sobremesas doces e outras guloseimas sem lactose. Ofereça-os no máximo duas vezes por semana em pequena quantidade. O excesso no consumo desses alimentos também contribui para o aumento do peso e as cáries dentárias.

Passo 8 - Oferecer de seis a oito copos de água por dia: Incentive seu filho a tomar água nos intervalos das refeições. É muito importante para mantê-lo hidratado, o intestino funcionar melhor e para o bom funcionamento do organismo.

Passo 9 - Incentivar seu filho para que seja ativo: Estimule-o a praticar alguma atividade física diariamente: saia para caminhar com ele, leve-o para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, brincar de amarelinha, etc. Este ato ajuda a manter a saúde da criança, além de proporcionar a socialização. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo TV, jogando vídeo game ou brincando no computador.

(ADAPTADO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2006).

"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 com intolerância à lactose."

NUTRICIONISTAS DA COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR/2017

PREFEITURA DE MONTES CLAROS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O ALUNO INTOLERANTE À LACTOSE

Por que é importante cuidar da alimentação da criança com Intolerância à Lactose.

A intolerância ao leite de vaca consiste na impossibilidade de digerir e absorver adequadamente a lactose (açúcar do leite), sendo decorrente da produção reduzida ou ausente da enzima *lactase* responsável pela digestão da lactose.

Neste caso, o leite de vaca, seus derivados e/ou alimentos o contendo como ingrediente, deve ser suspenso da alimentação do aluno, uma vez que o seu consumo traz consequências deletérias ao organismo.

A intolerância à lactose exibe sintomas tipicamente abdominais como: flatulência, desconforto abdominal, diarréia, náusea, vômito e constipação. Os sintomas da intolerância se manifestam de 30 minutos a 2 horas após o consumo. Alguns pacientes, porém, consegue ingerir pequenas porções de lactose ou alimentos contendo leite como ingrediente e não apresentar os sintomas.

O consumo constante e em longo prazo desse tipo de alimento, resultará na manifestação dos sintomas relacionados, podendo acarretar desidratação, deficiências nutricionais e até o comprometimento do crescimento e desenvolvimento da criança.

Passo 1 - Consumir as refeições regularmente: Procure oferecer três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições. A ingestão regular das refeições permite a oferta adequada de nutrientes durante todo o dia.

Passo 2 - Oferecer alimentos do grupo dos cereais, pães e massas, nas refeições e lanches ao longo do dia: O consumo de arroz, milho, trigo, pães, massas e dos tubérculos como batata, batata-doce, aipim/mandioca, cará, inhame são importantes para oferecer energia à criança. Mas, atente para a presença de leite como ingrediente deste tipo de preparação.

Passo 3 - Oferecer diariamente frutas, verduras e legumes para seu filho: São ricos em vitaminas, minerais e fibras, importantes para a proteção da saúde. Acrescente os legumes e verduras como parte das refeições e, as frutas distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches. Prefira os produtos de época, são mais baratos e nutritivos.

Passo 4 - Oferecer feijão com arroz todos os dias: Esse prato é uma combinação completa de proteínas, nutriente construtor dos tecidos corporais da criança em crescimento. O arroz, ainda, oferecerá energia e o feijão é uma boa fonte de ferro e fibra, o consumo adequado de ferro previne a anemia.

Passo 5 - Oferecer diariamente alimentos substitutos do leite e derivados: O leite de soja (extrato solúvel de soja), tofu (queijo à base de soja), iogurtes à base de leite de soja e fórmulas lácteas especiais isenta de lactose, são alternativas para substituir o leite e seus derivados. Estes substitutos possuem um valor nutricional relevante e, também, são fontes de cálcio. O cálcio é um mineral importante para a formação dos ossos e dentes das crianças. Algumas crianças, com o passar do tempo, podem tolerar preparações contendo pequenas quantidades de leite como ingrediente, leite fermentado e leite com baixo teor de lactose, disponíveis no mercado.

Passo 6 – Evitar o consumo de alimentos gordurosos: Prefira alimentos com pouca quantidade de gordura ou preparados assados, grelhados ou cozidos. Evite oferecer manteiga, margarina em excesso e banha de porco. Dê preferência ao consumo de azeite de oliva, mas evite a exposição a temperaturas elevadas. O consumo frequente de alimentos gordurosos pode contribuir para a ocorrência do excesso de peso/obesidade e o descontrole dos níveis de triglicérides e colesterol no sangue, em longo prazo.

Passo 7 – Evitar o consumo de refrigerantes, sucos artificiais, doces e guloseimas: Evite o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais industrializados, bolos e biscoitos doces recheados,