

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).

“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 intolerância à lactose.”



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação



Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2019



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“Intolerante à Lactose”

Por que é importante cuidar da alimentação da criança com Intolerância à Lactose.

A intolerância à lactose 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 deste nutriente.

Neste caso, o leite de vaca, seus derivados e/ou alimentos contendo o leite como ingrediente devem ser suspensos da alimentação do aluno, uma vez que o seu consumo traz conseqüências 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, conseguem ingerir pequenas porções de lactose ou alimentos contendo leite como ingrediente sem apresentar os sintomas. O consumo constante e a 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, compotas 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 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!

