

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 quanto 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).



Os hábitos alimentares da criança dependem de nós e da maneira como a acostumamos a se alimentar. Se desde bebê você oferecer à criança todos os tipos de alimentos, provavelmente ela se acostumará a comer de tudo. É lógico que todos nós temos as nossas preferências, mas temos uma grande responsabilidade na tarefa de educação alimentar da criança, porque é sua saúde e seu desenvolvimento que estão em jogo. A criança, desde pequena, tem uma grande curiosidade e interesse pela alimentação do adulto, e a formação de hábitos alimentares, bons ou maus, acontece na infância.



“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 da mesma. Assim, desenvolvemos este folder para orientar os pais e ajudar na alimentação saudável da criança com Síndrome de Down.”

Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2019



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“Síndrome de Down”

Por que é importante cuidar da alimentação da criança com Síndrome de Down



A Síndrome de Down é causada por uma anomalia genética (trissomia do cromossomo 21), que leva a um atraso do desenvolvimento, tanto motor como mental. De uma maneira mais generalizada, pessoas com Síndrome de Down apresentam com maior frequência problemas como obstipação ou constipação intestinal (intestino preso), tendência à obesidade, maior predisposição a gripes, resfriados e infecções, dentre outros.

Estes problemas podem ser melhorados quando a pessoa recebe uma alimentação adequada.

Crianças com Síndrome de Down podem apresentar (o que não significa uma regra geral) malformação do coração, intestino e esôfago. Nesses casos, é necessária orientação médica, porque pode haver dificuldade na alimentação.

A importância da boa alimentação

A alimentação possui uma grande influência no desenvolvimento da criança, principalmente na sua saúde, na capacidade de estudar e divertir-se.

Se ela está mal nutrida e sua alimentação é pouco variada, provavelmente ela se sentirá fraca, desanimada, sem vontade de andar ou mesmo passear.

Saber alimentar a criança significa fornecer alimentos que contenham os nutrientes (substâncias presentes nos alimentos, importantes para a saúde e atividade do organismo) necessários e indispensáveis ao seu desenvolvimento, em quantidades adequadas e suficientes, a fim de manter o organismo equilibrado e saudável.

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 na companhia de familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

Passo 6 – Fazer compras em locais que ofertem 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!

