

**Passo 10 - 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 da 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).



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.

“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.”



**NUTRICIONISTAS DA COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR/2014**

**PREFEITURA DE MONTES CLAROS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E**  
**SEGURANÇA ALIMENTAR**



**ORIENTAÇÕES**  
**NUTRICIONAIS PARA**  
**ALIMENTAÇÃO**  
**SAUDÁVEL**

## Por que é importante cuidar da alimentação da criança.

Para garantir uma alimentação adequada da criança, deve-se atentar na distribuição dos carboidratos (pães, massas, arroz), proteínas (carnes, leite e derivados, ovos) e lipídeos (gorduras, óleo vegetal), que será determinada de acordo com o hábito alimentar e atividade física praticada.

Ter uma alimentação saudável na infância é necessário para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados, prevenir a ocorrência de doenças e permitir uma melhor qualidade de vida ao futuro cidadão.



### **Passo 1 - Consumir as refeições regularmente:**

Procure oferecer três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições.

### **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.

### **Passo 3 - Oferecer diariamente frutas, verduras e legumes para seu filho:**

São ricos em vitaminas, minerais e fibras, essenciais para a proteção da saúde. Acrescente os legumes e verduras como parte das refeições e, as frutas distribuídas nas refeições como, 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 leite e derivados:**

Leites e derivados, como iogurte, queijo, coalhada, etc, são as principais fontes de cálcio da alimentação, mineral importante para a formação dos ossos e dentes das crianças. Evite os queijos amarelos, pois também são ricos em gordura.

### **Passo 6 – Evitar o consumo de alimentos gordurosos:**

Prefira alimentos com pouca quantidade de gordura ou preparados assados, grelhados ou cozidos. Dê preferência ao consumo de azeite de oliva, mas evite a exposição a temperaturas elevadas. Evite cozinhar com banha de porco, prefira o óleo vegetal (soja). Oferecer para a criança manteiga/margarina em pequena quantidade, consumir com moderação.

### **Passo 7 – Restringir o consumo de açúcar, refrigerantes, doces, guloseimas e chocolates:**

Evite o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais industrializados (suco em pó), bolos recheados, biscoitos doces recheados, sobremesas doces, salgadinhos, chips e outras guloseimas. O excesso no consumo desses alimentos contribui para o aumento do peso, desenvolvimento de cáries dentárias, surgimento de doenças crônicas como a Hipertensão Arterial, Triglicérides elevado no sangue e Diabetes Mellitus.

### **Passo 9 - 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.