POLITÉCNICO DE LEIRIA

ciTechCare
CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY

VEGGIES IN MY HEART



ALIMENTAÇÃO

DOS 3 AOS 6 ANOS



MARIANA BORGES (3838NE)
TIAGO ARAÚJO ROSA (3818NE)
A COORDENAÇÃO: PROF.ª DR.ª CÁTIA PONTES (1794NE)

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA FORMAÇÃO

- **ENQUADRAMENTO**
  - Determinantes da alimentação da criança
  - Papel da escola/família na alimentação da criança
- **ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA CRIANÇAS DOS 3 AOS 6 ANOS**
  - Tamanho das porções de cada grupo alimentar
- **SITUAÇÕES DE NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS**
  - Dieta vegetariana
  - Alergia alimentar
  - Intolerância alimentar
- **ATIVIDADE FÍSICA**
- **REGRAS DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS**
- **PROPOSTAS PRÁTICAS PARA PROMOVER A AQUISIÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**



DETERMINANTES DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Figura 1. Modelo ecológico adaptado aos determinantes da alimentação da criança



(Adaptado de Davison and Birch, 2001)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

PAPEL DA ESCOLA/FAMÍLIA NA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Tabela 1. Papel dos pais e cuidadores na alimentação da criança

1.	Os pais e os cuidadores (escola/outros) desempenham um papel crucial como modelos sociais e influenciam a alimentação da criança através da sua própria alimentação, dos alimentos que tornam disponíveis, das estratégias que usam para controlar "o que", "quando" e "quanto" a criança consome.
2.	A criança aprende sobretudo por imitação do comportamento familiar, que deve ser reforçado na escola. O binómio "familia – escola" deve funcionar em concordância e em articulação, já que ambos servem como modelos.
3.	A pressão para comer, embora bem intencionada, pode ter o efeito oposto ao desejado.
4.	Acompanhar a alimentação da criança (monitorizar) e encorajá-la a comer determinados alimentos é diferente de pressioná-la, e mostra melhores resultados quanto ao consumo de fruta e hortícolas.
5.	Atitudes demasiado rígidas ou demasiado permissivas devem ser evitadas, sendo preferível adotar uma atitude assertiva e responsiva, pois mostra maior sucesso na modelação de um comportamento alimentar saudável.
6.	É muito importante que a alimentação escolar seja saudável e apelativa e que a criança observe escolhas adequadas por parte dos cuidadores/educadores.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

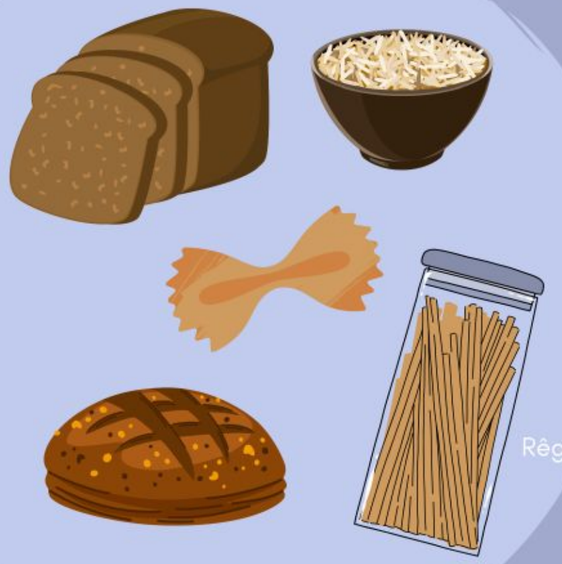
ORIENTAÇÕES ALIMENTARES

Os cereais e derivados devem, preferencialmente, ser pouco refinados (integrais).

Para crianças em idade pré-escolar, poderá ser mais aceite um produto de mistura.



Contem vitaminas do complexo B, minerais e fibra

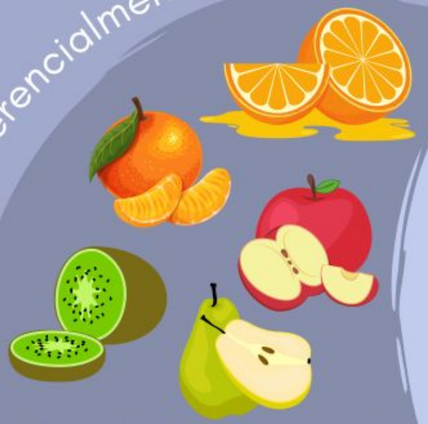


No grupo dos hortofrutícolas, os produtos hortícolas, se não forem servidos crus, devem ser cozinhados por pouco tempo e em pouca água, de modo a reduzir perdas de vitaminas e minerais.



Muito importante: Snacks saudáveis apelativos para crianças

Escolher preferencialmente hortofrutícolas da época





Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Real, H., & Carvalho, T. (2017). Alimentar o Futuro: Uma reflexão sobre a sustentabilidade alimentar. Associação Portuguesa de Nutrição.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES

O leite e os seus derivados (iogurte e queijo) são indispensáveis como fonte de cálcio e de outros minerais, bem como vitaminas.

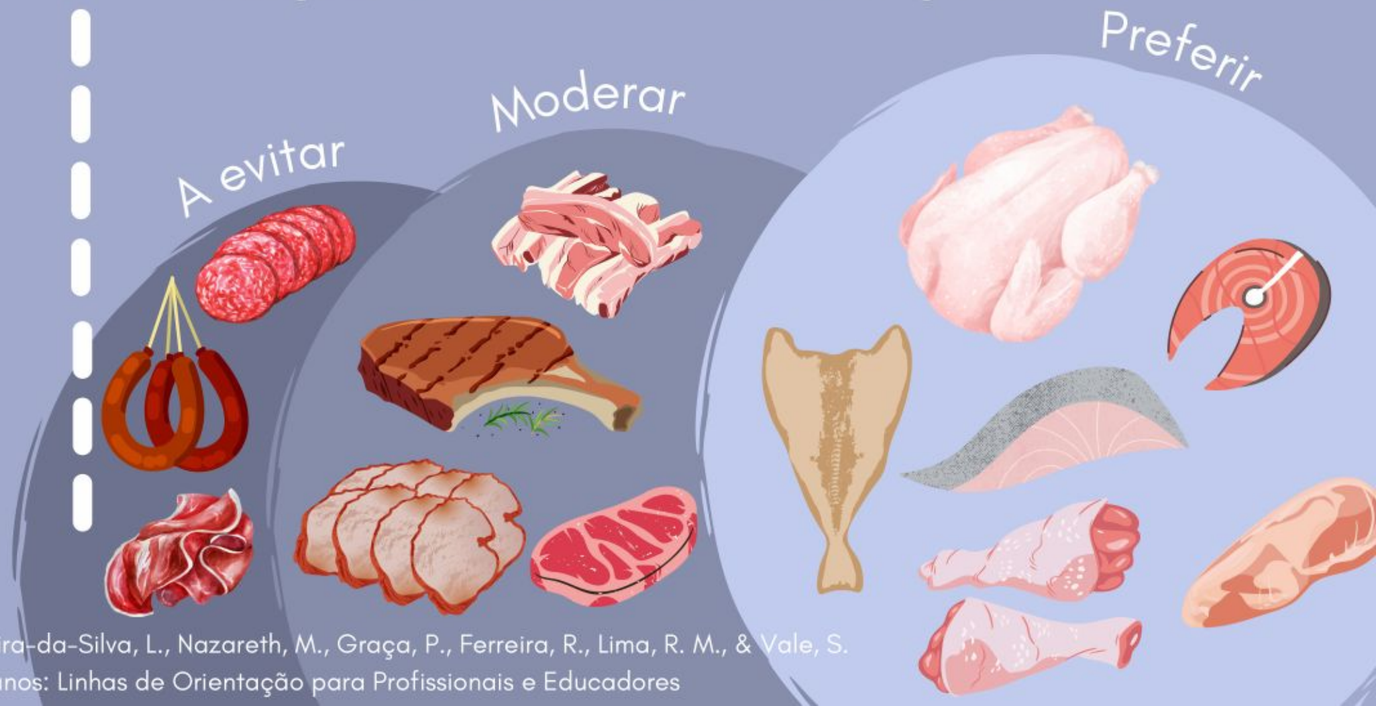
Em idade pré-escolar ------> Leite meio-gordo

A partir dos 5 anos ------> Leite meio-gordo/magro



Volume diário total de laticínios é de cerca de 400-500ml.

As carnes são importantes fontes de zinco e de ferro, de elevada biodisponibilidade, dois minerais particularmente importantes para crianças jovens. Adicionalmente, fornecem proteínas de elevada qualidade e vitaminas do complexo B.
Quanto ao pescado, é uma boa fonte de proteína, de iodo e de ácidos gordos de cadeia longa ómega 3, devendo ser consumido regularmente.



Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES

Para aumentar a qualidade da gordura consumida, cerca de metade deve ser de origem vegetal.

Deve ser controlada a quantidade total ingerida.

Gorduras de origem vegetal







Para beber, recomenda-se água. Os sumos naturais de fruta e/ou hortícolas, contêm vitaminas e minerais importantes, mas para além de perderem a fibra presente naturalmente nos alimentos - se não forem diluídos - podem ter uma elevada densidade energética e são ricos em açúcares. Os refrigerantes e néctares contêm elevadas quantidades de açúcares adicionados, nomeadamente frutose, e não são adequados para saciar a sede.

Consumo regular



- Excesso de peso
- Aumento da cárie dentária
- Redução do apetite para alimentos saudáveis
- Doença hepática

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES

Alguns exemplos de alimentos de elevada densidade energética são os doces, guloseimas, rebuçados, chocolates, entre outros.



Têm pouco interesse do ponto de vista nutricional já que são bastante energéticos mas desprovidos de micronutrientes.

Importa destacar que o seu consumo não é necessariamente proibido, mas deve ser limitado em quantidade e frequência, pelo que deve ser reservado a ocasiões muito especiais. O consumo excecional, bem definido e regrado, facilita a compreensão por parte da criança e permite educar o comportamento alimentar para a vida.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

CEREAIS E DERIVADOS TUBÉRCULOS

Tabela 2. Tamanho das porções recomendadas de cereais e derivados, tubérculos em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

	3-6 anos g / porção	Porções/dia
Cereais e derivados		4 a 6**
Arroz cozido	55-80	
Batata cozida / puré	80-95	
Batata assada	70-80	
Massa cozida	55-95	
Pão	40-60	
Bolachas tipo cracker	40-60	



Figura 2. Arroz cozido (81g)



Figura 3. Pão (40g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

HORTÍCOLAS

Tabela 3. Tamanho das porções recomendadas de hortícolas em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

Hortícolas	3 a 4
Cozinhados (cenoura, feijão verde, crucíferas)	40-50
Cozinhados (couves, espinafres, outros)	40-50
Crus para salada (alface, tomate, pepino)	80-100
Sopa de legumes	150-170



Figura 4. Salada (90g)

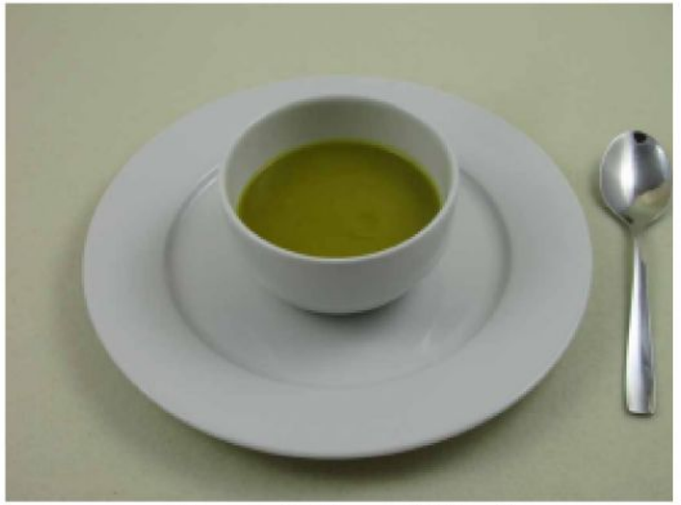


Figura 5. Sopa (169ml)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

FRUTA

Tabela 4. Tamanho das porções recomendadas de fruta em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

Fruta	2 a 3
Maçã, pêra, laranja, banana, mandarina, clementina, nectarina	50-100
Ameixa, morangos, uvas	50-80



Figura 6. Morangos (68 g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

LEGUMINOSAS

Tabela 5. Tamanho das porções recomendadas de leguminosas em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

Leguminosas	35-80	≥ 3 por semana



Figura 7. Feijão cozido (38g)



Figura 8. Ervilhas cozidas (60g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

CARNE, PESCADO E OVOS

Tabela 6. Tamanho das porções recomendadas de carne, pescado e ovos em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

Carne, Pescado e Ovos		1,5 a 2
Carnes (branca, vermelha) cozinhada	25-30	
Pescado cozinhado	25-30	
Ovos	55	

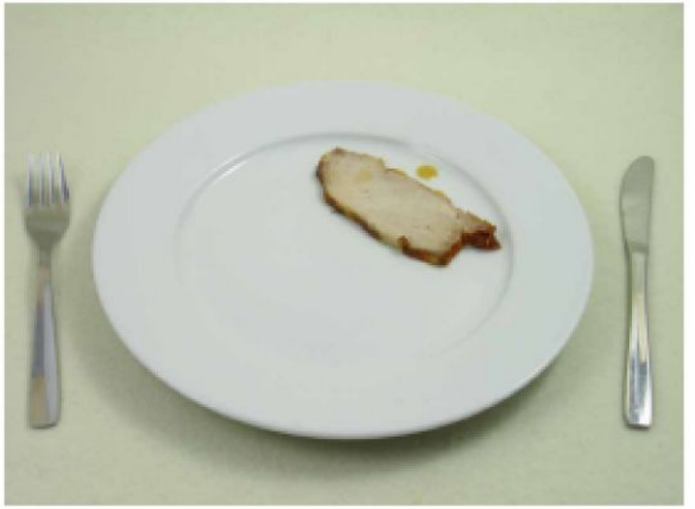


Figura 9. Carne assada (22g)



Figura 10. Peixe cozido em posta (36g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

LACTICÍNIOS

Tabela 7. Tamanho das porções recomendadas de lacticínios em idade pré-escolar (adaptado de WHO/CINDI 2006)

Lacticínios		3 a 4
Leite	100-125*	
Iogurte	100-125*	
Queijo	20	



Figura 11. Iogurte sólido (125g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos.

COMPARAÇÃO ENTRE O TAMANHO DAS PORÇÕES PARA UM ADULTO E O TAMANHO DAS PORÇÕES PARA UMA CRIANÇA



Figura 12. 1 - Sopa de espinafres (320 g); 2 - Hortícolas crus (180 g de salada de alface, tomate e pepino); 3 - Massa (140 g); 4 - Frango (90 g); 5 - Laranja (150 g)

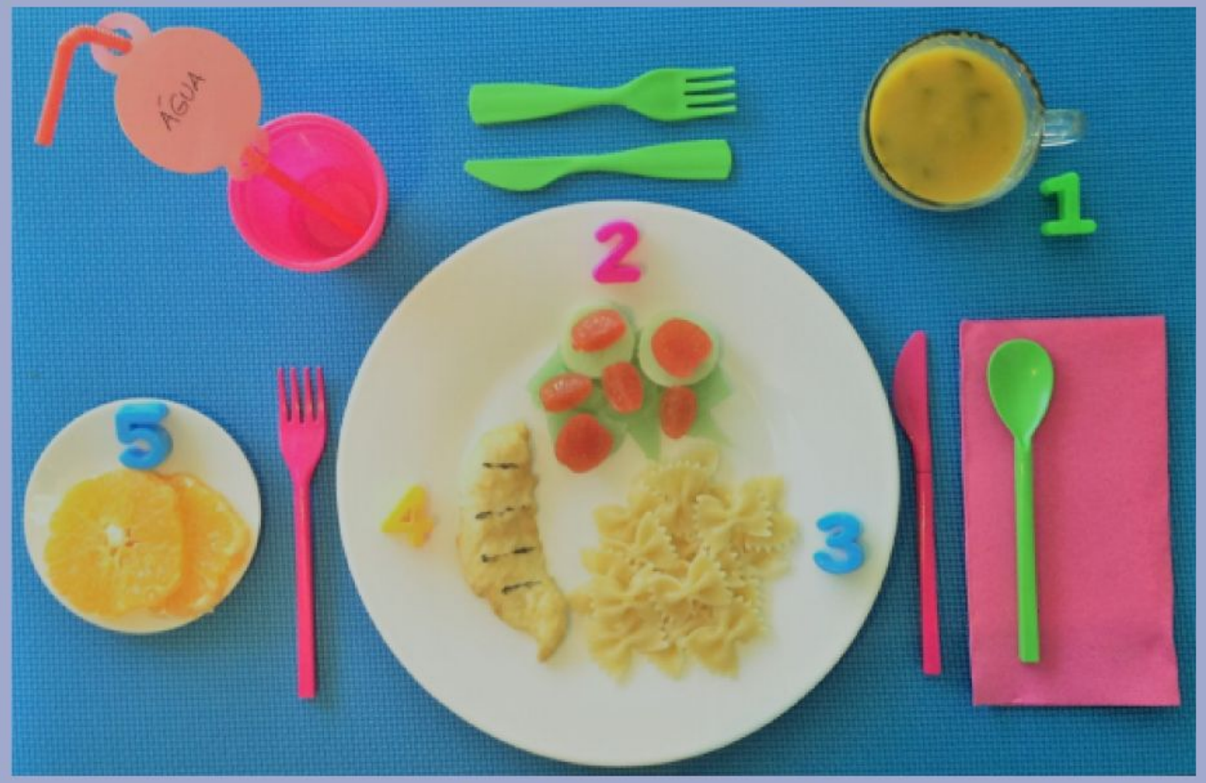


Figura 13. 1 - Sopa de espinafres (160 g); 2 - Hortícolas crus (90 g de salada de alface, tomate e pepino); 3 - Massa (70 g); 4 - Frango (45 g); 5 - Laranja (75 g)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores



E nas situações de necessidades alimentares especiais?

DIETA VEGETARIANA



A Dieta Vegetariana é um termo geralmente atribuído a um padrão alimentar que utiliza predominantemente produtos de origem vegetal.

Benefícios

- Doenças oncológicas
- Obesidade
- Doenças cardiovasculares
- Hiperlipidemias
- Diabetes
- Hipertensão

\+



A inclusão de laticínios e/ou ovos é o principal diferenciador entre as dietas vegetarianas.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável.

DIETA VEGETARIANA



Ovolactovegetariana

- ✗ CARNE E PESCADO
- ✓ OVOS E LATICÍNIOS

Ovovegetariana

- ✗ CARNE E PESCADO
- ✓ OVOS

Lactovegetariana

- ✗ CARNE E PESCADO
- ✓ LATICÍNIOS

Vegetariana estrita/vegana

- ✗ TODOS OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável.

DIETA VEGETARIANA



Os principais riscos da dieta vegetariana na criança é o comprometimento de alguns nutrientes, como a proteína, ácidos gordos essenciais, vitamina B12, vitamina D, iodo, ferro, cálcio e zinco, e ainda o valor energético.



É fundamental uma vigilância médica regular, monitorização e acompanhamento nutricional por um nutricionista, em risco de comprometer o estado nutricional, crescimento e desenvolvimento da criança ou mesmo, ter um evento fatal.

Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável.

ALERGIA ALIMENTAR

A alergia alimentar é uma reação adversa para a saúde resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunológico quando exposto a um determinado alimento. Esse alimento é reconhecido como agressor ao organismo, sendo que a fração do alimento responsável por essa reação, uma proteína, se denomina alergénio.

A alergia alimentar à proteína do leite de vaca é a mais frequente em Pediatria, registando-se prevalências entre 4,9 a 25 %, de acordo com a *World Allergy Organization*. O tratamento baseia-se na exclusão da proteína do leite de vaca da alimentação.

Tabela 8. Manifestações clínicas da alergia alimentar

Manifestações cutâneas (pele e mucosas)	Erupções cutâneas
	Eczema
	Urticária
	Edema da glote e da língua
	Sensação de formigueiro na boca
Manifestações gastrointestinais	Vómito
	Dores abdominais
	Diarreia
Manifestações respiratórias	Sibilância/Pieira/"Gatinhos"
	Dificuldade em respirar
Manifestações cardiovasculares	Diminuição da pressão arterial
	Perda de consciência
	Síncope

Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., & Moreira, A. (2016). Alergia Alimentar na Restauração

ANAFILAXIA

A anafilaxia (reação anafilática) é uma reação alérgica grave generalizada, ou sistémica, que pode ocorrer em muitos dos indivíduos com alergia alimentar e que é potencialmente fatal.

É caracterizada pelo início rápido de dificuldade respiratória e/ou circulatória (tonturas, sensação de "desmaio"), geralmente associada a manifestações da pele (urticária) e/ou das mucosas (edema).

A anafilaxia é uma emergência clínica, pelo que todos os profissionais que lidam com doentes com alergia alimentar devem estar familiarizados com o reconhecimento de sinais e sintomas, tratamento (auto-injector de adrenalina) e prevenção dos episódios de anafilaxia.

As alergias que mais frequentemente se associam à anafilaxia são a alergia ao leite de vaca, ovo, peixe, marisco, amendoim e frutos de casca rija.



Figura 14. Auto-injetor de adrenalina

Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., & Moreira, A. (2016). Alergia Alimentar na Restauração

PRINCIPAIS ALIMENTOS CONSIDERADOS POTENCIALMENTE ALERGÉNICOS

Tabela 9. Substâncias ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias alimentares

A legislação europeia e nacional prevê uma lista de **14 substâncias** ou géneros alimentícios que provocam alergias ou intolerâncias (ver anexo II do regulamento 1169/2011 de 25/10):

43. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;

44. Crustáceos e produtos à base de crustáceos;

45. Ovos e produtos à base de ovos;

46. Peixes e produtos à base de peixe;

47. Amendoins e produtos à base de amendoins;

48. Soja e produtos à base de soja;

49. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);

50. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;

51. Aipo e produtos à base de aipo;

52. Mostarda e produtos à base de mostarda;

53. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

54. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;

55. Tremoço ou produtos à base de tremoço;

56. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., & Moreira, A. (2016). Alergia Alimentar na Restauração

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Uma intolerância alimentar caracteriza-se por uma reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar, não envolve o sistema imune, nem causa anafilaxia (forma mais grave de reação a uma alimento).

Um exemplo de intolerância alimentar é a intolerância à lactose, na qual existe uma incapacidade do organismo em digerir a lactose, um açúcar presente no leite. As manifestações clínicas da intolerância à lactose incluem diarreia, flatulência e dor abdominal, contudo nunca põem a vida do doente em risco.

O tratamento passa pela diminuição da ingestão de lactose, pois habitualmente não é necessária uma evicção completa, dado que raramente o défice enzimático é total. A criança não deve deixar de beber leite e derivados; deve sim substituí-los por leite com baixo teor de lactose ou mesmo sem lactose, devendo tentar manter a ingestão diária de 1 iogurte "normal" ou 1 fatia de queijo.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., & Moreira, A. (2016). Alergia Alimentar na Restauração



Atividade física



ATIVIDADE FÍSICA

A **Atividade Física**, em conjunto com a alimentação, integram o binómio comportamental determinante do **estado de saúde do indivíduo.**

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requer dispêndio de energia.

Tabela 10. Dimensões e Contextos da Atividade Física

Dimensões da Atividade Física	
Tipo	Correr, saltar, trepar, jogar a bola.
Frequência	Uma vez por dia; duas vezes por dia; três vezes por semana.
Duração	30 minutos; 45 minutos; 1 hora.
Intensidade	Ligeira: estar em pé; caminhada lenta; brincadeiras no chão. Moderada: caminhada acelerada; saltar; saltar à corda; jogos lúdicos; andar de bicicleta; dançar; correr. Vigorosa: todas as moderadas, mas que forçam a criança a respirar rapidamente e apenas permitindo-lhe que fale em frases curtas. Normalmente, os batimentos cardíacos aumentam substancialmente e as crianças poderão suar.
Contextos da Atividade Física	Recreio, Sala de aula, Clube, Ginásio.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO PARA CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR?

Tabela 10. Recomendação de Atividade Física, comportamento sedentário e sono

"24h saudáveis"	**Pré-escolares** *(3 a 5 anos)*
Atividade Física	Pelo menos 180 minutos de AF, da qual pelo menos 1h deverá se dedicada a atividades moderadas a vigorosas, realizadas ao longo do dia.
Comportamento Sedentário	Tempo de TV: não deve exceder 1h/dia. Minimizar a quantidade de tempo parado/sentado por longos períodos (não considerar o período de sono).
Sono	10-13h de sono de boa qualidade.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores



Regras de Segurança dos Alimentos



REGRAS DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

É fundamental que os alimentos servidos às crianças
sejam armazenados, preparados e **servidos de forma segura,** num **ambiente limpo.**

Na compra de alimentos

No armazenamento de alimentos

Na cozinha

Na preparação e apresentação dos alimentos

No reaquecimento dos alimentos



Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

NA COMPRA DE ALIMENTOS

1. Inspecione os alimentos, se estão limpos e não danificados/deteriorados;
2. Compre/Encomende alimentos com origem segura (estabelecimento) e que estiveram armazenados num local limpo e seguro;
3. Verifique o prazo de validade dos alimentos embalados;
4. Garanta que os alimentos perecíveis foram mantidos em ambiente adequado (frio) durante o trajeto para casa/escola;
5. Use produtos lácteos (leite, iogurte e queijo) pasteurizados.



Figura 15. Data de validade

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

NO ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

1. Não deixe os alimentos perecíveis à temperatura ambiente mais de 2 horas.
2. Quando a embalagem é aberta, use-a como um alimento fresco, ou seja, o mais imediato possível.
3. Caso haja sobras, estas devem ser colocadas de imediato no frigorífico e consumidas o mais breve possível.
4. Deve proceder-se à verificação regular e à rotação dos stocks. Alimentos fora de prazo devem ser desperdiçados;
5. Higienize o frigorífico e o congelador regularmente.



Figura 16. Refeições prontas/sobras alimentares



Figura 17. Regra "FIFO" (First In, First Out)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

NA COZINHA

1. As superfícies de trabalho devem ser limpas com desinfetante antes da preparação de cada refeição;
2. Não prepare refeições e alimentos para crianças se estiver doente;
3. Proteja os cortes e feridas com adesivos à prova de água;
4. Os alimentos não consumidos devem ser removidos da mesa e eliminados;
5. Lave sempre as mãos com sabão e água antes de iniciar a preparação dos alimentos;
6. É importante que as crianças aprendam estas regras de higiene desde cedo.

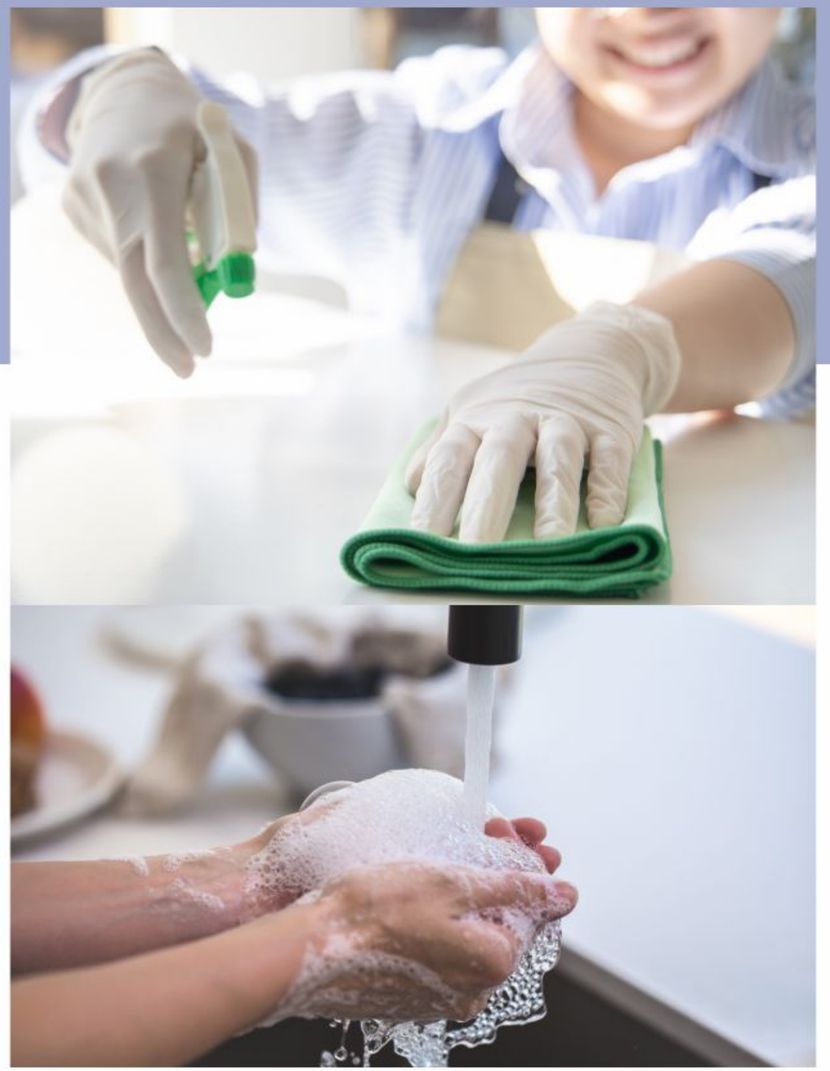


Figura 18. Higiene na cozinha

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

PREPARAÇÃO E APRESENTAÇÃO DOS ALIMENTOS

1.Devem ser usadas tábuas de cortar diferentes para a carne ou peixe crus, para os alimentos cozinhados e para as frutas e vegetais;
2.Lave bem a fruta e os hortícolas, e se necessário descasque-os.
3.Deite fora os desperdícios de forma a prevenir a contaminação do produto preparado;
4.Não deixe alimentos a descoberto espalhados pela cozinha;
5.Minimize a quantidade de gordura, óleo, sal e açúcar adicionado durante a preservação, preparação e confeção dos alimentos;
6.Cozinhe a vapor, grelhe, coza, asse ou use o micro-ondas em vez de fritar.
7.Os alimentos devem ter um aspeto apetecível e o prato deve ter uma apresentação agradável, conjugando uma variedade de cores, texturas e sabores.



Figura 19. Preparação dos alimentos

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

REAQUECIMENTO DOS ALIMENTOS

1. Se os alimentos devem ser consumidos quentes, reaqueça-os até uma temperatura elevada;
2. Evite manter alimentos quentes durante muito tempo;
3. Enquanto os aquece, se possível mexa os alimentos, de forma a garantir um adequado aquecimento de todas as partes.



Figura 19. Reaquecimento dos alimentos

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores



Propostas Práticas



PROPOSTAS PRÁTICAS PARA PROMOVER A AQUISIÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

ESCOLHA DA HORA

Uma criança com fome (apetite) certamente comerá o que lhe for apresentado.
Um período mínimo entre refeições de 1,5-2 horas (caso a refeição anterior seja uma merenda) ou 2,5-3 horas (caso a refeição anterior seja o almoço).
Será também importante partilhar a hora da refeição entre as crianças e os adultos.

PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

O envolvimento das crianças na preparação das refeições parece ser um método fácil e eficaz na promoção dos bons hábitos alimentares, quer seja em ambiente familiar ou escolar.
Poderá ser implementada em datas especiais (Dia da Mãe, Dia do Pai, Dia Mundial da Alimentação).

PREPARAÇÃO DO ESPAÇO

Na creche/jardim-de-infância será importante criar espaços que minimizem os efeitos potenciadores de distração.

"MARKETING" ÀS REFEIÇÕES

Apresentações são ferramentas de comunicação que podem ser utilizadas em demonstrações.

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

DISPONIBILIZAÇÃO DAS MESAS NO REFEITÓRIO ESCOLAR



Figura 20. Mesa corrida e longa (14 crianças)



Figura 21. Mesa em retângulo pequeno (8 crianças)



Figura 22. Mesa em quadrado (8 crianças)

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

"MARKETING" ÀS REFEIÇÕES

Uma das formas que uma creche/jardim-de-infância dispõe para promover alimentos, é a atribuição de nomes que, de alguma forma, promovam esse mesmo alimento. No entanto, essa "atribuição de um nome" de um alimento não pode isentar de, na ementa afixada ou disponibilizada aos pais, discriminar a sua real composição. O que pretendemos dizer com isso é que, por exemplo uma sopa de beterraba poderá ser designada, no universo infantil, como sopa "de princesa" (pelo seu tom rosa) ou uma sopa de espinafres poderá ser designada como "sopa do Popeye".



Sopa de Princesa

Criança	Alimento
Maria	Cenoura
Pedro	Alface
Amália	Brócolos
Miguel	Polvo
Joana	"Peixe-Rosa" (Salmão)
João	Ervilhas

Alguns exemplos de aplicação prática do levantamento dos gostos alimentares "mais difíceis" na promoção de comportamentos saudáveis na escola.

Ex.: "peixe à moda da Joana"; "o frango acompanhado das mini-árvores da Amália"

Figura 23. Exemplos de aplicação prática do levantamento dos gostos alimentares na promoção de comportamentos saudáveis na escola

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM AMBIENTE FAMILIAR E ESCOLAR

Tabela 11. Estratégias de promoção da saúde em contexto escolar/familiar

Promover atitudes e comportamentos assertivos e coerentes entre pais e escola, conducentes a uma prática alimentar e de atividade física que permita à criança estruturar comportamentos baseados em regras simples e saudáveis. Educar exige coerência de atitudes!
Promover uma oferta alimentar diversificada com base em alimentos que integram a "Roda da Alimentação Mediterrânica". Promover o consumo de água, que, para as crianças maiores, deve estar disponível ao longo do dia.
Não oferecer alimentos processados em ambiente escolar (bolachas, sumos, doces …) e escolher situações especiais para a sua oferta em ambiente familiar. Nas festas, incentivar a criança a confecionar alimentos saudáveis e não oferecer guloseimas de presente aos amigos.
Promover a alimentação em ambiente agradável, sem pressionar, mas incentivando à experimentação. Seja um exemplo!
Ter em atenção as porções e não fomentar a ingestão rápida dos alimentos nem a repetição. Uma criança pequena necessita de porções pequenas e pode precisar de 30 minutos para fazer a sua refeição!
Promover a atividade física desde o primeiro ano de vida, quer em ambiente familiar quer em contexto escolar. Movimento é saúde!
Não permitir o uso de ecrãs no 1º ano de vida nem durante as refeições. Após o 2º ano, minimizar a sua utilização durante o dia (menos de 1 hora/dia), e preferencialmente nunca em ambiente escolar**. A criança deve brincar!**

Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rêgo, C., Lopes, C., Durão, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., Nazareth, M., Graça, P., Ferreira, R., Lima, R. M., & Vale, S. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores (Direção-Geral da Saúde, Ed.). https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/
2. Real, H., & Carvalho, T. (2017). Alimentar o Futuro: Uma reflexão sobre a sustentabilidade alimentar. Associação Portuguesa de Nutrição.
3. Torres, D., Faria, N., Sousa, N., Teixeira, S., Soares, R., Amorim, H., Guiomar, S., Lobato, L., Oliveira, C., Correia, D., Carvalho, C., Vilela, S., Severo, M., & Lopes, C. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos. Universidade do Porto. https://www.ian-af.up.pt/sites/default/files/Manual%20Fotogra%CC%81fico%20IAN-AF_1.pdf
4. Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável.https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%c3%a7%c3%a3o-para-uma-Alimenta%c3%a7%c3%a3o-Vegetariana-Saud%c3%a1vel.pdf
5. Pádua, I., Barros, R., Moreira, P., & Moreira, A. (2016). Alergia Alimentar na Restauração (P. Graça & H. Carrelhas, Eds.; PNPAS e DGS). Direção-Geral da Saúde.

MUITO OBRIGADO!

