

Alimentação na primeira infância



Dra Marcela Lucas Roma - médica pediatra prefeitura de Santos , implementação linha de cuidado da saúde da criança

Definição

- ▶ A primeira infância é o período que vai desde a **concepção do bebê até os 6 anos de idade** . Pesquisas têm demonstrado que essa fase é extremamente sensível para o desenvolvimento do ser humano, pois é quando ele forma toda a sua estrutura emocional e afetiva e desenvolve áreas fundamentais do cérebro relacionadas à personalidade, ao caráter e à capacidade de aprendizado . A ciência tem comprovado que as experiências vividas na Primeira Infância, desde o período de gestação, influenciam diretamente na formação do adulto que a criança será no futuro . Essa fase é **uma janela de oportunidades** para que o indivíduo desenvolva todo o seu potencial

Saúde - conceito mais amplo
não somente ausência de doença
bem estar biopsicossocial
- alimentação
segurança alimentar

Políticas públicas

- ▶ 2019 - crianças como prioridade
- ▶ 2023 - crianças como prioridade , no seu território
- ▶ Diferentes tipos de infância - segurança alimentar
- ▶ - infâncias invisibilizadas







ALIMENTAÇÃO

- ▶ Aleitamento materno
- ▶ Açúcar
- ▶ Preparo dos alimentos - como oferecer
- ▶ Relação com a comida
- ▶ Habilidades - tato ,textura, olfato
...
- ▶ Respeitar saciedade

- ▶ 1 infância
- ▶ Formação do paladar
- ▶ Diferentes tipos de infância
- ▶ Garantir segurança alimentar
- ▶ Criar uma relação positiva com o alimento
- ▶ Introdução alimentar ser um momento para rever hábitos de toda família
- ▶ Cardápio - individualizar casos
- ▶ Priorizar natural
- ▶ Evitar ultraprocessados



Importância da alimentação saudável e seus impactos para primeira infância

- Alimentação adequada é importante em todas as fases da vida, principalmente durante a infância. A boa nutrição está diretamente relacionada ao crescimento saudável. Para orientar pais e responsáveis sobre as principais etapas para uma alimentação saudável na primeira infância
- Estudo UNICEF – alimentação na primeira infância
- Guia do ministério da saúde com os 12 passos para alimentação saudável



Alimentação adequada é direito de todas e de cada uma das crianças

Comida de verdade é fundamental em todas as etapas da vida. Entretanto, é inegável que uma alimentação inadequada na primeira infância pode gerar impactos negativos, muitas vezes, duradouros e irreparáveis. Garantir uma boa nutrição vai além de ter acesso a alimentos de qualidade, in natura, e minimamente processados. Para comer bem, é preciso também de conhecimento e informações para saber escolher o que irá à mesa e, assim, evitar bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e gorduras e pobres em nutrientes - particularmente nos primeiros anos de vida.



Princípios da alimentação saudável

1. A saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos.
2. O ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde.
3. Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares.
4. O acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias.
5. A alimentação é uma prática social e cultural.
6. Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis.
7. O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação.

Passos alimentação saudável

1. Amamentar até dois anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até seis meses.
2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos seis meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar outros alimentos, além do leite materno.
5. Não oferecer açúcar, preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até os dois anos de idade.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.



Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteira ou majoritariamente de substâncias retiradas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório com base em petróleo e carvão. Geralmente possuem alto teor de gorduras, açúcares ou sódio. São nutricionalmente desbalance

"Alimentos ultraprocessados são muito conhecidos por serem atraentes, práticos e de baixo custo. Infelizmente, esses **alimentos são desbalanceados** nutricionalmente e, de acordo com o Ministério da Saúde, geralmente, são ricos em gorduras, açúcares ou sódio. O excesso desses componentes faz com que os alimentos **ultraprocessados estejam associados com diferentes problemas de saúde**, incluindo até mesmo alguns tipos de câncer, como o câncer colorretal, e demências. Investir em uma alimentação saudável, reduzindo o consumo desses alimentos, é fundamental para a promoção da saúde.



Alguns exemplos comuns de alimentos ultraprocessados incluem:

Salgadinhos industrializados: como batata chips, salgadinhos de milho e biscoitos recheados.

Refrigerantes e bebidas açucaradas: como refrigerantes, sucos de caixinha e energéticos.

Macarrão instantâneo: aqueles pacotes de macarrão que são preparados rapidamente.

Nuggets de frango e salsichas: produtos à base de carne processada.

Bolos e biscoitos prontos: geralmente contêm altos níveis de açúcar e gordura.

Cereais matinais açucarados: muitos cereais de café da manhã são ultraprocessados.

Comidas congeladas prontas: como pizzas, lasanhas e hambúrgueres.



1. Lista de Ingredientes: Consulte a lista de ingredientes no rótulo do produto. Alimentos ultraprocessados geralmente possuem uma **longa e complexa lista de ingredientes**. Fique atento a nomes pouco familiares e que não são comuns em preparações culinárias caseiras. Alguns exemplos incluem:

1. Carboximetilcelulose
2. Açúcar invertido
3. Maltodextrina
4. Frutose
5. Xarope de milho
6. Aromatizantes
7. Emulsificantes
8. Espessantes
9. Adoçantes

O estudo *Alimentação na Primeira Infância: conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Bolsa Família*, realizado pelo UNICEF, analisou os hábitos alimentares de famílias com crianças menores de 6 anos apoiadas pelo Bolsa Família, agora substituído pelo Auxílio Brasil. Foram entrevistadas 1.343 pessoas responsáveis por 1.647 crianças, em 21 estados.

Os resultados revelam um nível relativamente alto de consciência sobre a necessidade de uma alimentação saudável. Mas também demonstra a grande dificuldade das famílias em identificar o que é saudável ou não, assim como em interpretar os rótulos de alimentos. A crise da alimentação saudável de crianças pequenas se aprofundou ainda mais durante e também por causa da pandemia. Devido ao fechamento de estabelecimentos de ensino em todo o País, muitas crianças perderam o acesso à alimentação escolar, o que afeta particularmente meninos e meninas de famílias pobres. Na base desses resultados, o estudo apresenta uma série de recomendações para ajudar o Brasil a garantir uma alimentação de qualidade para cada uma de suas crianças.

Principais dificuldades encontradas para realização de uma alimentação saudável

- A falta de informação
- Os impactos da pandemia
- Acesso a alimentos saudáveis
- Insegurança alimentar,



falta de acesso a alimentos saudáveis e alto consumo de ultraprocessados impedem que um número significativo de crianças no Brasil e no mundo cresçam e se desenvolvam com saúde

Apesar de grandes avanços ocorridos nas últimas décadas, pelo menos uma em cada três crianças menores de 5 anos ao redor do mundo - o que corresponde a aproximadamente 250 milhões de crianças - não está se desenvolvendo de forma adequada devido à desnutrição crônica ou ao excesso de peso, segundo dados do relatório Situação mundial da infância 2019.

47,1% das famílias brasileiras com crianças menores de 5 anos de idade vivem com algum grau de insegurança alimentar

Achados do estudo - deficiência de ferro e vitamina A

há uma grande dificuldade dessas famílias em identificar o que é saudável e o que deve ser ofertado às crianças, assim como em interpretar os rótulos de alimentos





Grupo etário maior de 2 anos

80%
Amazônia Legal

85%
Semiárido

88%
Capitais

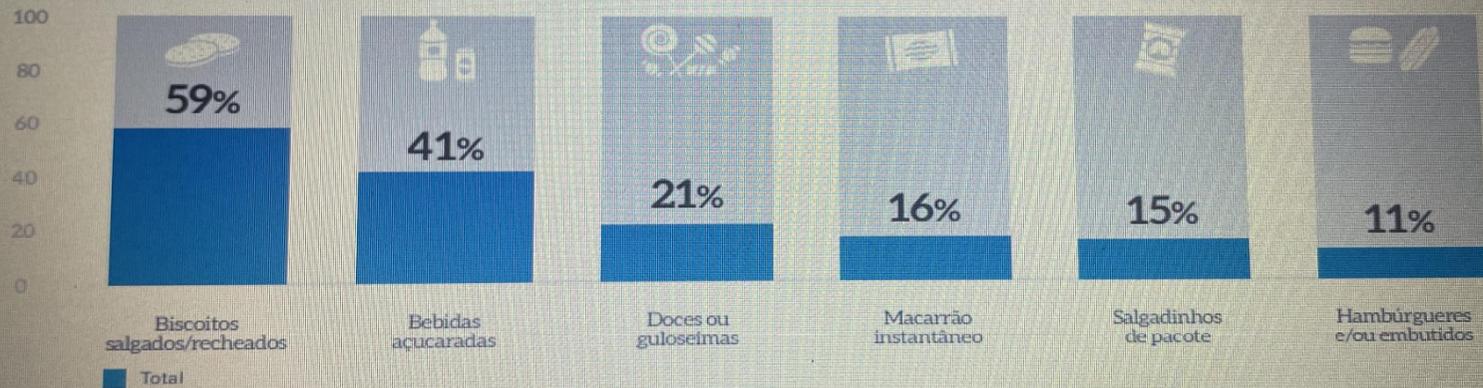
80%
Área rural

86%
Área urbana

*Consumo de ao menos um tipo de alimento ultraprocessado no dia anterior à entrevista

Alimentos ultraprocessados que fazem parte da rotina alimentar das crianças das famílias entrevistadas

Gráfico 2



Visão prática - o que podemos fazer no nosso dia a dia

- Usar os recursos que temos
- Difundir informação de qualidade
- Descascar mais e desembalar menos
- Usar produtos de acordo com a estação - sazonalidade
- Adaptar ao dia a dia da família
- Introdução alimentar como momento de rever hábitos e prevenir doenças
- Primeira infância como base de hábitos saudáveis e menos doenças no futuro dentre elas obesidade diabetes e síndrome metabólica



▶Alimentação saudável na primeira infância

▶-Definir primeira infância

▶-Difundir conhecimento e o porquê se faz tão necessário cuidar da primeira infância e principalmente do papel fundamental que a alimentação desempenha nesse período da vida

▶-entender infâncias plurais - diversas realidades e contextos diferentes em nosso território - adequar cada realidade mas invariavelmente devemos diminuir o consumo de ultraprocessados que ocorre em todas as localidades

▶-regulamentar rótulos propagandas e a exposição precoce das crianças

▶-criar hábitos saudáveis inclui toda família participando

▶- viés - social ,vulnerabilidade

▶- combater desnutrição e a obesidade - sedentarismo , tela, falta de espaços de lazer principalmente periferias



Introdução alimentar



Até 6 meses | Leite materno (exclusivo)

6 meses | Leite materno + Papa de frutas (lanche da manhã)



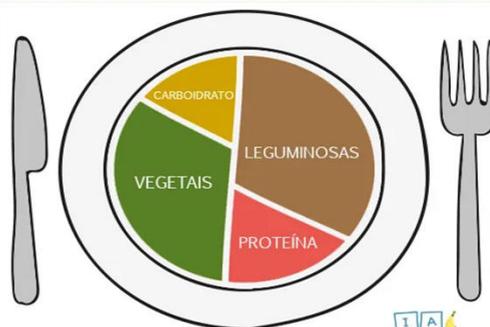
6-7 meses | Leite materno + Papa de frutas + Papa Salgada (lanche da manhã) (almoço)

7-9 meses | Igual acima + Papa Salgada (jantar)



9-11 meses | Igual acima + Modificação de consistência

12 meses | Comida de Família





**Melhor maneira de tornar as
crianças boas, é torná-las felizes.**

Oscar Wilde



Obrigada!!