

**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 quando 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).

“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.”



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação



Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2018



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“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, diarreia, 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 – 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 em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalhos ou escolas.

**Passo 6 – Fazer compra em locais que ofereçam 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!

