

Passo 8 – Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece:

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.

Passo 9 – Dar preferência, quando almoçar fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora:

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

Passo 10 – Ser crítico quando a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais:

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

(ADAPTADO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014)



É importante que os pais estimulem as crianças a lerem os rótulos dos alimentos industrializados, para que identifique a presença do açúcar (sacarose), os teores de sódio e gordura, e a presença de nutrientes necessários para sua saúde. E saibam ainda diferenciar os alimentos *light* e *diet*. Logo:

Produtos diet: São desprovidos ou possuem uma quantidade insignificante de algum nutriente, entre eles o açúcar.

Produtos light: Contém uma dosagem menor de nutrientes, entre eles o açúcar ou gorduras, por exemplo.

“O sucesso da alimentação na fase infantil depende de muita paciência, afeto e suporte por parte da mãe/pai, dos familiares e da escola da criança, contribuindo para a saúde do seu filho (a). Assim, desenvolvemos este folder para orientar os pais e ajudar na alimentação saudável da criança diabética.”

Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2018



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“Diabetes Mellitus”

Por que é importante cuidar da alimentação da criança com Diabetes Mellitus

O *Diabetes Mellitus* pode ser do tipo 1 ou 2. Entre os jovens o mais comum é o *Diabetes* do tipo 1, que se manifesta ainda na infância e adolescência, decorrente da produção ausente ou insuficiente do hormônio insulina. A insulina é responsável pela entrada da glicose (açúcar) nas células para produzir energia ao corpo. A deficiência desse hormônio resulta em hiperglicemia crônica (quantidade elevada de açúcar no sangue), podendo a criança apresentar:

- Vontade de urinar diversas vezes
- Fome frequente
- Sede constante
- Perda de peso
- Fraqueza
- Fadiga
- Nervosismo
- Mudanças de humor
- Náusea
- Vômito



A alimentação adequada para a criança diabética deve possuir as mesmas características de uma alimentação saudável para crianças que não possuem a doença. Atentando para a distribuição dos carboidratos, proteínas e lipídeos, que será determinada de acordo com o hábito alimentar, atividade física praticada e tipo de medicamentos que a criança utiliza.

Ter uma alimentação saudável na infância é necessário para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados, proporcionar um melhor controle da

glicemia e evitar as complicações da doença.



Passo 1 – Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação: Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes.

Passo 2 – Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias: Contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Passo 3 – Limitar o consumo de alimentos processados: Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Passo 4 – Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados: Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados.

Passo 5 – Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia: Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos. Sempre que possível coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalhos ou escolas.

Passo 6 – Fazer compra em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados: Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* e frutas da estação e cultivados localmente.

Passo 7 – Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias: Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... Comece a cozinhar!