



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
Psicologa 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.



USP



CENTRO DE SAÚDE ESCOLA

"PROF SAMUEL BRANSLEY PESSOA"/FMUSP

Alimentação saudável

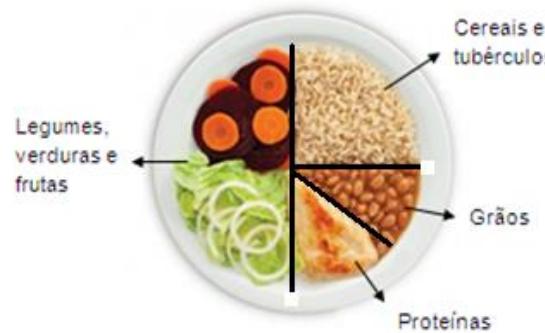


CSEB 2014

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!



próxima refeição.

- 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

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

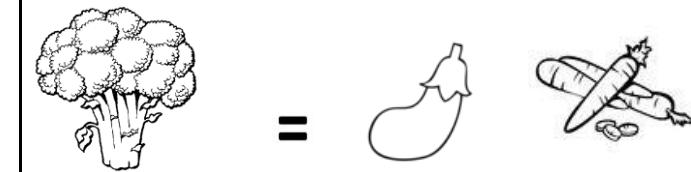
- “Se você comer essa cenoura, poderá comer um chocolate depois”. Não faça chantagem! Isso passa a mensagem errada de que aquilo que ele está comendo não é realmente tão bom assim.

- Aviôzinho 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

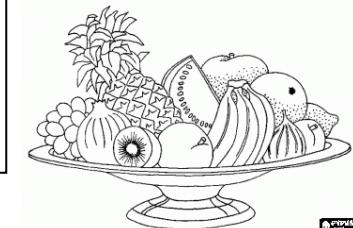
comendo. Lembre-se: uma alimentação saudável começa quando entendemos a importância de cada alimento!

- 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!!