtos alimentícios repletos de açúcar, gorduras, sódio, e também isolados ou concentrados protéicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial e aditivos alimentares, como corantes, aromatizantes e adoçantes. Exemplos desses produtos são aqueles com uma lista de ingredientes com 5 ou mais aditivos, que não são ingredientes culinários.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



DESEMBALE MENOS, DESCASQUE MAIS

Prefira os alimentos in natura e minimamente processados. Eles devem fazer parte da alimentação diária e habitual da família. São eles que fornecem todos os nutrientes que a criança precisa para ter um desenvolvimento e crescimento adequados durante toda a primeira infância.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



NÃO PROÍBA, ENSINE

Alguns alimentos, principalmente os doces e guloseimas devem ser orientados e não proibidos. Crianças maiores de 2 anos, podem aprender a comer esses alimentos e se relacionar com eles de uma forma mais saudável. Como fazer: ofereça pequenas porções por vez e oriente a criança a comer devagar, degustando cada pedacinho. Em vez de servir separado, sirva junto de outros alimentos mais equilibrados, para que a criança aprenda desde já que eles não são um tipo de premiação e nem melhores que outros.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

3

O QUE IMPORTA É A QUALIDADE

Mais importante do que a quantidade que a criança come, é a variedade e qualidade dos alimentos consumidos. Oferte variedade e qualidade, priorizando sempre alimentos in natura e minimamente processados. Esses alimentos devem fazer parte da alimentação habitual da família e quando priorizados os sazonais e da estação tem menor custo e maior qualidade nutricional.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



COZINHE DE FORMA PRÁTICA

Com a vida corrida e atarefa do século XXI, ficou cada vez menos habitual cozinhar em casa. Esse hábito, extremamente valorizado nas gerações passadas, está diretamente relacionado com uma melhor qualidade alimentar da família. Para conciliar trabalho, cuidado com os filhos, atividades e afazeres e o preparo dos alimentos, as famílias devem priorizar uma cozinha mais prática, isso inclui sujar poucos utensílios ao cozinhar e simplificar o tempo na cozinha. Essa praticidade não significa menos variedade, pelo contrário, é possível ter simplicidade com muita qualidade ao cozinhar.

ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA



MOVIMENTE-SE!

Crianças que brincam ao ar livre tem benefícios para a saúde física e mental, além do desenvolvimento de habilidades sociais, motoras e emocionais. Maior tempo para brincar livremente, priorizando sempre que possível o ambiente externo, mantém as crianças mais ativas e com menos tempo para as telas, que é um dos grandes desafios atuais para as famílias.



ALIMENTAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

CUIDADO INTEGRAL DA FAMÍLIA

**PARA SABER MAIS SOBRE CUIDADOS
NA PRIMEIRA INFÂNCIA
ACESSE:**

**Portal da
Primeira Infância
TCE**



**Guia Alimentar
para a população
Brasileira**

