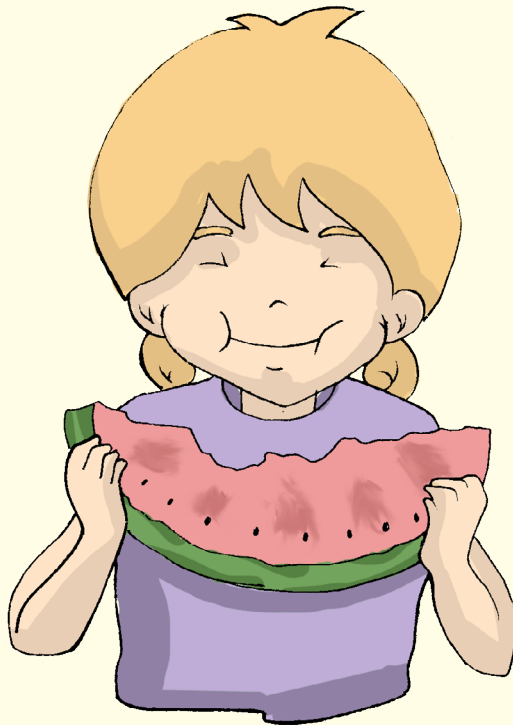


Alimentação Infantil

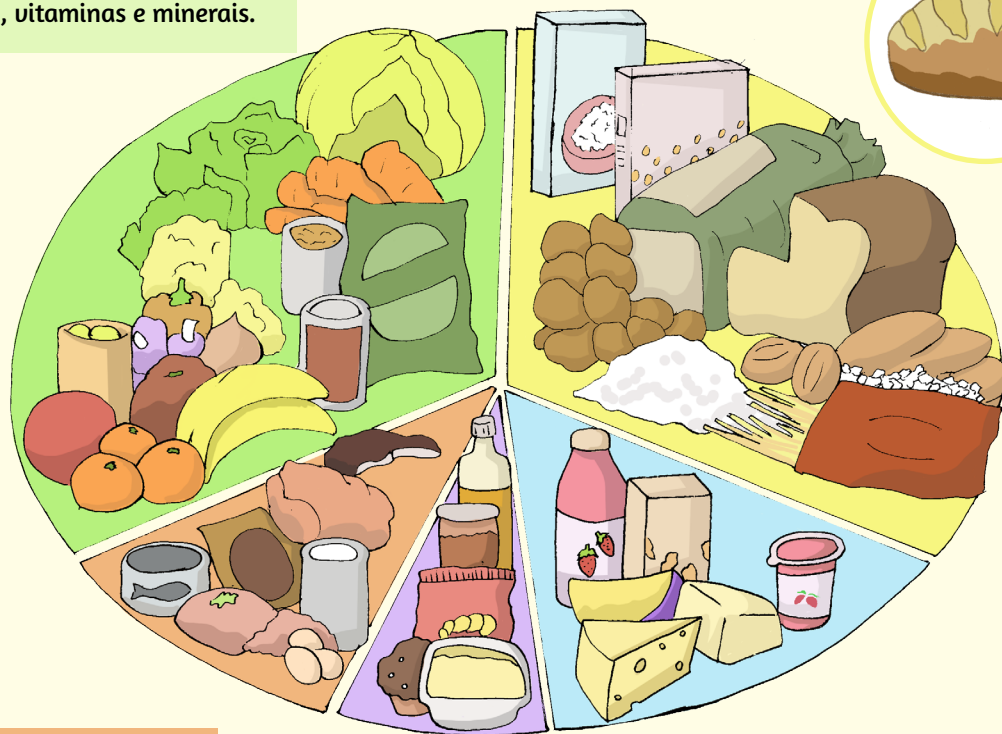


Autores:

Professores: Elaine A. de A. Carvalho, Benedito Scaranci Fernandes, Roseli G. de Andrade

Alunos: Laura de V. Lage, Luiza A. S. Bárbara, Mariana S.G.Ferreira, Rafael P.Paschoalino

Consumir diariamente, de modo variado, 6 ou mais porções de frutas e vegetais garantindo o fornecimento adequado de fibras, vitaminas e minerais.



Estimular consumo de carboidratos complexos, encontrados no arroz, trigo, milho, em 5 ou mais porções garantindo o fornecimento de energia.



Promover consumo adequado de cálcio, fósforo e vitamina D, através de leites e derivados, para um bom desenvolvimento ósseo.



Manter consumo moderado de carne de origem animal que proporciona proteínas de alto valor biológico e é uma boa fonte de ferro.



Diminuir o consumo de alimentos industrializados e carnes gordurosas, que contêm colesterol e gorduras saturadas, para evitar problemas do coração.

Mamãe:



- Me dê exemplos, mantenha uma alimentação saudável em casa;
- Estabeleça uma rotina para minha alimentação;
- Me proporcione um ambiente adequado;
- Me dê 3 grandes refeições e lanches nos intervalos;
- Respeite os meus limites;
- Me deixe escolher os alimentos, mas me ofereça várias vezes todos os tipos de alimentos saudáveis.



PODE

- Beber muita água.
- Comer frutas e verduras.
- Montar um prato bem colorido.



NÃO PODE

- Beber refrigerante e suco de pozinho.
- Colocar muito sal na comida.
- Comer um montão de uma vez.

Linha de Crescimento



3 anos



7 anos



13 anos

Nessa fase a velocidade de ganho de peso e crescimento diminuem. A criança começa a aprender a fazer suas escolhas alimentares. A alimentação deve ser variada e dividida ao longo do dia em três refeições principais e dois lanches.

Crescimento mais intenso da criança, com maior necessidade de alimentos. Devido ao apetite voraz, é importante que a família tenha uma alimentação saudável e equilibrada, evitando-se assim o consumo em excesso de alimentos ricos em açúcar e gordura. A atividade física deve ser estimulada.

Fase de crescimento rápido, em que se aproxima da altura e peso final do adulto. As necessidades alimentares são mais expressivas, principalmente de proteínas e energia.

Assessoria de Comunicação Social
Coordenação: Gilberto Boaventura
Diagramação: Victor Carvalho
Ilustrações: Victor Carvalho

Atendimento Publicitário: Desirée Suzuki/ Ragner Reis



ObservaPED

Departamento
de Pediatria



UFMG