



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

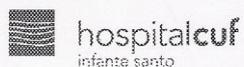
O Orientador Externo/Supervisor do Estágio

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 hídrico - 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 BEBÉ

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**

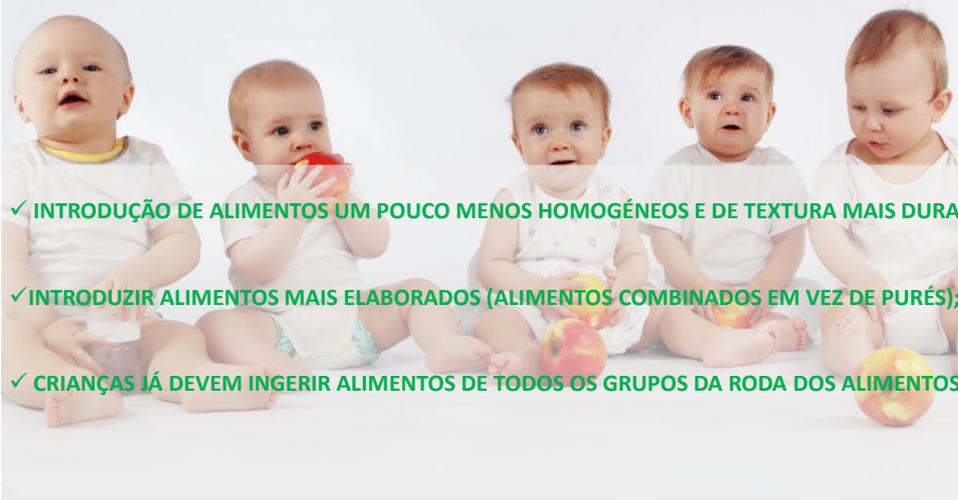


QUALQUER UMA DESTAS FRUTAS PODE SER SERVIDA SOZINHA OU MISTURADA COM BANANA, PERA OU FARINHA DE ARROZ.

E NA HORA DE COMER?



@ 6 AOS 9 MESES



- ✓ INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS UM POUCO MENOS HOMOGÊNEOS E DE TEXTURA MAIS DURA;
- ✓ INTRODUZIR 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:

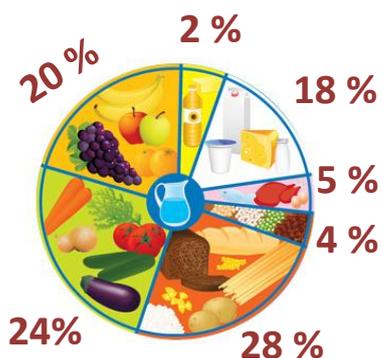
ALIMENTOS GORDOS E/ OU AÇUCARADOS

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



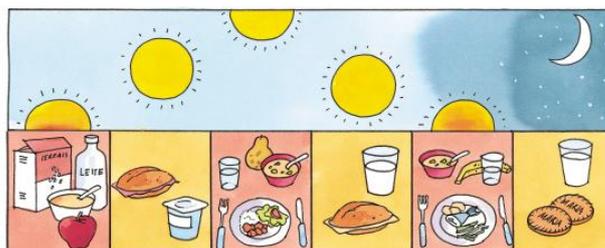
ASPETOS A TER EM CONSIDERAÇÃO:

- Ⓢ 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 fazer-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



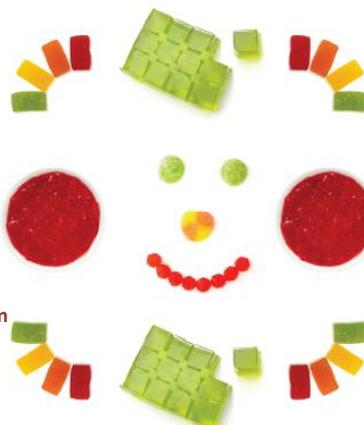
@ SOBREMESAS DOCES

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;

