

(p.1, front cover)

Para um bom início de vida

Alimentação saudável do primeiro ao quinto ano de vida

Portuguese translation of *Getting a good start: healthy eating from one to five*

(p.2)

Para um bom início de vida

Todos os pais desejam o melhor início de vida para os seus filhos. Uma das coisas mais importantes que pode fazer pelo seu filho é garantir que ele ingere uma grande variedade de alimentos nas quantidades certas.

Aquilo que as crianças comem e bebem durante os primeiros anos de vida pode afectar a sua saúde durante vários anos. Ao incentivar as crianças a desenvolverem bons hábitos alimentares enquanto são pequenas, também estará a aumentar as probabilidades de virem a adoptar uma alimentação saudável quando crescerem.

Quando completar cerca de um ano de idade, o seu filho começará a comer à mesa com o resto da família. Entre o primeiro e o quinto ano de vida, o seu filho será muito activo, e apresentará um rápido crescimento e desenvolvimento.

As informações e as recomendações deste folheto baseiam-se em evidências científicas actualizadas e ajudá-lo-ão a garantir que o seu filho tem um bom início de vida.

(p.3)

Alimentação saudável do primeiro ao quinto ano de vida

Uma alimentação saudável para as crianças não será idêntica a uma alimentação saudável para os adultos.

Os adultos são incentivados a ingerirem mais fibra e menos gordura. Tal resulta numa dieta com teores de energia (calorias) mais baixos e com maior saciedade. No entanto, este conselho não é recomendável para crianças pequenas, pois têm os estômagos pequenos e não conseguem ingerir grandes quantidades de alimentos.

As crianças com menos de cinco anos têm de ingerir pequenas quantidades de alimentos com regularidade. A melhor forma de o conseguir será adoptar três pequenas refeições diárias (pequeno-almoço, almoço e lanche/jantar), mais dois ou três snacks nutritivos intercalados. Os snacks entre as refeições ajudam a garantir que as crianças nestas idades têm acesso a toda a nutrição de que necessitam. Para impedir as cáries, sempre que possível, os snacks e as bebidas entre as refeições não devem ter açúcar (para sugestões, consulte as páginas 12 e 13).

Entre os dois e os cinco anos de idade, as crianças podem começar **gradualmente** a ingerir mais alimentos com um teor mais elevado de fibra e menor de gordura. Aos cinco anos de idade, o seu filho poderá seguir as indicações para uma alimentação saudável idêntica à do resto da família.

Para uma saúde de qualidade, as crianças têm de ingerir um vasto leque de alimentos para ajudar a garantir que têm acesso a todas as calorias, proteínas, vitaminas e minerais de que necessitam. Tal significa a ingestão de uma grande variedade de alimentos dos quatro grupos de alimentos principais:

- **pão, outros cereais e batatas;**
- **frutas e legumes;**
- **carne, peixe e alimentos alternativos;**
- **leite e produtos lácteos.**

(p.4)

Pão, outros cereais e batatas

Este grupo inclui uma grande variedade de alimentos, que são importantes fontes de energia (calorias). Também fornecem vitaminas B essenciais, que são necessárias para o crescimento e a actividade. Para mais informações sobre vitaminas, consulte a página 15.

Este grupo inclui muitos alimentos que poderá escolher. Tente disponibilizar uma grande variedade para que a criança se habitue a provar novos alimentos.

Opções:

- todos os tipos de pão, p. ex., branco, escuro, integral, de trigo, com três cereais, de mistura, pão de soda, pão de batata, pãezinhos, *chapattis*, *pitta*, *naan*;
- cereais de pequeno-almoço, p. ex., Weetabix, Ready Brek, flocos de aveia, flocos de milho, Rice Krispies. Tente evitar os alimentos com adição de açúcar, mel ou chocolate para ajudar a prevenir as cáries;
- *scones*, panquecas, *crumpets*, bolos de aveia, bolachas salgadas, pão estaladiço;
- massas alimentícias, massa chinesa e arroz (as variedades sem aromatizantes têm menos sal);
- batatas cozidas, em puré ou no forno (as batatas fritas devem ser limitadas a

uma ou duas vezes por semana).

Os alimentos deste grupo também contêm fibra, que é essencial para a saúde dos intestinos. Tente incluir uma variedade dos tipos branco, escuro e integral. Se der apenas as variedades integrais destes alimentos, a criança ficará cheia muito depressa sem receber todos os nutrientes e energia (calorias) necessários.

É importante que inclua pelo menos um alimento deste grupo em cada refeição, p. ex., uma pequena tigela de cereais ao pequeno-almoço, pão para fazer uma sanduíche ao almoço/lanche, ou a massa do prato principal ao jantar (consulte também o *Exemplo de menu* na página 11). A quantidade necessária destes alimentos varia de criança para criança, podendo até variar de dia para dia. Oriente-se pelo apetite da criança, mas não a deixe encher-se apenas com estes alimentos.

(p.5)

Pequenas doses destes alimentos também constituem bons snacks entre as refeições.

Algumas ideias para snacks que pode experimentar:

- tiras de torradas ou pão estaladiço com queijo barrado;
- cereais de pequeno-almoço (de preferência sem adição de açúcar, mel ou chocolate) com leite;
- *scone* com manteiga, margarina ou outro alimento de barrar sem açúcar;
- pequenas sanduíches com recheio adequado sem açúcar (consulte a página 13 para ver algumas sugestões);
- bolos de arroz ou grissinos (sem sal, sempre que possível).

(p.6)

Fruta e legumes

A fruta e os legumes são importantes fontes de vitaminas (especialmente de vitamina C) e fibra. Os legumes verde escuros também fornecem ferro.

Este grupo inclui todas as frutas e legumes. As frutas e os legumes congelados têm as mesmas qualidades dos frescos. As variedades enlatadas também são boas – escolha fruta em sumo natural e legumes sem adição de açúcar ou sal. Os frutos e legumes secos e o sumo de fruta também são importantes. As batatas não se incluem neste grupo.

Os profissionais de saúde recomendam que todas as pessoas comam pelo menos cinco porções de fruta e legumes todos os dias. No caso das crianças pequenas, tal significa cinco porções proporcionais ao seu tamanho. Exemplos de uma porção proporcional ao tamanho das crianças são:

- 1/2 maçã, 1/2 pêra, 1/2 banana ou 1/2 laranja;
- 1 colher de sopa de salada de fruta, enlatada ou cozida;

- 1/2 chávena de morangos ou uvas;
- 1 colher de sopa de legumes cozinhados;
- 1 colher de sopa de legumes crus ou salada.

(p.7)

Para conseguir este objectivo, tente oferecer-lhe alguma fruta e/ou legumes a cada refeição e nos snacks entre refeições (consulte o *Exemplo de menu* na página 11).

Incentive o seu filho a ingerir uma grande variedade de frutas e legumes. Deixe-o comer os preferidos, mas não deixe de o instigar regularmente a comer aqueles de que não gosta tanto em pequenas quantidades. A maioria das crianças tem de provar novos alimentos várias vezes antes de os aceitar.

Se o seu filho recusar todos os legumes, não se preocupe. É frequente as crianças gostarem desses alimentos quando integrados noutros pratos, p. ex., na sopa ou no estufado. As crianças que não apreciam legumes podem gostar de comer mais fruta.

As crianças pequenas são influenciadas pelo que vêem – por isso, tente mostrar-lhes que também gosta de fruta e legumes!

Algumas sugestões que pode experimentar:

- junte legumes congelados, p. ex., ervilhas ou milho, no arroz ou na massa 3-4 minutos antes do fim da cozedura;
- misture puré de cenoura, pastinaga ou nabo no puré de batata;
- adicione mais legumes nos estufados e guisados;
- junte aos iogurtes fruta fresca cortada aos pedaços ou fruta enlatada em sumo natural;
- junte fruta cozinhada, p. ex., maçãs ou ameixas aos pudins de leite;
- ofereça pedaços de fruta e legumes como snacks entre refeições.

(p.8)

Carne, peixe e alimentos alternativos

Estes alimentos são excelentes fontes de proteínas, que são essenciais para o crescimento e o desenvolvimento. São também fonte de importantes vitaminas e alguns são fontes ricas em ferro.

Este grupo inclui:

- carnes vermelhas, i.e., carne de vaca, borrego, porco, bacon, fiambre, fígado;
- frango e peru;
- peixe, incluindo enlatados, douradinhas;
- carnes processadas e produtos com carne, p. ex., enchidos, hambúrgueres, *nuggets* de frango;

- ovos (todos os ovos devem ser bem cozinhados para se evitarem as intoxicações alimentares);
- lentilhas, ervilhas e feijões, p. ex., *baked beans*, feijocas, feijão comum, grão-de-bico;
- soja, proteína vegetal texturizada (PVT), coalhada de leite de soja (tofu), Quorn;
- frutos secos, cortados aos pedaços ou moídos (a menos que exista historial de alergia na família - consultar *Uma palavra sobre frutos secos* abaixo).

Tente servir pelo menos duas doses deste grupo todos os dias (consulte o *Exemplo de menu* na página 11). Para o ajudar a garantir o suplemento suficiente de ferro para a criança, tente incluir carnes vermelhas pelo menos duas vezes por semana. Consulte também a secção *Ferro* na página 14.

Os produtos de carne processada, como por exemplo, enchidos, hambúrgueres e *nuggets* de frango, contêm menos proteínas e ferro e mais gordura e sal, pelo que os deve evitar.

Se a criança for alimentada com uma dieta vegetariana ou *vegan*, consulte a página 15.

(p.9)

Algumas ideias que pode experimentar:

- massa no forno com atum e milho, acompanhada de tomate às fatias;
- pedaços de carne de porco estufados com ananás e pimento com acompanhamento de arroz;
- pedaços de frango estufado com alho francês e cenouras, acompanhado de puré de batata;
- carne picada e esparguete à bolonhesa com feijão verde;
- peixe em molho branco ou panado e assado no forno com batata cozida e salada de legumes;
- fiambre cozido com couves, *champ* e molho de salsa;
- lasanha de legumes com ervilhas;
- omeleta de queijo com tomate às fatias.

Uma palavra sobre frutos secos

Segurança: Os frutos secos inteiros não são adequados para crianças com menos de cinco anos devido ao risco de asfixia.

Alergia ao amendoim: Os produtos com amendoins são seguros para a maioria das crianças. Caso exista historial de condições tais como asma, eczema ou febre dos fenos na família (i.e. pais, irmãos ou irmãs), os amendoins ou os alimentos que os contenham, tais como manteiga de amendoim, devem ser evitados até aos três anos de idade.

Caso esteja preocupado com a dieta do seu filho devido a uma alergia, consulte o seu médico de família, que o encaminhará para o dietista local.

(p.10)

Leite e derivados

O leite e os alimentos com origem no mesmo fornecem energia (calorias) para fomentar o crescimento e vitaminas e minerais essenciais para ossos fortes.

Este grupo inclui leite e derivados, tais como queijo e iogurte. Não se incluem a manteiga e as natas.

Tente disponibilizar pelo menos 350ml de leite todos os dias (mas não mais de 600ml). Se o seu filho não gostar de leite, dê-lhe 2 ou 3 porções de outros alimentos deste grupo, o que terá o mesmo efeito. Por exemplo, uma porção consiste em:

- 25g (1oz) de queijo de consistência dura; ou
- uma embalagem de 125g de iogurte; ou
- uma chávena de pudim à base de leite.

Após o primeiro ano de vida, o seu filho poderá beber leite de vaca inteiro em vez da fórmula infantil ou então uma fórmula de leite de crescimento. Se estiver a amamentar, pode continuar a fazê-lo ou então mudar para leite de vaca. Ao completar um ano de idade, todas as bebidas – excluindo o leite materno – devem ser apresentadas num copo, eliminando-se o uso do biberão (consulte *E relativamente às bebidas?* na página 13).

Entre o primeiro e o segundo ano de idade, as crianças que não são alimentadas com leite materno devem passar a beber leite inteiro. As crianças com mais de dois anos **podem** ser alimentadas com leite meio gordo, desde que ingiram uma grande variedade de alimentos e apresentem um crescimento normal. **As crianças com menos de cinco anos não devem ser alimentadas com leite magro.**

Não se deve recorrer à fórmula de soja a menos que seja recomendada pelo seu médico ou se a criança estiver a seguir uma dieta *vegan*.

Algumas ideias que pode experimentar:

- queijo gratinado sobre esparguete;
- molho branco com peixe ou frango;
- queijo barrado em tostas;
- pudim de leite, como por exemplo leite-creme, arroz doce ou sêmola;
- iogurte por cima de fruta fresca ou fruta em lata no seu próprio sumo.

(p.11)

Exemplo de menu para um dia

Pequeno-almoço

- pequeno copo de sumo de laranja puro, bem

diluído (consulte *E relativamente às bebidas?* Na página 13)

- cereais com leite

Meio da manhã

- 1/2 banana

Almoço

- sopa de cenoura e lentilhas com palitos de pão torrado
- iogurte

Lanche/jantar

- estufado de carne de vaca, cenoura e nabo acompanhado com batata cozida
- 1 kiwi

Ceia

- 1/2 panqueca com manteiga ou margarina
- pequena chávena de leite

(p.12)

Snacks

Os pequenos snacks entre as refeições são importantes para as crianças pequenas. Os melhores snacks são os que não incluem açúcar ou que contêm pouco açúcar adicionado e que têm muitos nutrientes.

Os alimentos e as bebidas com elevados teores de açúcar, como por exemplo, doces, biscoitos, iogurtes e sobremesas açucaradas, podem provocar cáries. Estes alimentos são extremamente prejudiciais para os dentes quando ingeridos entre as refeições. Tal não significa que devem ser totalmente banidos, mas são menos prejudiciais para os dentes se forem ingeridos no final das refeições.

Tente disponibilizar uma grande variedade de snacks com base na lista que se segue.

Fruta

Dê-lhe maçãs, bananas, peras, kiwis, uvas e outras frutas da época às fatias ou aos pedaços. Não se recomendam frutos secos como snacks entre refeições pois contêm açúcar concentrado, que pode provocar cáries. No entanto, podem incluir-se nas refeições principais.

Legumes crus

A cenoura, o pepino, o aipo e o tomate podem ser cortados às fatias ou aos palitos que a criança pode comer com a mão.

logurte ou queijo fresco

É possível juntar fruta cortada aos pedaços, como por exemplo, banana, maçã ou tangerina, ao iogurte sem adoçante ou ao queijo fresco. Também pode utilizar fruta enlatada no seu próprio sumo (em vez de calda).

Tostas ou pão

Escolha entre pão de trigo, integral, branco, de mistura ou pão de batata.

(p.13)

Sanduíches

Recheios adequados incluem banana, queijo de barrar, ovos, tomate, atum e carne magra, como por exemplo, fiambre, frango ou peru.

Cereais e leite

Experimente as variedades com baixo teor de açúcar, p. ex., Weetabix, flocos de milho e flocos de aveia.

Scone, crumpet ou panqueca

Barre-os ligeiramente com manteiga ou margarina, mas sem cremes de barrar açucarados, tais como compota, mel ou chocolate.

E relativamente às bebidas?

Ao completar um ano de idade, todas as bebidas devem ser apresentadas num copo, eliminando-se o uso do biberão. Tal é importante já que o uso do biberão pode atrasar o desenvolvimento da fala da criança, podendo também provocar cáries, sobretudo se forem usadas bebidas açucaradas.

O leite e a água são as bebidas recomendadas para as crianças pequenas.

O sumo de fruta puro não açucarado, bem diluído (uma parte de sumo com oito partes de água), pode ser dado às principais refeições, mas não está recomendado entre as refeições.

Não recomendamos as bebidas de fruta, sumos, *colas*, refrescos e bebidas com gás vulgares ou de dieta. Se recorrer às mesmas, deverão limitar-se às refeições principais. As bebidas de fruta e os sumos devem ser bem diluídos.

Não se deve dar chá a crianças com menos de cinco anos já que reduz a absorção do ferro dos alimentos e pode aumentar o risco de anemia.

(p.14)

Ferro

O ferro é essencial para a saúde do seu filho. Uma deficiência de ferro provoca anemia, que pode afectar o desenvolvimento da criança.

Tente dar-lhe todos os dias alguns alimentos que contenham ferro (ver abaixo). A melhor fonte de ferro são os alimentos provenientes de animais, já que apresentam uma forma que pode ser facilmente assimilada pelo organismo.

Existem vários outros alimentos, p. ex., legumes e cereais, que podem ser úteis fontes de ferro. O ferro destes alimentos não é tão facilmente assimilado pelo organismo; no entanto, a ingestão de uma fonte de vitamina C, p. ex., kiwi, tomates ou sumo de laranja sem açúcar na mesma refeição ajuda a absorção do ferro.

Tente dar ao seu filho carne vermelha (carne de vaca, de porco ou borrego) pelo menos duas vezes por semana. Se o seu filho não comer carne ou peixe, certifique-se de que lhe fornece muitas outras fontes de ferro e adicione uma boa fonte de vitamina C.

As melhores fontes de ferro

- Carne de vaca magra, borrego e porco
- Presunto, bacon magro, fiambre
- Sardinhas enlatadas, sardinhas europeias, cavala, atum
- Frango ou peru, sobretudo carne escura
- Fígado e rins

Excelentes fontes de ferro

(especialmente se ingeridas com alimentos ou bebidas ricas em vitamina C)

- Cereais de pequeno-almoço com adição de ferro (consulte o rótulo)
- Ervilhas, feijões, lentilhas
- Frutos secos, tais como damasco, ameixas, passas de uva, sultanas
- Gema de ovo
- Frutos secos e sementes
- Tofu (coalhada de leite de soja)
- Pão
- Brócolos, grelos

Caso esteja preocupado com o facto de o seu filho não ter um aporte de ferro em quantidade suficiente, contacte o seu médico de família, que o encaminhará para o dietista local para obter mais informações.

(p.15)

Vitaminas

Ao dar ao seu filho uma grande variedade de alimentos dos quatro principais grupos indicados nas páginas 4-11, ajudá-lo-á a garantir que recebe todas as vitaminas necessárias para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Os profissionais de saúde recomendam que as crianças recebam um suplemento

de vitaminas A e D entre o primeiro e o quinto ano de vida. Os suplementos para crianças pequenas contêm normalmente vitamina C, além das vitaminas A e D. Informe-se junto do seu Visitador de Saúde.

As crianças que seguem uma dieta vegan têm maior dificuldade para receberem todas as vitaminas de que necessitam. Por conseguinte, também devem ter acesso a suplementos de vitamina B12 e riboflavina (outra vitamina B).

O seu filho tem uma dieta vegetariana?

Existem vários padrões diferentes de alimentação vegetariana. A maioria dos vegetarianos usa o leite e derivados na sua alimentação, e alguns ainda comem ovos, peixe e/ou frango. Os *vegans* não ingerem quaisquer alimentos de origem animal.

As dietas vegetarianas ou *vegan* podem ser saudáveis, desde que se ingira uma grande variedade de alimentos. Quando se evita a carne e os produtos de origem animal,

(p.16)

deve ter-se um cuidado adicional no intuito de se garantir que a criança recebe todas as proteínas, vitaminas, ferro e outros minerais necessários. Tal reveste-se de uma importância especial se a criança estiver a seguir uma dieta *vegan*. Inclua algumas das seguintes opções todos os dias:

- leguminosas, tais como lentilhas, ervilhas, feijões, *baked beans*, feijocas, grão-de-bico;
- coalhada de leite de soja (tofu);
- proteína de soja (PVT);
- Quorn;
- frutos secos, cortados aos pedaços ou moídos (a menos que exista historial de alergia na família - consultar *Uma palavra sobre frutos secos* na página 9).

A vitamina C ajuda o organismo a absorver o ferro destes alimentos, pelo que é importante incluir fruta, legumes ou sumo de laranja não açucarado e bem diluído em todas as refeições.

Se o seu filho estiver a seguir uma dieta vegan, deverá dar-lhe uma fórmula de leite de soja enriquecido com cálcio em vez de leite de vaca (verifique o rótulo e certifique-se de que contém, pelo menos, 120 mg de cálcio por cada 100 ml de leite).

Muitas variedades de fórmula de soja para crianças têm elevados teores de açúcar e podem contribuir para a formação de cáries. Estas variedades devem ser dadas num copo para bebés e não com o biberão. Sempre que possível, a fórmula de soja deve ser disponibilizada às principais refeições e não como uma bebida entre as refeições.

Entre os dois e os cinco anos de idade, o seu filho poderá passar a consumir uma

bebida de soja. Escolha uma variedade que não seja açucarada e que tenha adição de cálcio.

Consulte também *Vitaminas* na página 15.

Se o seu filho estiver a seguir uma dieta *vegan*, recomenda-se que solicite ao seu médico de família que o encaminhe para o seu dietista local.

(p.17)

Uma palavra sobre os dentes

Nunca é cedo de mais para proteger os dentes do seu filho.

- Comece a escovar-lhe os dentes todos os dias assim que eles nascerem com uma escova de dentes para bebés com um pequeno fio de pasta de dentes com flúor. As crianças devem ser vigiadas enquanto estiverem a lavar os dentes até aos sete anos de idade.
- Tente não lhe dar alimentos e bebidas com elevados teores de açúcar entre as refeições, pois é nestas ocasiões que são mais prejudiciais para os dentes.
- Inscreva o seu bebé num dentista assim que nascer o primeiro dente.
- flúor pode ajudar a proteger os dentes do seu filho. Na Irlanda do Norte, não há nenhuma água com adição de flúor. Peça o conselho do seu dentista relativamente ao facto de o seu filho necessitar de gotas ou comprimidos de flúor.

(p.18)

Tirar o máximo partido das refeições

As refeições são momentos sociais, que proporcionam às crianças as oportunidades de aprenderem boas maneiras à mesa e de praticarem as suas competências linguísticas. Tente seguir estas sugestões para tirar o máximo partido das refeições.

- Tente comer com o seu filho à mesa sempre que puder.
- Tente envolvê-lo na preparação dos alimentos e na operação de os servir, sempre que for seguro fazê-lo. Deixe o seu filho ajudar a pôr e a levantar a mesa.
- Incentive-o a experimentar todos os alimentos ao seu dispor, mas nunca obrigue uma criança a comer.
- Ofereça-lhe alimentos de todos os tipos que possam ser comidos à mão, sobretudo fruta e legumes, pois assim incentivará a criança a comer sozinha e a experimentar outros alimentos.
- Tente utilizar talheres e louça próprios para crianças, pois assim a criança terá maior facilidade para aprender a comer sozinha. No início, irá fazer imensa sujidade, mas é importante que deixe a criança desenvolver-se desta forma.
- Certifique-se de que dá tempo suficiente para a criança terminar a refeição ou o snack.
- Incentive-a a ter boas maneiras à mesa.
- Tente evitar distrações, como por exemplo ter a televisão ligada durante as

refeições e os snacks.

(p.19)

Crianças com problemas para comer

É bastante normal as crianças recusarem um alimento ocasionalmente. Se a criança recusar um snack ou uma refeição, incentive-a a aceitá-la calmamente. Se continuar a recusar, experimente as sugestões seguintes.

- Levante a mesa sem dar grande importância ao caso e deite fora os alimentos. Não lhe ofereça alternativas, espere até à seguinte refeição ou snack antes de lhe dar outros alimentos.
- Tente manter-se tranquilo, pois assim ajudará a garantir que a criança se diverte com as refeições e os snacks em vez de as considerar como algo aborrecido.
- Para começar, dê-lhe pequenas doses. Se a criança quiser mais, poderá dar-lhe o necessário.
- Não tente convencer a criança a ingerir alimentos que não queira, prometendo-lhe como recompensa um doce.
- Poderá considerar útil pensar que a criança só recusou determinado alimento naquele dia. Ofereça-lhe o mesmo alimento alguns dias depois, confeccionado de outra forma, pois assim poderá gostar mais.
- Tente identificar os possíveis motivos para a recusa dos alimentos por parte da criança – se beber muitos líquidos durante o dia ou se comer snacks substanciais entre as refeições pode reduzir o apetite para as refeições principais.

Nunca obrigue a criança a comer.

Peça ajuda e recomendações ao visitador de saúde relativamente à alimentação da criança.

(Back cover)

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611. Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611.

www.publichealth.hscni.net

03/07