

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, sobremesas doces e outras guloseimas. 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. Atenção aos alimentos industrializados, pois muitos deles possuem substâncias artificiais adicionadas intencionalmente, como os corantes, que podem causar alergia nas crianças, e não devem ser consumidos. Logo, fique de olho nas informações contidas no rótulo!

**Passo 8 – Ler todos os rótulos dos alimentos (ingredientes) que serão oferecidos à criança alérgica:** Atualmente, a legislação obriga a indústria a informar no rótulo os possíveis ingredientes alergênicos, mas fique de olho também na lista de ingredientes. Todos que convivem com a criança devem entender sobre os cuidados necessários, inclusive a própria criança.

**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.

**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 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).



A criança e adolescente com alergia alimentar devem ter o hábito de ler o rótulo dos alimentos, para verificar a presença do alimento alergênico.

“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 ajudar na alimentação saudável da criança com alergia alimentar.”



**NUTRICIONISTAS DA COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR/2017**

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



**ORIENTAÇÃO**  
**NUTRICIONAL SOBRE**  
**ALIMENTAÇÃO**  
**SAUDÁVEL PARA O**  
**ALUNO COM ALERGIA**  
**ALIMENTAR**

## Por que é importante cuidar da alimentação da criança com Alergia Alimentar.

As alergias alimentares decorrem de reações exacerbadas do sistema imunológico (sistema de defesa) ao contato do alimento com a mucosa intestinal, geralmente as proteínas alimentares são as responsáveis por esses efeitos. Os alimentos mais comuns de desenvolverem alergias são o leite de vaca, ovo, peixe, frutos do mar, amendoim, soja, chocolate, entre outros.

Nestes casos, o alimento e as preparações que os contem devem ser suspensos da alimentação do aluno, uma vez que o seu consumo traz consequências deletérias e imediatas ao organismo.

A ingestão do alimento alergênico pode resultar na manifestação de diversos sinais e sintomas, como: dor abdominal, diarreia, dificuldade para engolir, congestão nasal, enjôo, corrimento nasal, manchas na pele com coceira, inchaço (principalmente nas pálpebras, face, lábios e língua), falta de ar, vômito. Em casos mais graves podem levar à morte.



### 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, caso a criança tenha alergia a algum alimento desse grupo, este produto deverá ser retirado da alimentação e substituído pelas outras opções do mesmo grupo alimentar.

### 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. Lembre-se de não oferecer à criança fruta ou hortaliça, cuja criança tenha alergia. 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. A alergia a esses produtos é menos frequente, entretanto, caso haja, este deve ser substituído.

### Passo 5 - Oferecer diariamente leite e derivados ou seus substitutos, se a criança for alérgica:

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. Entretanto, caso a criança seja alérgica ao leite de vaca, este alimento e as preparações que o contenha não devem ser consumidos pela criança. Podendo ser substituído pelo leite de soja (extrato solúvel de soja), tofu (queijo à base de soja), iogurtes à base de leite de soja e fórmulas especiais à base de soja. Estes substitutos possuem um valor nutricional relevante e, também, são fontes de cálcio.

### 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. Se a criança for alérgica à soja e conseqüente óleo de soja, este deverá ser substituído por óleo de milho, girassol ou canola. O consumo frequente de alimentos gordurosos pode contribuir para a ocorrência do