



FIQUE DE OLHO!

CONSUMA MENOS



CONSUMA MAIS



VAMOS COLORIR AS FIGURAS AGORA?

Elaboração

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Bransley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/FMUSP:

Grupo de Residentes do primeiro ano de Pediatria da FMUSP – Grupo A:

Dra Bianca Yukary Sekiya

Dr Fabio Toshio Watanabe

Dra Gabriela de Toledo Passos Candelaria

Dra Jennifer Calero Bravo

Dra Larissa Vanuchi Rodrigues

Dra Thais Zenero Tubero

Assistentes e colaboradores da equipe:

Dra Denise Lellis

Dra Jaqueline L. SgROI

Dra Luciana H. Miranda Omori

Dra Maria Aparecida F Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

Referência bibliográfica:

Sociedade Brasileira de Pediatria: Manual de orientação do Departamento de Nutrologia, 2012.

Sociedade Brasileira de Pediatria: Avaliação Nutricional da Criança e do Adolescente, 2009.

Ministério da Saúde: Dez Passos da Alimentação Saudável.



CENTRO DE SAUDE ESCOLA

“PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA”/FMUSP

Alimentação saudável

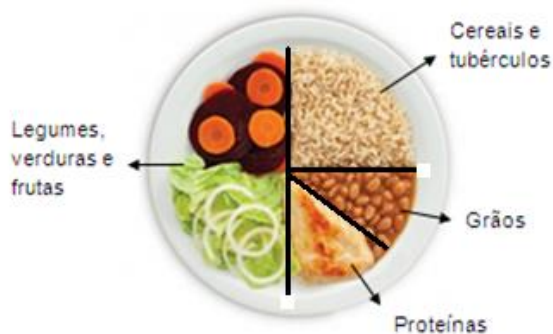


CSEB 2014

As crianças precisam de uma alimentação variada e saudável para que possam crescer e se desenvolver da melhor maneira possível, no ritmo adequado.

Aqui vão algumas sugestões!

No prato abaixo, temos o exemplo de como distribuir corretamente os principais grupos alimentares no almoço e no jantar



Exemplos de alimentos de cada grupo alimentar:

- **FRUTAS:** laranja, banana, pêra, maçã, mamão, morango, abacaxi, ameixa, melancia, manga, mexerica, entre outros.
- **LEGUMES E VERDURAS:** alface, couve, repolho, escarola, espinafre, chicória, agrião, rúcula, tomate, cenoura, chuchu, abobrinha, mandioquinha, vagem, beterraba, pimentão, nabo, rabanete, entre outros.
- **GRÃOS:** lentilha, feijão, ervilha, grão de bico, feijão branco, entre outros.
- **CEREAIS E TUBÉRCULOS:** arroz, batata, mandioca, entre outros.
- **PROTEÍNAS:** carne bovina, carne suína, carne de frango, peixes, ovos, frutos do mar, entre outros.

E AGORA? MEU FILHO NÃO QUER COMER!

Vai chegando a hora do almoço, você passou tempo na cozinha preparando uma comida bem gostosa e nutritiva para o seu pequeno e quando chega a hora de sentar-se à mesa não há o que faça o seu filho comer! Qual mamãe não se identifica com esta situação? Mas calma, criança rejeitar comida é um comportamento normal, o que não queremos é que isso vire um hábito!

Algumas dicas:

- Dê o exemplo: como esperar que a criança coma verduras se você não come? As crianças imitam os pais, então vamos todos comer verduras!



- Por que não desligamos a TV? Assim podemos ter um momento de união familiar ao redor da mesa durante as refeições

- Seja firme: se seu filho não comer no horário, ele terá de esperar até a

próxima refeição.

- Prefira pequenos intervalos entre as refeições, assim evitamos que eles ataquem bobagens. “Beliscar” fará com que ele se satisfaça, rejeitando as próximas refeições.

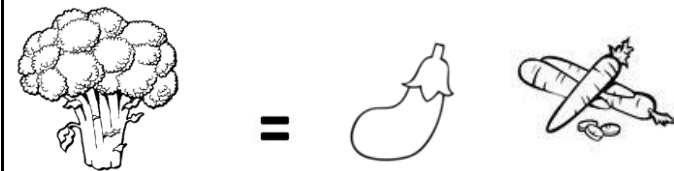
- “Se você comer essa cenoura, poderá comer um chocolate depois”. Não faça chantagem! Isso passa a mensagem errada de que aquilo que ele está comendo não é realmente tão bom assim.

- Aviãozinho e brincadeiras devem ser aposentadas. Essas distrações podem até funcionar no início, mas apenas servem para que seu filho preste menos atenção no que está

comendo. Lembre-se: uma alimentação saudável começa quando entendemos a importância de cada alimento!

- Crianças de até 4 a 5 anos costumam recusar alimentos, o que é normal para a idade. Mesmo assim, continue oferecendo alimentos saudáveis, evitando substituir refeições por lanches (bolachas, leite, entre outros).

- Se o seu filho não gosta de brócolis, não tem problema. É só substituí-lo por outro alimento do mesmo grupo alimentar.



Por dia, é ideal consumir no mínimo três porções de frutas!!



Leite e derivados são as principais fontes de cálcio, fundamental para a formação de ossos e dentes saudáveis.

Dê preferência à prática de atividades físicas ao invés de tempo excessivo em frente à TV ou computador/celular!!

