

Alimentação Saudável para Criança



PASSO 1 – Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. É importante que a criança coma devagar, porque, assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome.

PASSO 2 – Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca, macaxeira, aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia. Dar preferência aos alimentos integrais e na forma mais natural.

PASSO 3 – Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesa e lanches. Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.

PASSO 4 – Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.

PASSO 5 – Ofereça diariamente leite e derivados, como queijos e iogurte, nos lanches, esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.

PASSO 6 – Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.

PASSO 7 - Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Uma alimentação com muito açúcar e doces pode aumentar o risco de obesidade e cáries nas crianças.

PASSO 8 – Diminua a quantidade de sal na comida; não deixar o saleiro na mesa. É importante que a criança se acostume com comidas menos sal-gadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão arterial. Usar temperos, como cheiro verde, alho, cebola e ervas, frescas e secas, ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

PASSO 9 – Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.

PASSO 10 – Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.

Coordenação de vigilância Nutricional:

Maria Janaína Cavalcante Nunes

Raissa Valente Staffuzza – Acadêmica de Nutrição



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



GOIAS

Alimentação Saudável para Criança



PASSO 1 – Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. É importante que a criança coma devagar, porque, assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome.

PASSO 2 – Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca, macaxeira, aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia. Dar preferência aos alimentos integrais e na forma mais natural.

PASSO 3 – Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesa e lanches. Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.

PASSO 4 – Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.

PASSO 5 – Ofereça diariamente leite e derivados, como queijos e iogurte, nos lanches, esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.

PASSO 6 – Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.

PASSO 7 - Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Uma alimentação com muito açúcar e doces pode aumentar o risco de obesidade e cáries nas crianças.

PASSO 8 – Diminua a quantidade de sal na comida; não deixar o saleiro na mesa. É importante que a criança se acostume com comidas menos sal-gadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão arterial. Usar temperos, como cheiro verde, alho, cebola e ervas, frescas e secas, ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

PASSO 9 – Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.

PASSO 10 – Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.



Coordenação de vigilância Nutricional

Maria Janáina Cavalcante Nunes

Raissa Valente Staffuzza – Acadêmica de Nutrição



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE
GOIÁS