Alimentação
da Criança

Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA
SERGIO AROUCA
ENSP

Olá amiguinhos! Nesta cartilha vamos falar de um assunto muito importante na vida de vocês:

Desde que nasceu você tem direitos, e um deles é o direito à alimentação, à comida. Mas não basta ter e comer comida.

É preciso que esta comida seja saudável.

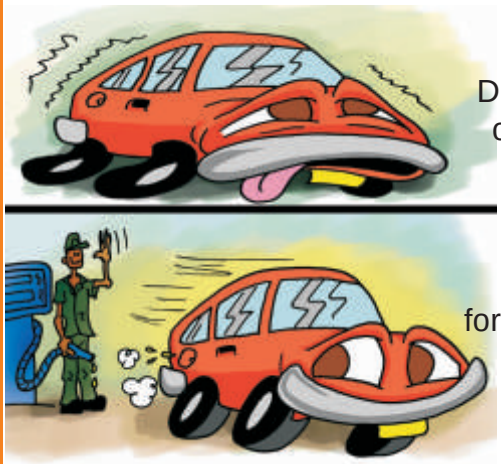
Então, vamos lá? Você vai aprender brincando!

A alimentação é um direito humano. Você sabe o que é isso?

Como o próprio nome já diz, direitos humanos são aqueles que todas as pessoas possuem. Não importa a cor, o sexo, o país onde nasceu, a religião da pessoa; se ela é rica ou pobre, se mora na cidade ou no campo. Sem alimento não dá pra ter saúde e nem vida. Por isso, você amiguinho ou amiguinha, e todos que você conhece na sua escola, rua, comunidade, cidade, estado e país têm direito a se alimentar de forma equilibrada e saudável[5].

Você sabia . . .

...que tomar um bom café da manhã antes de ir para a escola pode melhorar seu desempenho e facilitar o aprendizado?



Alimentação, segundo o Novo Dicionário da Língua Portuguesa, é o “ato ou efeito de alimentar-se”.

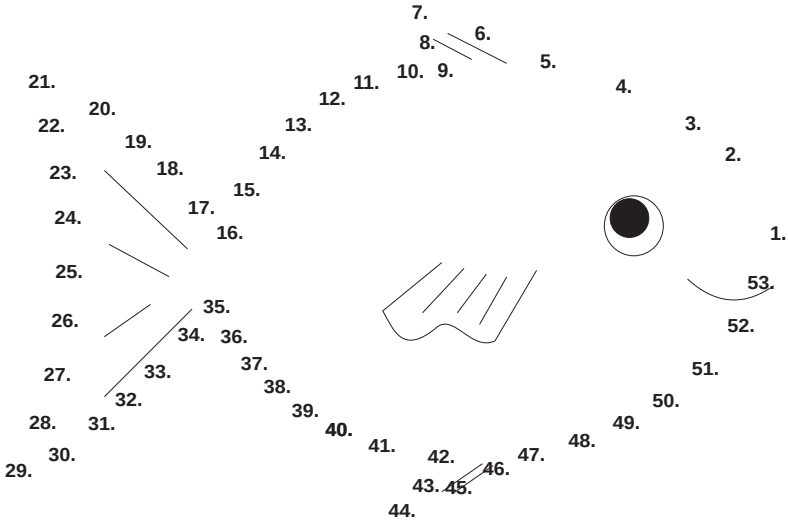
Por que é importante você se alimentar?
Porque são os alimentos que fornecem energia para a nossa vida.
Vamos pensar como os carros...

Para o carro funcionar e sair do lugar, o dono precisa ir a um posto e colocar um combustível, por exemplo, a gasolina. Para nós, o combustível são todos os alimentos e seus nutrientes. São eles que dão energia para: respirar, crescer, acordar, brincar, estudar, ler, ou seja, para Viver!!! E o mais importante, viver com saúde. Para você conseguir isso, é importante ter uma alimentação equilibrada.

Mas o que é uma alimentação equilibrada?
É a alimentação que tem todos os tipos de alimentos, nas quantidades certas, com todos os nutrientes necessários para uma boa saúde.

LIGA PONTOS

Ligue os pontos que você encontrará um alimento importante para o seu crescimento!



Alimentação Saudável

Você já deve ter ouvido muito que uma alimentação saudável te dá energia para brincar e estudar, faz você crescer, e não deixa você ficar doente.

Mas o que é uma alimentação saudável?

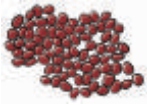
É só você pensar em um prato bem colorido! Nesse prato as cores vêm dos alimentos como:

– os cereais (ex.:arroz – branco)

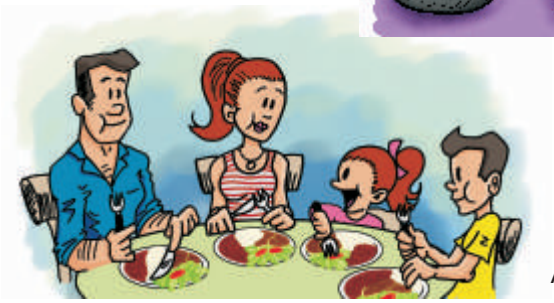
– as verduras (ex.:alface – verde)

– os legumes (ex.:cenoura - laranja e tomate - vermelho)

– os feijões (ex.:feijão - preto)



– as carnes (ex.: carne ensopada – marrom)
e que tal como sobremesa uma fruta? (ex.: banana – amarela).



Ah! A alimentação além de equilibrada e saudável também tem que ser gostosa e fazer parte da história da sua família. Mas será que não esquecemos de nada?

Acho que sim! A sua alimentação deve ser preparada e guardada em lugar limpo, protegido de qualquer bichinho, para não causar doenças. Isso serve para a escola e para a comida de casa, ok? Já já conversaremos melhor sobre isso.

Pirâmide Alimentar

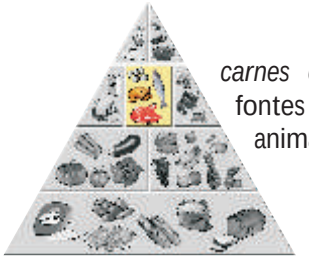
É um desenho que mostra o que devemos comer no dia-a-dia. Além disso, nos ajuda a escolher uma alimentação saudável para um bom crescimento e para ter saúde.

Grupos de alimentos na Pirâmide

Os alimentos estão distribuídos em 4 níveis e divididos em 8 grupos de acordo com o nutriente mais importante que possuem:

pães, cereais, tubérculos e raízes – são fontes de carboidrato complexo, o amido. Estão na parte mais larga da pirâmide;

verduras, legumes e frutas – são fontes de vitaminas, minerais e fibras;

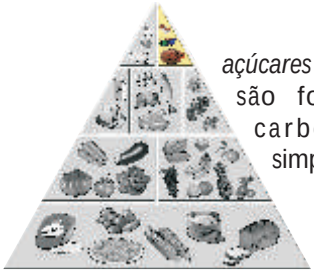


carnes e ovos – são fontes de proteínas animais e ferro;

feijões – são fontes de proteínas vegetais e também de fibras;

leite e derivados – são fontes de proteínas animal e de cálcio;

óleos e gorduras – são fontes de gorduras vegetais e animais;



açúcares e doces – são fontes de carboidratos simples.

É importante você não trocar os alimentos dos grupos. Exemplo: não devemos trocar pão por feijão. Você sabe por quê?

Os alimentos não são formados por nutrientes? Então, alguns alimentos são mais ricos em um tipo de nutriente do que outro. Já os alimentos que estão no mesmo grupo, possuem nutrientes e valor nutritivo semelhantes, ou seja, podem ser trocados.

Lembre-se!

Os óleos e açúcares também estão presentes na preparação de alguns alimentos.

Pirâmide Alimentar

Equivalentes de Porção

Mas o que é uma porção? É a quantidade certa do alimento pronto, que uma pessoa precisa comer de acordo com a sua idade e tamanho.

O nosso corpo precisa de TODOS os alimentos.
Todos são muito importantes.

Lista de alimentos que podem ser trocados em cada grupo

Grupo dos Pães, Cereais, Tubérculos e Raízes

Pão Francês = 1 unidade
Pão de forma = 2 fatias
Macarrão / Arroz branco = 4 colheres de sopa
Batata Cozida = 1 e ½ unidade
Biscoito tipo "*cream cracker*" = 5 unidades
Biscoito tipo "maisena" = 7 unidades
Farinha de Mandioca = 3 colheres de sopa

Grupo das Verduras e Legumes

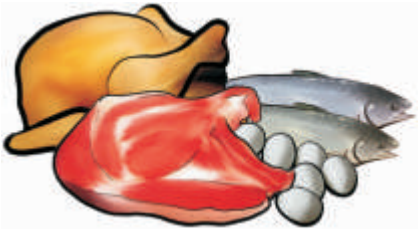
Alface = 4 folhas
Tomate comum = 4 fatias
Couve-flor cozida = 3 ramos
Cenoura crua picada = 1 colher de servir
Beterraba cozida = 3 fatias
Rúcula = 15 folhas
Abóbora cozida = 1 e ½ colher de sopa
Chuchu cozido = 2 e ½ colheres de sopa

Grupo das Frutas

Banana / Laranja / Goiaba = 1 unidade
Maçã = ½ unidade média
Melancia = 1 fatia
Uva itália = 4 bagos
Mamão formosa = 1 fatia
Acerola = 1 xícara de chá
Fruta do conde = ¼ de unidade

Grupo das Carnes e Ovos

Carne assada = 1 fatia
Bife = 1 unidade pequena
Carne moída refogada = 5 colheres de sopa
Filé de frango / sobrecoxa = 1 unidade pequena (100g)
Hambúrguer = 1 unidade
Peixe cozido = 2 filés
Ovo frito = 2 unidades

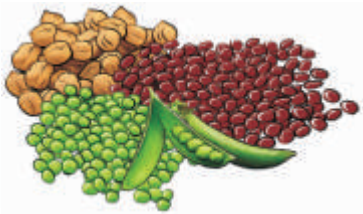


Grupo dos Leites e derivados

Leite tipo B = 1e ½ copo tipo requeijão
Leite em pó integral = 2 colheres de sopa
Requeijão cremoso = 1 e ½ colher de sopa
Queijo –de –minas = 1 e ½ fatia
logurte de frutas = 1 pote

Grupo dos Feijões

Feijões cozidos com caldo = 1 concha
Grão de bico cozido = 1 e ½ colher de sopa
Soja cozida = 1 colher de servir
Lentilha = 2 colheres de sopa



Grupo dos Óleos e Gorduras

Óleo vegetal / Azeite = 1 colher de sopa
Margarina / Manteiga = 1 colher de chá
Azeite de dendê = ¾ colher de sopa

Grupo dos Açúcares e Doces

Açúcar refinado = 1 colher de sopa
Mel = 2 ½ colheres de sopa
Goiabada = ½ fatia
Açúcar mascavo grosso = 1 colher de sopa

Que tal falarmos mais um pouco sobre nutrientes?

Nutrientes são os responsáveis pela nutrição das células que fazem parte do corpo humano. Em um alimento temos muitos nutrientes, mas não todos. É por isso que temos que comer diferentes alimentos, para que o nosso corpo tenha todos os nutrientes. São eles: os açúcares, as proteínas, as gorduras, os minerais e as vitaminas.

Exemplo: quando dizemos que a cenoura faz bem para os olhos, na verdade estamos dizendo que existe um nutriente chamado Vitamina A, que é uma pequena parte que forma a cenoura e que faz bem para a nossa visão.

E a água?

Você já bebeu o seu copo de água hoje...? Bebendo de 6 a 8 copos de água por dia, você conseguirá garantir uma boa hidratação. Pois é, a água é tão importante quanto os nutrientes e não se esqueça que ela está presente também nos alimentos.

Como você pode ver, esta cartilha tem informações gerais sobre alimentação saudável. Mas, lembre-se que as pessoas são diferentes umas das outras.
E não se esqueça: o nosso corpo precisa de TODOS os alimentos, só que cada pessoa vai precisar de mais ou menos alimentos.

Sempre que tiver dúvida, ou achar importante saber mais sobre esse assunto, peça ao seu responsável para levá-lo ao nutricionista que é o profissional especialista nessa área. Com certeza, ele vai orientá-los em tudo o que for necessário!!

JOGO DOS ERROS

Circule os alimentos, na Pirâmide da direita, que estão no nível incorreto.
Você sabe onde são os lugares corretos?

CRUZADINHA

Você sabe o nome de cada um desses alimentos? Então complete a Cruzadinha.

O QUE É, O QUE É?

1) O que é, o que é? Tem coroa mas não é rei, tem espinho mas não é peixe?

2) Tem dentes mas não morde, tem cabeça mas não pensa ?

3) O que é que pula e se veste de noiva?

4) É redonda, grande, verde por fora e vermelha por dentro. O que é?

5) Qual é o tempero mais comovente?

1) abacaxi 2) alho 3) pipoca 4)melancia 5)cebola

Como falamos lá no comecinho dessa cartilha, não devemos esquecer que para você crescer e ter saúde você precisa cuidar da sua alimentação e do seu corpo. Por isso não podemos deixar de tocar no assunto Higiene!

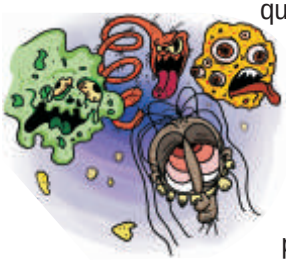
Você sabe o que é Higiene?

É a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e evitar doenças através de práticas de limpeza. Existem vários tipos de higiene, mas as que mais se relacionam com os alimentos são: higiene pessoal, do ambiente e, é claro, dos alimentos!

Não podemos falar em higiene sem falar de micróbios....

Você conhece os micróbios?

São seres vivos que só são vistos com a ajuda de um aparelho especial, o microscópio. Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem e se multiplicam. O grande problema é que eles fazem isso muito mais rápido que o homem! As bactérias, os fungos e vírus são exemplos de micróbios, também chamados microrganismos.



Os microrganismos são encontrados em todos os lugares: na água, no ar, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, cabelos, unhas, nariz... Para viverem, eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e temperatura ideal. O homem é o principal "meio de transporte" de micróbios até o alimento, quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

Higiene Pessoal

Certos hábitos devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e evitar doenças. Aqui vão algumas dicas:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;
- Andar sempre calçado;
- Manter as unhas limpas e cortadas;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Lavar as mãos: antes de pegar em alimentos; antes de comer qualquer alimento; depois de ir ao banheiro; depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

Higiene do ambiente

Devemos ter o ambiente que nos cerca limpo. Aqui vão algumas dicas:

- Quando for comer alguma coisa mantenha a cozinha (pisos, bancadas,etc) sem restos de alimentos/comida;
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar insetos e ratos ;
- Antes de entrar na cozinha é preciso que você e outras pessoas tenham feito corretamente sua higiene pessoal.

Higiene dos alimentos

Antes de comer qualquer alimento, é muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Assim, você evita de ficar doente! Aqui vão algumas dicas que vão ajudar você e sua família:

- Ajudar a mamãe a lavar bem as verduras, legumes e frutas!
- Não misturar alimentos crus com cozidos. Ex.: A faca que a mamãe usa para cortar uma carne crua deve ser bem lavada antes de cortar uma carne cozida.
- Esperar cozinhar bem os alimentos. As temperaturas altas ajudam a matar os micróbios.
- A comida preparada e sobras não devem ficar fora da geladeira, pois os microrganismos começam a se multiplicar e a comida pode estragar.

Há uma diferença entre alimentos contaminados e estragados. Apesar dos dois causarem diarréias e vômitos, os alimentos contaminados são mais perigosos, já que não conseguimos perceber, pela aparência, que estão ruins. Já os estragados, conseguem ser identificados por mudanças na sua aparência, cor, cheiro e sabor (alimento podre). Por isso, preste atenção ao prazo de validade dos alimentos pois após esse prazo eles podem estar estragados.

Você sabia . . .

...que um alimento pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte? Isso explica porque à s vezes as pessoas comem a mesma comida e só algumas passam mal.

Já falamos sobre direito, sobre alimentação e agora vamos somar mais um pontinho para que você possa ser saudável. Existe uma coisa que é muito importante para o seu corpo, para o seu bem estar, ou melhor, para você poder crescer forte e saudável: é a atividade física.

Atividade Física

E o que é atividade física?
Será que é esporte, será que é a aula de educação física que faço na minha escola?

Vamos lá... É qualquer movimento produzido pelo corpo. Usar escadas, ir a pé para fazer pequenas compras com o papai e a mamãe, ajudar a cuidar do jardim, caminhar até a escola, brincar com seus amigos já é um importante hábito saudável.

Não é necessário esperar um horário especial para fazer atividade física, mas principalmente em dias muito quentes, proteja-se do sol. Se praticar alguma atividade física todos os dias estará melhorando sua saúde.

CAÇA-PALAVRAS

Vamos encontrar alguns alimentos de diferentes regiões do País ?

T	A	F	U	A	T	A	I	O	B	A	M	E
A	C	A	R	A	J	E	B	S	T	P	A	R
C	A				U	L	E	N	U	A	S	O
A	G				M	O	R	E	C	M	A	T
I	E				E	T	U	P	U	O	A	D
D	M	I	G	O	J	U	L	A	P	N	C	J
A	A	C	E	R	O	L	A	M	I	H	U	C
J	E	N	I	P	A	P	O	O	P	A	E	A
F	E	M	A	V	A	O	P	O	A	L	I	J
I	N	H	A	M	E	U	P				T	U
P	A	L	E	A	F	A	O				D	A
U	T	A	F	O	P	A	B				A	C
C	S	A	J	I	R	F	A	T	E	A	B	U
U	D	E	N	J	C	U	S	C	U	Z	V	G
T	A	E	U	O	G	V	E	T	A	T	O	E
A	J	E	N	U	B	G	A	M	L	O	U	I
M	A	N	D	I	O	C	A	Z	A	J	A	C

Mandioca
Pamonha
Tutu
Acerola
Cuscuz
Acarajé
Tucupi
Cajá
Caju
Inhame
Jenipapo
Açaí
Taioba

10 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1 Que tal comer uma fruta fresquinha e bem lavada?! Você também pode levar para a escola, para a praia ou piscina e quando for brincar.

2 Seja no almoço, seja no jantar, o feijão deve ter espaço garantido no seu prato!

3 Os alimentos gordurosos e as frituras, como: carne com gordura, salsicha, mortadela, salgadinhos, etc. quando você come muitas vezes na semana prejudica o seu organismo, por isso é importante não exagerar!

4 As refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) não devem ser substituídas por lanches. É sempre melhor esperar o horário certo para fazer suas refeições do que ficar comendo fora de hora. Quando comer sanduíches, não escolha aqueles com porção dobrada de carne, ovo ou queijo, aproveite para caprichar na salada.

5 Para ter uma alimentação saudável, é importante fazer as refeições com calma, em um ambiente tranqüilo, longe de televisão, jogos eletrônicos, etc.

6 Se você fizer as três refeições principais e dois lanches por dia, sem pular nenhuma delas, não vai precisar ficar comendo outras coisas fora de hora! Ah, mastigue sempre bem os alimentos!

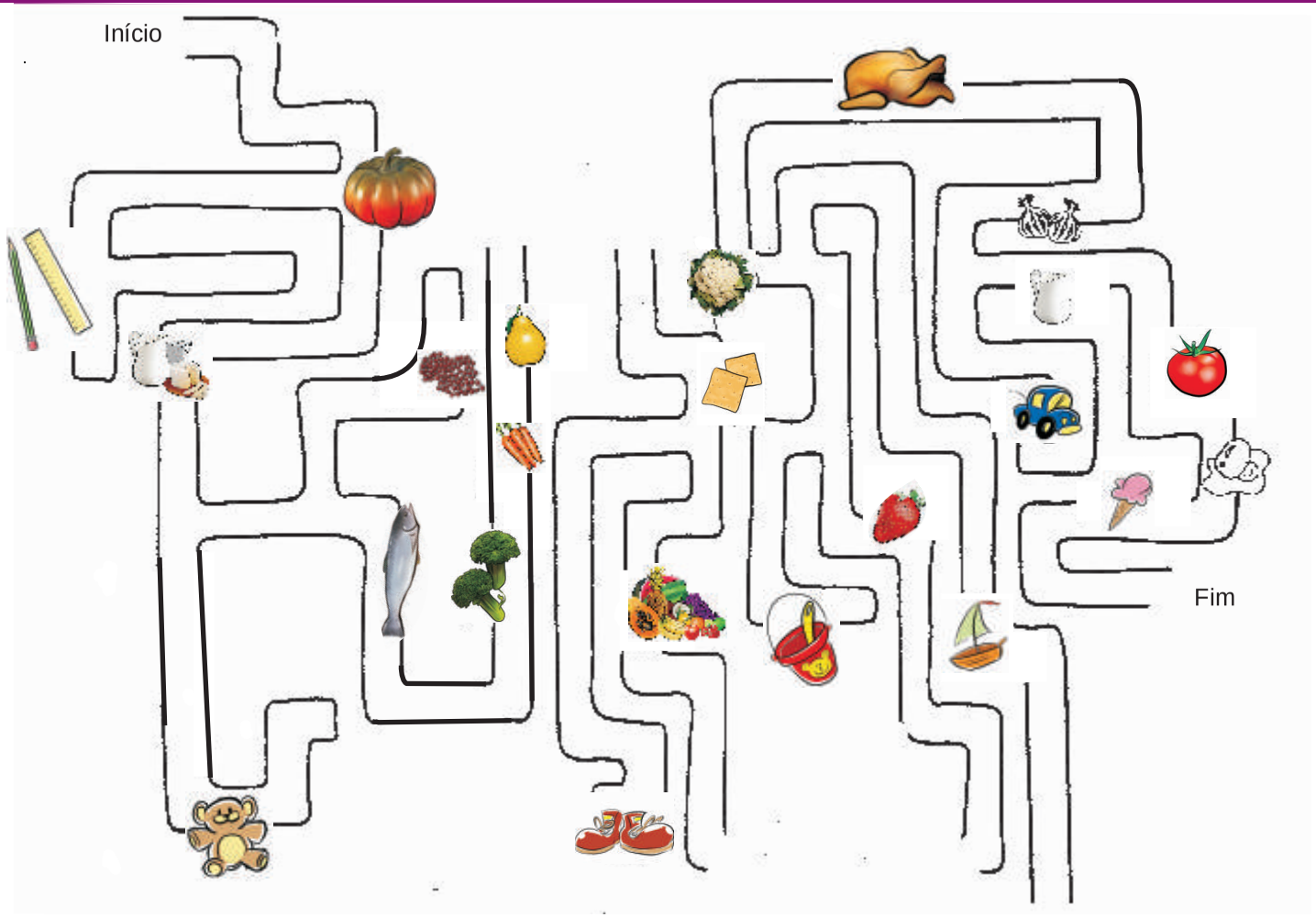
7 Os doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar devem ser consumidos em pequenas quantidades assim você cuida dos seus dentinhos e do seu organismo também!

8 Dê preferência aos alimentos naturais, pois os industrializados têm muita química que pode prejudicar sua saúde.

9 Os refrigerantes devem ser substituídos por sucos de fruta naturais ou água que são refrescantes e excelentes para saúde! Mas quando ingerir líquidos, evite tomá-los durante as refeições.

10 Vamos brincar? Pois é, mexa-se! Ser ativo é se movimentar! Ao invés de ficar parado muitas horas assistindo TV, caminhe pelo seu bairro, corra, dance, ande de bicicleta, faça esportes.

Siga o caminho da nutrição para crescer saudável



Vamos Colorir?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARTINS, C. *Nutrição e Diversão*. Paraná: Nutroclínica, 2001. v.3.

2. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis: jogos, brincadeiras e material didático para o ensino fundamental*. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde, 2001.

3. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *A Construção de Vidas mais Saudáveis*. Projeto de Promoção da Saúde. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Ministério da Saúde, 2002a.

4. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *Alimentos Regionais Brasileiros*. 1.ed. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde, 2002b.

5. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Prato do dia: saúde! *Ciência Hoje*, suppl. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Projeto Promoção da Saúde/Ministério da Saúde, 2003.

6. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Declaração Universal dos Direitos Humanos* – versão simplificada. América Latina: Serviço de Paz e Justiças (Serpaj), 1948. Disponível em: <www.dhnet.org.br/direitos/deconu/index.html>

7. PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada. Guia para escolha dos alimentos. *Revista de Nutrição (Campinas)*, 12(1):65-80, 1999.

8. PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO. *Com Gosto de Saúde: alimentação saudável. Promoção de Saúde na Escola*. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Saúde/Secretaria Municipal de Educação, 2000.

9. PREFEITURA DE DUQUE DE CAXIAS. *Crescendo. Um projeto de Vida*. Ensino Fundamental. Secretaria de Educação. São Paulo: Sttima, 2000.

10. UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA. *Segurança Alimentar na Atenção Básica em Saúde*. Módulo I. Viçosa: editora UFV/MG, 2003.

11. VALENTE, F. L. S. *Segurança Alimentar no Município*, 2002. (Mimeo.)

Elaboração
Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição-Região Sudeste (CECAN-Sudeste)/ENSP/FIOCRUZ/MS.

Apoio
CNPQ – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Departamento de Atenção Básica/Secretaria de Atenção à Saúde/Ministério da Saúde.

Autoras
Denise Cavalcante de Barros (Nutricionista)
Geila Cerqueira Felipe (Nutricionista)
Érica Rodrigues Silva (Nutricionista)
Patrícia Dias Martins (Nutricionista)

Colaboradores
Esther Lemos Zaborowski (Coordenadora do CECAN-Sudeste)
Denise Oliveira e Silva (Nutricionista)
Solange Alves de Sá (Professora e Auxiliar de Pesquisa)
René de Castro Lopo Neto (Estagiário em Nutrição – UERJ)
Alessandra Bento Veggi David (Nutricionista)
Juliana Isabel Cardoso Santino (Nutricionista).

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica
Lúcia Regina Pantojo de Brito
Revisão
Cláudia Cristiane Lessa Dias (ENSP/FIOCRUZ)
Ilustrações
Bruno Eschenazzi

2007 – Editora MS
Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição (CECAN) – Região Sudeste
Rua Leopoldo Bulhões, 1480 – Térreo – Sala I – Manguinhos
21041-210 – Rio de Janeiro – RJ – Brasil
TEl: (21) 2598-2522 – Telefax: (21) 2564-7782
http://www.ensp.fiocruz.br
e-mail: crsisvan@ensp.fiocruz.br