

3 ESTÍMULOS AMBIENTAIS

Ambientes externos podem influenciar a formação do comportamento alimentar e paladar da criança, tendo influências familiares, culturais, econômicas, da disponibilidade de alimentos, podendo levar uma pessoa a adotar hábitos não muito saudáveis.

ALGUNS AMBIENTES EXTERNOS:



Influência da mídia



Embalagens chamativas



Falta de atividade física



Má qualidade do sono



Alimentação rica em ultraprocessados



Comer emocional

SONO E ALIMENTAÇÃO

A rotina tem um papel fundamental no dia da criança: com ela você consegue estabelecer o que ela fará no dia e com o sono não pode ser diferente.

Determine o horário do sono

Evite refeições pesadas e próximas ao horário de dormir

Evite atividades agitadas antes de dormir

Também evite alimentos e bebidas ultraprocessados (ex. chocolate, refrigerante)

Garanta que a casa fique mais silenciosa

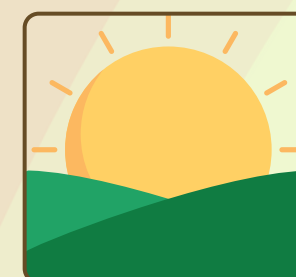
Dê banho antes de dormir, pois ajuda a relaxar

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

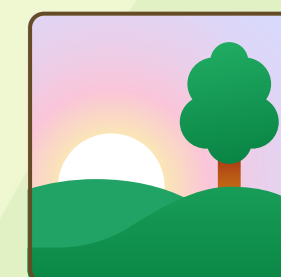


1 ROTINA ALIMENTAR

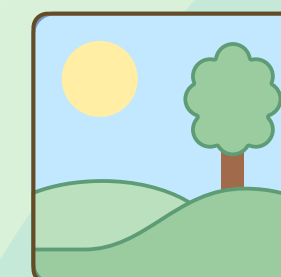
Estabelecer uma rotina alimentar diária com a criança, com refeições frequentes e regulares, evitando passar longos períodos sem se alimentar, pode ser uma estratégia importante para promover saciedade, auxiliar no desenvolvimento e reduzir a probabilidade de uma ingestão excessiva.



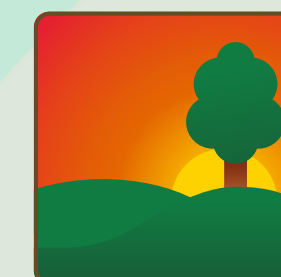
Café da manhã



Lanche



Almoço



Lanche



Jantar

OFERTA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS EM CASA

Disponhe de alimentos mais nutritivos no armário, evitando guloseimas e itens ultraprocessados.



Deixe os alimentos ao alcance da criança. Mesmo que ela não coma, deixá-lo sempre visível.

Estabeleça refeições estruturadas.

Oportunize escolha dentre os alimentos ofertados.



PIRAQUARA
PREFEITURA

Secretaria Municipal
de Saúde

eMulti
Equipes Multiprofissionais na APS

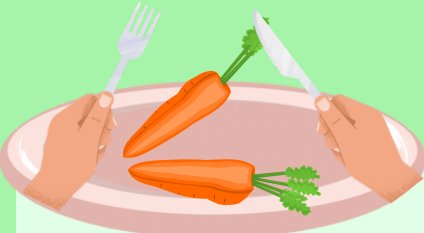
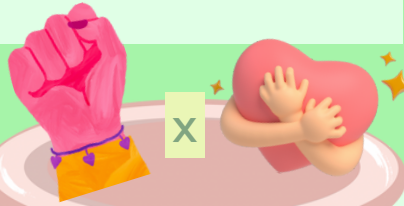
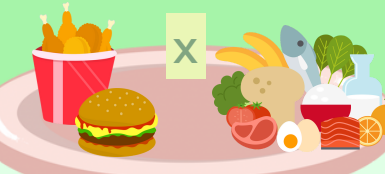


Elaborado pelas Nutricionistas Schaina Etgeton (CRN8-16957), Mariana Santos Fadanni (CRN8-17326), Giovana Zielinski (CRN8-14495) e Sâmela de Sá (CRN8-16548).

Revisado pelas Nutricionistas: Julieanne Reid Arcain, Fernanda do Pilar Maciel de Magalhães, Mônica Dias e Anabelle Retondario.

Fonte: Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças, 2021.

ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR ADESÃO ALIMENTAR DA CRIANÇA

 Oportunize à criança a escolher os alimentos	 Não mantenha em casa alimentos ultraprocessados	 De onde vem? Explique sobre a origem dos alimentos	 Inclua a criança na preparação dos alimentos
 Organize a rotina da família	 Você come demais! Não rotule a criança	 Você é muito divertido! Faça elogios que não remetem à aparência física	 Não incentive o uso telas durante as refeições
 Crie um ambiente tranquilo na mesa	 Evite disputas de poder e "chantagens" com alimentos	 Entenda que é um processo lento e gradual	 Seja exemplo! Aproveite esse momento para repensar os hábitos da família

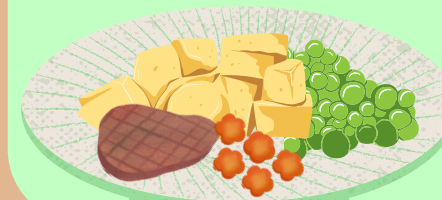
2 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA



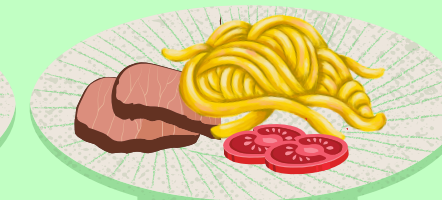
Energéticos	Construtores - Vegetal	Construtores - Animal
☐ Batatas *todos os tipos* ☐ Milho ☐ Inhame ☐ Mandioca ☐ Arroz ☐ Massas	☐ Todos os tipos de feijões ☐ Oleaginosas ☐ Lentilha ☐ Ervilha ☐ Grão-de-bico ☐ Soja	☐ Carne bovina ☐ Carne suína ☐ Frango ☐ Ovos ☐ Peixe
Reguladores - Legumes/vegetais	Reguladores - Frutas	
☐ Abobrinha ☐ Brócolis ☐ Couve ☐ Espinafre ☐ Vagem	☐ Abóbora ☐ Berinjela ☐ Beterraba ☐ Cenoura ☐ Tomate	☐ Abacate ☐ Abacaxi ☐ Ameixa ☐ Banana ☐ Caqui ☐ Laranja ☐ Maçã ☐ Mamão ☐ Pêssego ☐ Uva

EXEMPLOS DE UM PRATINHO COMPLETO:

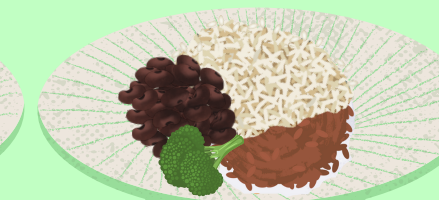
Batata inglesa, ervilha, bife de carne bovina e cenoura



Macarrão, bife de carne suína e tomate



Arroz, feijão, carne moída e brócolis



Arroz, feijão, ovo frito em um fio de óleo e vagem.



ENERGÉTICOS



Responsáveis por fornecer energia ao corpo.

Dão energia para brincar!



CONSTRUTORES



Dão estrutura para ficarmos fortes. Fazem bem para o cabelo, unhas e pele.

Ajudam os nossos ossinhos!



REGULADORES



São amigos dos energéticos e construtores.

Ajudam a cumprirem suas tarefas por todo nosso corpo.

