



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória final de curso

Volume II - Anexos

Elaborado por: Marisa Alexandra Pereira de Carvalho Inácio Costa

Aluno nº 200992077

Orientadores: Dr.^a Rita Guerra Gonçalves e Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro de 2013

Índice

Anexo I – Declaração de horas de estágio	3
Anexo II – Dietas Personalizadas	5
Anexo III – Exemplos de casos clínicos	9
Anexo IV – Ação de Alimentação dos 4 aos 36 meses	19
Anexo V – Ação de Alimentação dos 3 aos 5 anos	35

Anexo I – Declaração de horas de estágio

spsz@uatlantica.pt

FAX: 21 439 82 40

A/c Prof. Doutora Suzana Paz
Coordenação de Estágios e Coordenação da
Licenciatura em Ciências da Nutrição
Universidade Atlântica
Fábrica da Pólvora de Barcarena
2730-036 Barcarena, Oeiras

DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE ATLÂNTICA

Tendo em conta que o plano de estudos de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

Tratam-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que

Marisa Alexandra Pereira de Carvalho Inácio Costa, nº 200992077

estagiou sob a minha Orientação no Hospital Cuf Infante Santo em Lisboa no período de 13 de Novembro de 2012 a 11 de Outubro de 2013, tendo totalizado um nº de horas de 450.

Lisboa, 16 de Outubro de 2013

O Orientador Externo/Supervisor do Estágio

Rita Gonçalves
(Assinatura)

Rita Gonçalves
(Nome)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador/Supervisor e entregue ao aluno para inclusão no seu Relatório de Estágio Profissionalizante I e/ou Memória Final de Curso. Uma cópia pode ser enviada por email para spz@uatlantica.pt e coordenacao@uatlantica.pt

Anexo II – Dietas Personalizadas



Nome Elma Mafalda Croft de Moura Possolo Enf / Piso ENF.º A
Cama 9
Prescrição Dietética PASTOSA PERSONALIZADA
Reforço hidrico - 1 garrafa de água 1,5 L

Pequeno almoço

1 Papa Cerelac

Meio da manhã

1 iogurte bifidus

Almoço

Sopa da dieta diabética mole batida com carne de frango - 1 medida de Benifiber
Purê de Kiwi
1 0,33l

Lanche

1 iogurte bifidus + cereais all bran triturados

Jantar

Sopa da dieta diabética mole batida com peixe - 1 medida de Benifiber
Purê de maçã
1 0,33l

Ceia

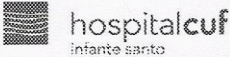
1 D.l Chá de ervas
1 D.l açúcar

OBSERVAÇÕES

20-03-2013

Dietista estagiária
Marisa Costa

IMP.2657.00/07/08



Nome **Carlos Alberto Torres L. Casqueiro** Enf / Piso **Ala A Piso 2**
Cama **202**

Prescrição Dietética **Mole Personalizada**

Pequeno almoço

1 Bule com café + 1 Bule com leite
2 Fatias pão de forma
2 D.I. Manteiga
2 D.I Açucar

Melo da manhã

Não quer.

Almoco

Sopa do dia da Dieta Mole
Prato de peixe da Dieta Mole (não enviar salmão)
1 Gelado de morango
1 Pepsi
Não quer pão

Lanche

1 Bule com chá de ervas
2 Fatias pão de forma
2 D.I. Compota de morango
2 D.I Açucar

Jantar

Sopa do dia da Dieta Mole (sem ser com hortelã)
Prato de carne da Dieta Mole
1 Banana
1 Água 0,33 L
Não quer pão

Cela

1 Pacote de leite c/ chocolate

OBSERVAÇÕES

Atenção, não enviar sopa que contenha hortelã.
Os pratos não devem ter condimentos de sabor muito activo pois poderá levar ao vómito.

05-12-2012

Dietista Estagiária
Marisa Costa

IMP.2657.00/07/08



Nome Vitor Manuel Brito Silva Pereira Enf / Piso Ala A Piso 2
Cama 203
Prescrição Dietética Mole Hipossalina Personalizada

Pequeno almoço

- 1 iogurte sólido aromas
- 1 maçã cozida

Meio da manhã

- 1 iogurte líquido

Almoço

- 1 Sopa do dia (mole sem sal)
- 1 Prato carne do dia sem sal (acompanhamento deve ser arroz, puré ou esparregado)
- 1 Salada de fruta (5ª, sábado, 2ª)
- 1 Leite creme (6ª, domingo, 3ª)
- 1 nectar (pêra, maçã ou pêssego)

Lanche

- 1 iogurte líquido
- 1 maçã cozida (dia par)
- 1 pêra cozida (dia ímpar)

Jantar

- 1 Sopa do dia (a sopa deve ser passada - apenas creme)
- 1 Prato peixe do dia sem sal (não incluir peixe à posta nem salmão)
- 1 salada de fruta
- 1 nectar (pêra, maçã ou pêssego)

Ceia

- 1 D.I leite simples

OBSERVAÇÕES

o doente não gosta de salmão.
Os acompanhamentos devem ser arroz, esparregado ou purés para não custar a mastigar.

05-12-2012

Dietista Estagiária
Marisa Costa

IMP.2657.00/07/08

Anexo III – Exemplos de casos clínicos



ESTADO NUTRICIONAL:

Nome: senhor

Idade: 49 anos

Peso: 96.5 Kg (já pesou 107 Kg)

Estatura: 1,70 m

IMC: 33.4 Kg/m² (peso normal)

Neoplasia do reto

Diabetes tipo II (associado à obesidade) → medic.: metformina 1000 A e J.

Alergia aos salicilatos

HISTÓRIA ALIMENTAR:

Acorda por volta das 7h00

Pequeno-almoço:

Meia baguete (das grandes) + queijo, fiambre e manteiga ou 1 queque

1 Meia de leite

1 Peça de fruta

Geralmente, só volta a comer ao jantar

Jantar:

Não come sopa

Prato (carne ou peixe (+))

Muito pão (1 cesto cheio de pão + tostas)

Não tem por hábito comer A/M/B

Legumes às vezes (temperados com azeite, vinagre e sal).

Outras informações:

Deixou de beber álcool porque não lhe sabe bem (sabor alterado devido à QT)

Não consegue beber bebidas frias (QT – causa dor – estilo facas no estomago)

Não consegue beber água (sabor metálico) – tenta beber limonada com hortelã

Dorme cerca de 1h por noite – nunca se deita antes das 3h da manhã

Consumo de água muito irregular (tanto pode beber 4l de água como nada).

Doces: 3 a 4 vezes por semana

Fritos e assados já não come

Come enchidos e fumados embora em menos quantidade.

Aconselhamento Alimentar:

- Iniciar refeições principais sempre por sopa;
- Desafio principal: refeições de 3 em 3 horas;
- Acompanhar fruta com bolacha/pão/tostas (às vezes gosta de comer um prato cheio de fruta e não acompanha com nada);
- Nos dias que não consegue comer pão/bolachas devido ao tratamento (refere sensação de cortar a boca) acompanhar fruta com iogurte.

Não se fez plano alimentar pois é um senhor muito inconstante que não consegue ter horas fixas para as refeições e bastante desregrado.



ESTADO NUTRICIONAL:

Nome: senhora

Idade: 32 anos

Peso: 54.9 Kg

Estatura: 1,67 m

IMC: 19,7 Kg/m²

Fez lipoaspiração – pretende manutenção de peso

→ Pernas, joelhos e tornozelos

→ Tem má circulação e derrames (é assistente de bordo – muitas horas em pé)

→Necessita de ajuda para a retenção de líquidos.

Horários muito irregulares

HISTÓRIA ALIMENTAR:

Pequeno-almoço

Cereais (aveia, canela e maçã) + iogurte + mel + canela (nos dias em que vai trabalhar)

1 fatia de pão + queijo fresco ou requeijão e mel; às vezes fruta (quando está em casa)

MM

1 sandes de presunto e tomate ou pasta de atum (no avião)

Bolachas Maria + fruta (em casa)

Almoço :

Carne/peixe + massa (depende da ementa do avião)

Sopa + prato + salada e por vezes fruta (em casa)

Lanche:

Torradas ou pão com queijo ou fiambre + 1 chávena de chá

Jantar:

Sopa

Prato semelhante ao almoço mas tenta cortar nos HC.

Outras informações:

- Quando está no avião bebe cerca de 1,5 l água
- Doces 1 a 2 vezes por semana
- Fritos: come bife 1 vez por semana
- Assados e estufados: maior parte
- Enchidos e fumados: raro
- Refrigerantes: +/- 1 vez semana
- Bebidas alcoólicas: algumas – cerveja e vinho tinto 3 vezes por semana e Gin 1 vez semana
- T.I: pouco regular
- AF: 2 vezes p/semana ginástica com PT.

Aconselhamento nutricional:

- Beber muita água para evitar retenção de líquidos;
- Tentar comer de 3 em 3 horas;
- Requeijão é mais gordo que queijo fresco por isso ou não colocar mel, ou substituir por queijo fresco;
- Retirar manteiga das torradas e colocar queijo tipo flamengo;
- Presunto tem muito sal – contribui para a retenção de líquidos – deve cortar;
- Tentar iniciar refeições principais com prato de sopa;
- Bebidas alcoólicas – contribuem bastante para o aumento de peso, pelo que devem ser evitadas;

- Tentar deixar os pratos mais calóricos para as alturas em que pode fazer AF.



ESTADO NUTRICIONAL:

Nome: Rapaz

Idade: 21 anos

Peso: 76,9 Kg (peso habitual: 77 Kg)

Estatura: 1,74 m

IMC: 25,4 Kg/m² (ligeiramente acima)

AF: joga futebol 2 vezes por semana; Faz ginásio 3 vezes por semana – cerca de 90 min.

Saudável.

HISTÓRIA ALIMENTAR:

Acorda por volta das 9/10h

Pequeno-almoço:

1 iogurte sólido

4 Bolachas *proalimentar*

1 Chávena de chá com 2 pacotes de açúcar

1 peça de fruta (por norma, maçã)

MM:

1 barrinha de cereais

1 iogurte líquido MG

Almoço (13h):

Prato – carne (tamanho palma da mão ou mais) + massa (1/2 prato)

Por vezes come salada

Bebe água ou *Sun Quick*

Não come fruta nem sobremesa

Não come legumes nem salada.

Lanche (16/17h):

1 bola de mistura + 1 queijo fresco + 1 sumo *Bongo*

Ou

1 bola de mistura + 2 fatias de fiambre + iogurte + 1 banana

Jantar:

- Quando tem futebol às 22h → janta às 19h (prato igual ao almoço mas em maior quantidade)

- Quando tem ginásio → janta depois do ginásio

Deita-se por volta das 02h00

Outras informações:

- Não tem por hábito comer doces;
- Come fritos +/- 2 vezes por semana
- Come assados no forno com muita frequência
- Enchidos/ fumados - raro
- Bebe sumos cerca de 3 a 4 vezes por semana
- Bebe álcool ~1 vez por semana
- Água - 1 litro ou mais por dia
- Trânsito intestinal - funciona bem.

Nutricionista não acha necessário prescrição de plano alimentar devido ao seu carácter restritivo. Considera não ser necessária a perda de peso uma vez que o paciente pratica EF regular.

Alterações efetuadas:

PA - Manter. Tentar evitar o açúcar. Pode substituir o chá por leite simples assim como as bolachas por pão.

MM– Manter. Ter atenção em não ultrapassar 3 horas sem comer. Não é fundamental que passe a beber iogurte magro.

Almoço– idealmente consumir sopa. Se não o conseguir fazer às duas refeições, tentar pelo menos a 1 das refeições principais.

MT – Evitar sumo *Bongo* – substituir por sumo light ou iogurte.

J – Manter e se possível, acrescentar a sopa.

Aconselhamento alimentar:

- Acompanhar sempre a fruta com outro alimento pois a fruta tem açúcares de absorção rápida provocando um pico de glicose. Ao acrescentar alimento torna a absorção mais lenta aumentando a saciedade por mais tempo.
- Quando se deitar às 2/3h da manhã pode fazer uma refeição. Ex. 1 copo de leite simples + 3 bolachas Maria.

Paciente quer saber se necessita de tomar proteína depois do treino.

- ➔ Não aconselhado. As necessidades proteicas são cobertas pela alimentação pois até já se ingere prot. a mais (o que pode desencadear sobrecarga renal).



ESTADO NUTRICIONAL:

Nome: –

Idade: 34 anos

Peso: 83.4 Kg (peso habitual – 75 Kg)

Estatura: 1,80 m

IMC: 25.7 Kg/m²

AF: Não faz.

HISTÓRIA ALIMENTAR:

Acorda por volta das 9h30

Pequeno-almoço:

1 laranja

MM (10h):

1 torrada com manteiga ou 1 bolo de pastelaria

1 chávena de leite com cevada

Almoço (12h):

Prato – carne ou peixe + massa/ arroz e às vezes legumes temperados com azeite

Fruta – se comer em casa

Sobremesa – se comer fora

Bebe cerveja quase sempre

Lanche (16h):

Bolachas ou torrada com manteiga + leite magro com cevada

Jantar (19h30):

Sopa

Prato semelhante ao almoço

Às vezes come chocolate.

Ceia (22h):

Bolachas com doce

Deita-se por volta das 22h30

Plano Alimentar:

PA – 1 chávena de leite ou 2 iogurtes sólidos magros ou 1 iogurte líquido

1 pão ou 2 fatias de pão de forma ou 4 tostas ou 6 bolachas Maria

1 fatia de queijo ou fiambre

MM– ½ pão ou 1 fatia de pão de forma ou 2 tostas

1 peça de fruta

Almoço– Sopa

Prato – carne/peixe + A/M/B + legumes/salada + fruta

MT – 1 pão ou equivalente + 1 fatia de queijo ou fiambre

1 iogurte sólido ou 1 copo de leite

Jantar – igual ao almoço

Ceia – 1 copo de leite + 3 bolachas Maria

Paciente refere necessidade em comer chocolate.

→ Recomendação: Sempre que comer chocolate tentar sempre fazer EF para cortar o efeito.

Anexo IV – Ação de Alimentação dos 4 aos 36 meses

AÇÃO DE ALIMENTAÇÃO



Dos 4
aos 36
meses

Marisa Costa



associação
luís pereira da mota

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR



-  **PODE TER RESULTADOS EXTREMAMENTE POSITIVOS**
-  **MELHORES RESULTADOS QUANDO DESENVOLVIDA A PARTIR DE GRUPOS ETÁRIOS MAIS JOVENS**
-  **MELHORAR E EDUCAR O COMPORTAMENTO ALIMENTAR – TAREFA DE LONGA DURAÇÃO**

OBJETIVOS



Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;

Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;



Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;

Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO



LEITE MATERNO

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ AOS 6 MESES, CASO HAJA UMA BOA EVOLUÇÃO ESTATURO-PONDERAL DO BEBÊ

BENEFÍCIOS:

Previne infecções do trato gastrointestinal, respiratórias e urinárias;

Efeito protetor contra alergias;

Melhor adaptação a outros alimentos

Prevenção a longo-prazo de diabetes e linfomas;

IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO



LEITE MATERNO

BENEFÍCIOS PARA AS MÃES:



INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS



4 – 6 meses → alimentação láctea exclusiva deixa de ser suficiente para suprir as necessidades em nutrientes e energia.

Transição de uma alimentação exclusivamente láctea para outra que inclui alimentos com maior consistência até atingir a alimentação sólida

- Ⓢ Começar por pequenas porções
- Ⓢ Introduzir um único alimento de cada vez e com um intervalo de 3-5 dias



INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS



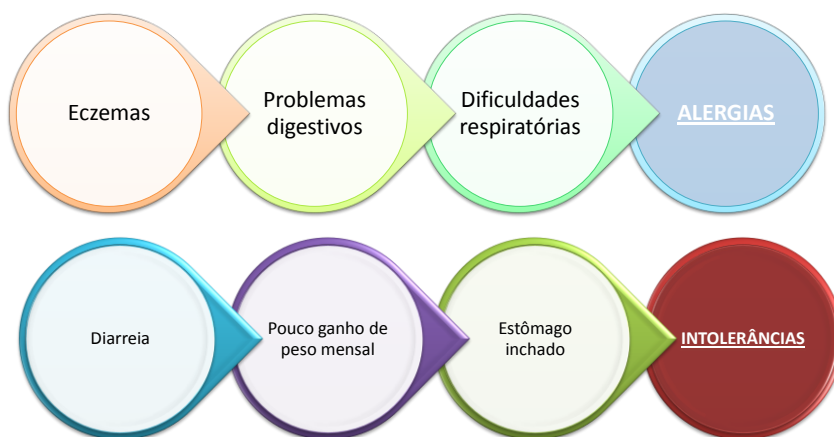
Idade	Alimento a introduzir
4 – 6 meses	Cereais
5 – 6 meses	Caldo de legumes, carne e fruta
> 6 meses	Alimentos com glúten
8 – 9 meses	logurte, gema de ovo e peixe
> 12 meses	Leite de vaca ou leites infantis, clara de ovo

ALIMENTOS CONTRA-INDICADOS ATÉ AO 1º ANO



	Fritos e fumados
	Chocolate
	Frutos Secos
	Mel
	Leite de Vaca
	Leguminosas
	Clara de ovo
	Marisco
	Amendoins
	Morango e Kiwi

SINTOMAS DE ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS NOS BEBÉS



E NA HORA DE COMER?



© ATÉ AOS 3 MESES

ALIMENTAÇÃO EXCLUSIVAMENTE LÁCTEA

Leite materno



Leite de fórmula artificial

© PREENCHEM TOTALMENTE AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DO BEBÊ;

© GARANTEM UM CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO EQUILIBRADOS

E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 4 MESES

Os primeiros PURÉS DE LEGUMES

✓ Primeiras semanas de introdução dos alimentos

Cozer muito bem os legumes para obter consistências aveludadas

✓ Fase de transição para uma alimentação semi-sólida

✓ Maturidade neurológica e coordenação de movimentos de deglutição

Comer à colher com segurança



E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 4 MESES

Os primeiros alimentos a introduzir

CERAIS

FRUTA

VEGETAIS



✓ Experiência com novos alimentos

Gosto por novos sabores



ATÉ AOS 6 MESES PAPAS ISENTAS DE GLÚTEN

E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 4 MESES

- PURÉ DE CENOURA
- PURÉ DE ABÓBORA
- PURÉ DE CENOURA COM MAÇÃ
- PURÉ DE BATATA DOCE ASSADA COM CENOURA

Ingredientes:
200g de batata doce
100 de cenoura
2 a 3 colheres sopa do leite usado pelo bebe

Aqueça o forno a 190°C. Lave e seque a batata doce, pique-a com u garfo e leve-a a assar no forno durante 45min.

Entretanto, descasque a cenoura, corte-a aos pedaços e coze-a durante 20min.

Quando a batata doce estiver assada, corte –a ao meio e, com uma colher, retire a polpa juntando-a à cenoura cozida.

Adicione o leite e reduza a um puré cremoso.



E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 4 MESES

Os primeiros PURÉS DE FRUTA

- PURÉ DE MAÇÃ OU PÊRA
- PURÉ DE PAPAIA
- PURÉ DE BANANA COM PERA ABACATE
- PURÉ DE FRUTA COM CEREAIS

Ingredientes:
½ banana madura
2 peras maduras
1 colher de sopa de farinha de arroz
1 colher de sopa do leite do bebe

Descasque e retire as pevides às peras, corte-as em pequenos pedaços e leva-as a cozer com um pouco de água a ferver cerca de 2 a 3 min.

Quando estiverem cozidas, escorra-as e reduza-as a puré.

Adicione a farinha com o leite até obter um creme aveludado.



E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 5 MESES

NOVOS PURÉS DE LEGUMES

ALTURA DE ACRESCENTAR MAIS ALGUNS SABORES



PURÉ DE ABÓBORA COM ALFACE

PURÉ DE COURGETTES

PURÉ DE BATATA COM FEIJÃO VERDE

200G de abóbora
50g de batata
50g de cebola
2 Folhas de alface

Descasque e arranje a abóbora, a batata e a cebola. Corte-as em pedaços e leve a cozer no vapor ou em água, durante 10 min. Adicione a alface lavada e ripada e deixe cozer por mais alguns minutos. Reduza a puré.

E NA HORA DE COMER?



@ A PARTIR DOS 5 MESES

EXEMPLO: PURÉ DE MAÇÃ, PÊRA E PAPAIA

PURÉS DE FRUTA

@ MELÃO

@ AMEIXA

@ PERA ABACATE

@ PAPAIA

@ MAÇÃ

QUALQUER UMA DESTAS FRUTAS PODE SER SERVIDA SOZINHA OU MISTURADA COM BANANA, PERA OU FARINHA DE ARROZ.



E NA HORA DE COMER?



@ 6 AOS 9 MESES



- ✓ INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS UM POUCO MENOS HOMOGÊNEOS E DE TEXTURA MAIS DURA;
- ✓ INTRODUIZIR ALIMENTOS MAIS ELABORADOS (ALIMENTOS COMBINADOS EM VEZ DE PURÉS);
- ✓ CRIANÇAS JÁ DEVEM INGERIR ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS

E NA HORA DE COMER?



@ 6 AOS 9 MESES

ASPETOS IMPORTANTES:

- @ Alimentos à base de cereais (evitar integrais)
- @ Produtos lácteos, principalmente o leite
- @ Carnes - preferir as que contêm menos gordura (aves sem pele, coelho)
- @ Peixe – integre-o com a maior frequência possível, dando muita atenção as espinhas
- @ Vegetais de sabores mais fortes (feijão verde, espinafres, cogumelos)
- @ Citrinos, manga e outros frutos podem já ser introduzidos
- @ Após 9 meses – gema de ovo e CLARA NUNCA ANTES DOS 12 MESES

E NA HORA DE COMER?



@ 6 AOS 9 MESES

Exemplos de refeições

	PA	MM	ALMOÇO	MT	JANTAR	CEIA
Ex. 1	Peito ou leite artificial e /ou puré de fruta fresca	Peito ou leite artificial	Puré de galinha com legumes	Peito ou leite artificial	Creme de peixe com couve flor e abóbora	Peito ou leite artificial
Ex. 2	Peito ou leite artificial e /ou puré de fruta fresca	Peito ou leite artificial	Creme de abóbora com brócolos	Peito ou leite artificial	Borrego com legumes e maçã	Peito ou leite artificial
Ex. 3	Peito ou leite artificial e /ou puré de fruta fresca	Peito ou leite artificial	Creme de alface com agriões	Peito ou leite artificial	Lombinho de cação com molho de tomate	Peito ou leite artificial

E NA HORA DE COMER?



@ 9 AOS 12 MESES

- ✓ Fundamental introduzir grande variedade de alimentos com diferentes texturas;
- ✓ Experimentar dar alimentos esmagados, levemente passados, em pedaços ou até mesmo inteiros;
- ✓ Tendência para consumir menos leite – prefere alimentos sólidos;
- ✓ Bebe come praticamente de tudo à exceção de: **MARISCO, CLARA DE OVO, FRUTOS SECOS, QUEIJOS DE PASTA MOLE;**
- ✓ Evitar ao máximo sal e açúcar;
- ✓ Refeições devem ter regularidade e ser tomadas no contexto familiar



E NA HORA DE COMER?



@ 9 AOS 12 MESES

Exemplos de refeições

	PA	MM	ALMOÇO	MT	JANTAR	CEIA
Ex. 1	Salada de frutos exóticos com iogurte	Peito ou leite artificial	Massinhas com queijo e tomate	Peito ou leite artificial	Empadão de coelho	Peito ou leite artificial
Ex. 2	Puré de pera com cereais	Peito ou leite artificial	Frango com abacate e iogurte	Peito ou leite artificial	Perna de borrego com ervilhas	Peito ou leite artificial
Ex. 3	Mousse de banana com iogurte	Peito ou leite artificial	Caçarola de peixe	Peito ou leite artificial	Peito de peru com courgettes e beringelas	Peito ou leite artificial

E NA HORA DE COMER?



@ 12 AOS 24 MESES

✓ Durante o 1º ano de vida as crianças têm necessidades de energia e nutrientes extremamente elevadas-
ENORME VELOCIDADE DE CRESCIMENTO

✓ Capacidade digestiva muito limitada-
FORNECER VOLUME DE ALIMENTOS LIMITADO MAS O MAIS NUTRITIVO POSSIVEL.

✓ Essencial um bom aporte de **CÁLCIO**
E FERRO

✓ Crianças estão agora preparadas para ingerir alimentação normal da família.

✓ **APRESENTAÇÃO ATRATIVA**
Fundamental para introduzir novos alimentos nos hábitos da criança

E NA HORA DE COMER?



@ 12 AOS 24 MESES

DICAS PARA CRIANÇAS QUE RECUSAM COMER:

- 1- Corte os snacks e refeições intermédias bem como o debicar constante de alimentos menos bons.
- 2- Nunca coloque muita comida no prato.
- 3- Evite distrações, como fazer outras atividades ou ver TV enquanto come.
- 4- Recusa da carne – deve-se muitas vezes à sua dureza. Aves cuja carne é mais tenra → boa opção!
- 5- Recusa de vegetais – disfarce-os de alguma forma e misture-os com outros alimentos.



E NA HORA DE COMER?



@ 12 AOS 24 MESES

	PA	ALMOÇO	MT	JANTAR
Ex. 1	Batido de pêssego com iogurte	Crema de grão com nabijas	iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Empadão de peixe
Ex. 2	Puré de pera com cereais	Arroz de coelho	iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Lombinhos de linguado com cogumelos
Ex. 3	Crema de iogurte com frutos silvestres	Massinhas com tomate e requeijão	iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Filetes de peixe galo com iogurte

E NA HORA DE COMER?



@ 2 AOS 3 ANOS

Devem ser feitas pequenas refeições intercaladas .

À medida que as crianças se tornam mais ativas e gastam mais energia, é importante que as refeições intercalares sejam **SAUDÁVEIS**

Os maus hábitos começam, na maioria das vezes na infância, pelo que devem ser evitados.

Neste momento a criança já pode comer praticamente todos os alimentos e fazer as suas refeições junto da família.

Desperte o seu interesse deixando-a brincar com alguns alimentos na cozinha enquanto prepara as refeições.



E NA HORA DE COMER?



@ 2 AOS 3 ANOS

	PA	ALMOÇO	MT	JANTAR
Ex. 1	Batido de pêssego com iogurte	Omeleta de cogumelos	Iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Salada de frango com ananás
Ex. 2	Puré de pera com cereais	Massada de peru com coentros	Iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Lombinhos de pescada com molho de iogurte
Ex. 3	Creme de iogurte com frutos silvestres	Arroz de pato	Iogurte/ leite + pão escuro com queijo	Soufflé de bacalhau



Anexo V – Ação de Alimentação dos 3 aos 5 anos

AÇÃO DE ALIMENTAÇÃO



IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR



📍 PODE TER RESULTADOS
EXTREMAMENTE
POSITIVOS

📍 MELHORES
RESULTADOS QUANDO
DESENVOLVIDA A PARTIR
DE GRUPOS ETÁRIOS
MAIS JOVENS



📍 MELHORAR E EDUCAR O COMPORTAMENTO
ALIMENTAR – TAREFA DE LONGA DURAÇÃO

EDUCAR E MUDAR O COMPORTAMENTO ALIMENTAR



NÃO BASTA ESTAR MOTIVADO!



OBJETIVOS



Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;

Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;



Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;

Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA



A infância é um período crucial da criança que acarreta diversas modificações importantes como:

Crescimento do esqueleto

Desenvolvimento da estrutura muscular

Desenvolvimento da estrutura respiratória e cardíaca

Crescimento do peso e altura



Alimentação e aprovisionamento nutricional adequados revelam-se de especial importância na prevenção de doenças crónicas (obesidade; DCV)

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA



VÁRIOS PAÍSES EUROPEUS (ESPANHA, FRANÇA, ITÁLIA E GRÉCIA) REPORTARAM:

Ingestão tipicamente rica em gorduras

Ingestão excessiva de proteínas

Ingestão em défice de hidratos de carbono mas rica em açúcares.

CAUSAS:

→ BAIXO CONSUMO DE:

HORTOFRUTÍCOLAS, LEITE E SEUS DERIVADOS E CEREAIS INTEGRAIS

→ ELEVADO CONSUMO DE:

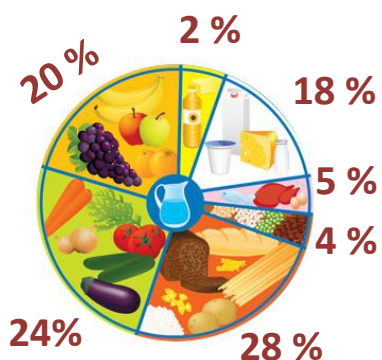
ALIMENTOS GORDOS E/ OU AÇUCARADOS

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



Quantidade de alimentos ingeridos depende de

- ↳ Idade
- ↳ Sexo
- ↳ Nível de atividade física



- Ⓢ Comer diariamente alimentos de todos os grupos nas proporções representadas;
- Ⓢ Não falhar nem exagerar em nenhuma delas;
- Ⓢ Variar o mais possível os alimentos dentro de cada grupo

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



NECESSIDADES VARIAM:

1300 Kcal – crianças de 3 anos

1600 Kcal – crianças de 5 anos



NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

CÁLCIO

FERRO

FLUOR

Ⓢ Importantes para o **CRESCIMENTO** e **DESENVOLVIMENTO** normais das crianças

Ⓢ Ingestão **INSUFICIENTE** pode causar **PROBLEMAS NO CRESCIMENTO** e doenças associadas às carências em questão

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

CÁLCIO

- Ⓢ Mineral mais abundante no corpo humano;
- Ⓢ Papel importante na constituição do tecido ósseo e dentes
- Ⓢ Intervém em diversas funções orgânicas (funcionamento do coração, sistema nervoso, coagulação sanguínea).



FONTES: leite e seus derivados; vegetais de folha verde escura; alguns frutos secos

700 mg para crianças entre 3 e 5 anos

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

CÁLCIO

700 mg por dia para crianças entre 3 e 5 anos

½ litro de leite = 60g de queijo = 4 iogurtes sólidos



NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

FERRO

- Desenvolvimento físico e intelectual;
- Desenvolve a capacidade de defesa do organismo perante risco de infeções.
- Responsável pelo transporte de oxigénio e dióxido de carbono no sangue.

FONTES:

carne; gema de ovo; pescado;
vegetais de folha verde escura (brócolos, espinafres, couve, agrião) ;
feijão

10 mg por dia para crianças entre 3 e 5 anos



NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

FERRO

10 mg por dia para crianças entre 3 e 5 anos

ALIMENTO	QUANTIDADE (100g)	FERRO (mg)
Carne de vaca cozida	1 bife médio	1,9
Frango cozido (coxa sem pele)	2 unidades grandes	0,8
Coração de frango cozido	12 unidades grandes	6,5
Feijão preto cozido	1 concha média	1,5
Fígado de boi cozido	1 bife médio	5,8
Fígado de galinha cru	2 unidades médias	9,5
Ovo	2 ovos grandes	1,2
Brócolos	½ chávena	0,9
Batata com casca	1 unidade grande	2,8

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA



IMPORTÂNCIA DOS MINERAIS

FLUOR

©Essencial para uma boa mineralização dos dentes e dos ossos.

FONTES: [água de abastecimento](#)



... EM PORTUGAL – ÁGUA POBRE EM FLÚOR

Necessidade de um suplemento diário – durante a formação da 1ª e 2ª dentição

Dosagem deve ser ajustada à criança

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



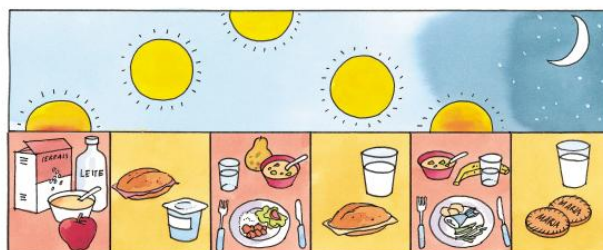
ASPETOS A TER EM CONSIDERAÇÃO:

- Ⓢ A totalidade dos alimentos ingeridos por dia deve respeitar a roda dos alimentos (hortaliças, frutas e legumes, cereais e derivados, leguminosas).
- Ⓢ Consumo de carne deve ser moderado, devendo retirar-se as gorduras visíveis;
- Ⓢ Preferir o peixe uma vez por dia;
- Ⓢ Reduzir açúcar, sal e gorduras na confeção e tempero dos alimentos;
- Ⓢ Usar gorduras com moderação, dando preferência ao azeite;
- Ⓢ Variar o máximo possível utilizando preferencialmente os produtos de cada estação do ano.

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



ALIMENTOS DEVEM DISTRIBUIR-SE AO LONGO DO DIA, POR 5 A 6 REFEIÇÕES DIÁRIAS, A INTERVALOS REGULARES.



DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



PEQUENO ALMOÇO – 15 %

NUNCA DEVE SER OMITIDO!

REFEIÇÃO FUNDAMENTAL



Leite
Pão ou cereais

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



MEIO DA MANHÃ
5 %

Pequena refeição a fim de evitar que a criança esteja mais de 3 horas sem comer

½ carcaça ou papo seco
Ou
2 ou 3 bolachas (sem creme)
Ou
1 peça de fruta





DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



MEIO DA TARDE – 15%



Merenda que deve ser constituída por **LEITE** ou derivados e **PÃO**

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR



CEIA



Opcional;

Antes de se deitarem, algumas crianças gostam de beber um copo de leite.

SUGESTÃO DE EMENTAS SAUDÁVEIS



1

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
PEQUENO ALMOÇO	1 pão de mistura com manteiga/ queijo/compota + 1 copo de leite MG Ou 1 chávena de leite MG + 3 ou 4 colheres de sopa de cereais com fibras.
MEIO DA MANHÃ	½ bola de mistura + 1 fatia de queijo/ compota
ALMOÇO	Sopa de legumes Prato: lombo de porco assado (60 g de carne limpa + 200 g de batata) salada de alface e cenoura ralada 1 peça de fruta
MEIO DA TARDE	1 copo de leite MG + 1 bola de mistura + 1 fatia de queijo
JANTAR	Creme de ervilhas Prato: Saladinha de peixe (pescada desfiada + batata e cenoura cozida + alface) 1 peça de fruta

SUGESTÃO DE EMENTA SAUDÁVEL



2

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
PEQUENO ALMOÇO	1 pão de mistura com manteiga/ queijo/compota + 1 copo de leite MG Ou 1 chávena de leite MG + 3 ou 4 colheres de sopa de cereais com fibras.
MEIO DA MANHÃ	½ bola de mistura + 1 fatia de queijo/ compota
ALMOÇO	Creme de cenoura Prato: perna de peru assado com puré de batata + 100 g de brócolos + 1 colher de sopa de azeite para temperar 1 peça de fruta
MEIO DA TARDE	1 batido de frutas (7 morangos + 1 kiwi + 3 colheres sopa de cereais + 200 ml de leite MG)
JANTAR	Creme de alho francês Prato: Filetes de pescada no forno com molho de limão + arroz de grelos 1 peça de fruta

SUGESTÃO DE EMENTA SAUDÁVEL



3

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
PEQUENO ALMOÇO	1 pão de mistura com manteiga/ queijo/compota + 1 copo de leite MG Ou 1 chávena de leite MG + 3 ou 4 colheres de sopa de cereais com fibras.
MEIO DA MANHÃ	3 bolachinhas Maria + 1 peça de fruta
ALMOÇO	Sopa de espinafres Prato: caldeirada de peixe (75g de peixe limpo + 20g de pimentos + 20g de tomate + 20g de cebola +100g de batata) 1 peça de fruta
MEIO DA TARDE	1 iogurte líquido + 1 bola de mistura com fiambre de peru
JANTAR	Caldo verde Prato: bife de peru grelhado com ervas aromáticas e limão + arroz de ervilhas + salada de tomate 1 peça de fruta

FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



Para ser saudável **não é necessário abolir** os bolos preferidos das crianças



Podemos fazer algumas alterações para tornar as festas de anos mais nutritivas sem retirar a diversão!

FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



- Ⓢ Quando comprar alimentos para a festa
LEIA ATENTAMENTE OS RÓTULOS



Evite alimentos ricos em gorduras, gorduras saturadas, sal e açúcar – risco para doenças crónicas não transmissíveis (diabetes, DCV, obesidade, alguns tipos de cancro).

- Ⓢ Envolve a criança na preparação da sua própria festa



Ao prepararem receitas de alimentos que não consomem com muita frequência estão a fomentar o seu consumo futuro.



FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



**BOA APRESENTAÇÃO
DOS ALIMENTOS**

**Fator
chave**

**OS OLHOS TAMBÉM
COMEM!!!**



FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS AOS SALGADOS

PIZZAS CASEIRAS SAUDÁVEIS

- ✓ Use e abuse dos vegetais.
- ✓ Faça a base utilizando farinha integral.

DIVERSIFIQUE AS SANDUICHES

- ✓ Se utilizar queijo/fiambre retire a manteiga
- ✓ Utilize fiambre de frango ou peru
- ✓ Introduza os queijos frescos
- ✓ Acrescente sempre alguns vegetais (cenoura ralada, alface, rúcula)
- ✓ Utilize diversos tipos de pão (sementes, centeio, mistura).

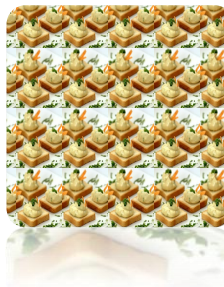


FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



PATÊS CASEIROS

- ✓ Substitua a maionese por queijo fresco ou iogurte natural
- ✓ Acrescente ervas aromáticas



Utilize curgetes em vez de batatas fritas

- ✓ Corte as curgetes em rodellas finas
- ✓ Coloque-as no forno até ficarem estaladiças
- ✓ Salpique com orégãos



Se não consegue dispensar os tradicionais salgadinhos

- ✓ Opte por faze-los no forno em vez de os fritar.

FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



@ OUTROS SNACKS SAUDÁVEIS

UTILIZE FORMAS DE PAPEL E COLOQUE:

- ✓ Frutos oleaginosos (nozes, avelãs e amêndoas sem sal adicionado);
- ✓ Frutos secos (passas, alperces e ameixas);
- ✓ Palitos de cenoura e sirva-os frescos



FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



@ SOBREMESAS DOCES

Gelatina

- ✓ Adicione pedaços de fruta à gelatina

Barquinhos de Gelatina

- ✓ Lave bem laranjas, esprema o sumo e coloque a gelatina no interior da casca – leve ao frio. De seguida, corte as cascas cheias de gelatina ao meio e coloque um palito com uma vela feita de papel.



Gomas caseiras

- ✓ Para um pacote de gelatina do seu sabor preferido, adicione 35g de gelatina em pó incolor e 200ml de água a ferver. Dissolva bem o preparado e coloque num tabuleiro para ir ao frio. Deve deixar uma altura do líquido de cerca de um dedo. Depois de fria corte em pequenos quadradinhos e está pronta a comer.

FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS



@ NÃO SE ESQUEÇA DO BOLO DE ANIVERSÁRIO!

- ✓ Substitua a gordura indicada na receita por azeite reduzindo as quantidades;
- ✓ Troque o leite gordo ou meio gordo por leite magro
- ✓ Reduza as quantidades de açúcar
- ✓ Acrescente fruta na confeção do bolo tornando-o ainda mais fofo.



Alimentação das crianças na infância
necessita de atenção especial;

É nesta altura que se criam hábitos
alimentares que vão permanecer como
padrão para a vida futura;

Falhas podem conduzir a carências ou
outros problemas nutricionais;

