

mantê-lo hidratado, o intestino funcionar melhor e para o bom funcionamento do organismo.

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 melhorar a ação da insulina, controlar a glicemia e manter a saúde da criança, além da socialização. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo TV, jogando vídeo game ou brincando no computador. Entretanto, a prática de atividade física pela criança diabética deve ser monitorada, a criança tem que ter feito um lanche antes da atividade, a intensidade e duração do exercício devem ser controlados, para evitar episódio de hipoglicemia (baixa quantidade de glicose no sangue), com a manifestação de fraqueza, sonolência, visão turva e até perda da consciência.

(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. E saibam ainda diferenciar os alimentos *light* e *diet*. Logo:

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

Produtos ligh: 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.”

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
O ALUNO COM
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 (pães, massas, arroz), proteínas (carnes, leite e derivados, ovos) e lipídeos (gorduras, óleo vegetal), 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 - 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 adaptada ao perfil e às doses da insulina evitarão os episódios de excesso e baixa quantidade de glicose no sangue (hiperglicemia e hipoglicemia).

Passo 2 - Oferecer alimentos do grupo dos cereais, pães e massas, de preferência integrais, 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. Entretanto, prefira esses alimentos na forma integral, pois a fibra contida no produto auxiliará na manutenção da glicemia, evitando o descontrole das taxas de glicose sanguínea. Caso não tenham produtos integrais disponíveis, ofertar legumes e verduras ricos em fibras ou frutas associado aos alimentos fontes de carboidrato nas respectivas refeições.

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

São ricos em vitaminas, minerais e fibras, importantes para a proteção da saúde e controle da glicemia. 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 leite e derivados, preferencialmente, desnatados ou semi-desnatados:

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. 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. Para a criança diabética também é necessário o cuidado com a ingestão de óleos e gorduras, para evitar o descontrole dos níveis de triglicérides e colesterol no sangue, que pode ocorrer em longo prazo.

Passo 7 – Não consumir açúcar, refrigerantes, doces, guloseimas e chocolates com açúcar:

O açúcar deve ser substituído pelo adoçante dietético. Evite o consumo diário de refrigerantes e sucos artificiais industrializados, bolos e biscoitos doces recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Ofereça-os no máximo duas vezes por semana em pequena quantidade, desde que sejam preparados com adoçante. A ingestão de açúcar ou produtos contendo esse ingrediente contribui para a elevação da glicose sanguínea da criança diabética, ocorrendo episódios de hiperglicemia e intensificando os sintomas da doença. O excesso no consumo desses alimentos também contribui para o aumento do peso e das cáries dentárias. Lembre-se de não oferecer para a criança açúcar *light*, suco *light*, mel, Nescau *light*, Toddy *light*, pois contem açúcar.

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