



Prefeitura de Montes Claros

Secretaria Municipal de Educação

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:

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.

(ADAPTADO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

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.

“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 adequada para a saúde da criança.”



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

Coordenadoria de Nutrição e Segurança Alimentar - 2018



Por que é importante cuidar da alimentação da criança

Para garantir uma alimentação adequada da criança, deve-se atentar na 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 e atividade física praticada.

Ter uma alimentação saudável na infância é necessário para garantir um crescimento e desenvolvimento adequados, prevenir a ocorrência de doenças e permitir uma melhor qualidade de vida ao futuro cidadão.



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: Utilizados com moderação em 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!

