



Telessaúde
UFSC



apresentam

AGOSTO DOURADO - GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

Rafaela Lopes Doria

Contexto

Aleitamento materno;
Estado nutricional;
Consumo alimentar;
Fatores de risco;
Acesso;
Pandemia.

O grande desafio do profissional de saúde no apoio ao aleitamento materno e à alimentação saudável é superar a sua práxis. Isso implica além do conhecimento técnico, sobretudo, habilidades e atitudes para acolher preocupações e dificuldades das mães e familiares, por meio de escuta ativa, disponibilidade, empatia e percepção para propor ações possíveis no contexto de cada família

(BRASIL, 2010).

O Papel da Equipe de Saúde da Família na
promoção, incentivo e apoio do Aleitamento
Materno e da Alimentação Complementar
Adequada e Saudável.



Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos



BRASIL, 2019

Consonância com o Guia Alimentar 2014;
Direito Humano Alimentação Adequada;
Responsabilidade de todos;
Ambiente familiar como espaço de Promoção de Saúde;
Alimentação como prática social e cultural;
Sistemas alimentares saudáveis
Autonomia;

1. Amamentar até 2 anos ou mais,
oferecendo somente o leite materno até 6
meses



O que são alimentos...

Processados

produtos fabricados a partir do alimento natural, mas com a adição de sal ou açúcar



In Natura

alimentos frescos, obtidos diretamente da natureza, sem alterações



Ultraprocessados

produtos transformados pela indústria, com pouco ingrediente natural e adição de vários ingredientes industriais e aditivos



Minimamente processados

alimentos submetidos a alterações mínimas, como limpeza, seleção, secagem e embalagem



2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 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 a comer outros alimentos além do leite materno.



Exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.



5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.



6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança

Refrigerantes e refrescos; iogurtes e bebidas lácteas; “bebidas energéticas”; “salgadinhos de pacote”; biscoitos doce ou salgados; sorvetes; balas e guloseimas em geral; “cereais matinais”; bolos e misturas para bolo; barras de cereal; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; molhos; produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas; hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets; salsichas e outros embutidos; “pães de forma”; pães para hambúrguer ou hot dog.

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



Possibilidades

Visitas domiciliares
Orientações individuais
Atividades coletivas
Sala de espera
Programa Saúde na Escola
Reuniões de equipe

...

Obrigada!



Perguntas e respostas