

**DOCUMENTO DE ORIENTAÇÃO PARA ATENDIMENTO  
DE CRIANÇAS NAS INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO  
INFANTIL DA REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E  
CONVENIADAS COM A PREFEITURA DE BELO HORIZONTE  
- ASPECTOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

Belo Horizonte  
2014

## **EXPEDIENTE**

### **Realização**

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SECRETARIA MUNICIPAL ADJUNTA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL

### **Coordenação**

Maria Ângela Girioli  
Mayrce Terezinha da Silva Freitas

### **Elaboração**

Ana Cláudia Figueiredo Brasil Silva Melo  
Andréa da Silva Queiroz

### **Revisão**

Patrícia Borges Botelho

### **Editoração, diagramação e arte final**

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara  
Guilherme Gomes Diniz Reis

### **Fotos e ilustrações**

Creche Santa Luzia  
Creche Sonho de Criança  
Escola e Creche Passo a Passo com Jesus  
Umei Caetano Furquim  
Umei Delfim Moreira  
Umei Jardim Vitória  
Umei Nova Esperança



# Sumário

Apresentação	5
A alimentação como componente cultural das sociedades	7
A alimentação como experiência de socialização e humanização	9
As práticas alimentares como oportunidade de mudança e ampliação de hábitos	12
Oferta de alimentação variada, equilibrada e saudável	15
A alimentação na rotina da instituição	19
Dietas especiais	23
Consumo de alimentação pelas crianças, sobras e desperdício	25
Self-service	27
Procedimentos de higienização antes e depois das refeições	29
Festas e Guloseimas	31
Obesidade Infantil	33
Anexo	35





# Apresentação

O atendimento à Educação Infantil em instituições educacionais está baseado na compreensão de que a criança, enquanto sujeito histórico e de direitos, precisa ter contempladas todas as dimensões que constituem o ser humano nas práticas e experiências que vivencia no cotidiano.

Em termos práticos, busca-se garantir que todas as ações realizadas com as crianças dentro das instituições educativas – desde sua acolhida, na chegada, até o fim da jornada diária – sejam planejadas e executadas a partir da lógica de que o seu desenvolvimento acontece ininterruptamente, num processo profundamente complexo, em que as dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais se inter-relacionam.

O tema da alimentação atrai a atenção de profissionais e estudiosos das mais diversas áreas do conhecimento. Longe de se limitar exclusivamente ao ato de ingestão de alimentos para fornecimento de nutrientes que mantém o funcionamento do corpo, alimentar-se é um ato cultural, social e emocional que se estabelece de diferentes maneiras de acordo com a sociedade à qual o indivíduo pertence.

Em Belo Horizonte, a Educação Infantil realizada nas Escolas Municipais, Unidades Municipais de Educação Infantil - UMEIs e Creches Conveniadas, implementa o Programa de Assistência Alimentar e Nutricional por meio de ações intersetoriais entre a Secretaria Municipal de Educação – SMED - e a Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional - SMASAN.

Este programa pauta-se na compreensão do direito humano à alimentação adequada, da alimentação como elemento do currículo da Educação Infantil, no fornecimento de alimentação saudável, variada, equilibrada, de acordo com as diversas fases do ciclo da vida e baseada em práticas alimentares que assumem a significação social e cultural desta ação.

Este documento, tem o objetivo de explicitar aspectos fundamentais da promoção da alimentação nas instituições educativas, ajudar os profissionais a esclarecerem dúvidas a respeito do tema e assegurar o caráter educativo dessas práticas, efetivando-as como currículo da Educação Infantil.

# 1 A alimentação como componente cultural das sociedades.

Todo ser humano necessita de alimentação para manutenção da vida e seu desenvolvimento corporal. Entretanto, de acordo com a sociedade em que nasce e as culturas nas quais o indivíduo está inserido, as práticas alimentares variam.

Animais e vegetais que não fazem parte dos cardápios de uma sociedade podem ser iguarias em outras. Mesmo quando há semelhanças e acordos entre o que é comestível, encontra-se enorme variedade regional de preferências alimentares. No Brasil, por exemplo, o feijão é ingerido de norte a sul. Em alguns estados existe a preferência pelo feijão preto, em outros há pratos típicos como o feijão tropeiro e o tutu de feijão.

Compreender o caráter cultural da alimentação significa oferecer, a todas as crianças, oportunidades sistematizadas e regulares de acesso à diversidade de gêneros aceitos na rotina alimentar de nossa sociedade, preparados de maneiras diversas de modo que elas tenham oportunidade de experimentar e desenvolver seu gosto pessoal baseadas na degustação prazerosa e bem cuidada.

Nesse sentido, os gêneros alimentícios definidos e adquiridos para a composição dos cardápios nas instituições de Educação Infantil devem ser utilizados dentro da periodicidade, da quantidade e do tipo de preparação definidos pela SMASAN. A elaboração dos cardápios segue diretrizes quanto à oferta de gêneros diversificados, preparados de acordo com os hábitos alimentares da sociedade brasileira em geral e as necessidades nutricionais das crianças entre zero e seis anos.



## 2 A alimentação como experiência de socialização e humanização.

A alimentação, para além do valor nutricional, possui também um valor simbólico, advindo do imaginário e do conjunto de significados construídos pelo sujeito a partir das experiências que vivencia.

A partir de seu nascimento, a criança depende de adultos que cuidem de suas necessidades e de seu bem-estar. Nas práticas cotidianas da Educação Infantil, as vivências alimentares são elementos fundamentais na valoração simbólica que cada criança atribuirá ao ato de alimentar ou ser alimentada.

Bebês, enquanto são alimentados, devem receber também o aconchego, o acolhimento do colo do adulto, seu carinho e seu olhar. Esse cuidado alimenta emocionalmente a criança que incorpora ao sabor do leite, o prazer e a alegria de ser amamentada.

O mesmo se dá com as crianças maiores, mesmo quando já são capazes de se alimentarem sozinhas. Deve-se assegurar o cuidado com o ambiente, garantindo sua limpeza, arejamento e organização; a harmonia estética do local; a preparação de um ambiente calmo, através da atenção para o tom de voz dos adultos durante os momentos de refeição das crianças, evitando gritos, agitação ou qualquer tipo de castigos nestes momentos; a constante assessoria dos adultos às crianças, lembrando-as sobre a correta mastigação, incentivando-as a provarem os diversos alimentos, estimulando a conversa calma entre elas de maneira que o momento da alimentação lhes forneça sensações agradáveis e tranquilas.

Experiências dessa natureza formam positivamente as crianças e lhes oferecem um significado prazeroso acerca das situações de alimentação como vivências de inserção social.





Nas mais diversas sociedades, o momento da alimentação é também um momento de integração e aproximação. O alimento celebra a amizade e o compartilhamento de bons sentimentos entre as pessoas. Um forte exemplo a respeito deste aspecto é a origem da palavra “companheiro”, do latim *cum panem*: os que partilham o pão; remetendo-se à forte ligação que se estabelece entre os comensais.

Ver o adulto comendo com o prato na mão enquanto circula por entre as mesas, observar o adulto agressivo com as crianças, perceber sua impaciência para com o grupo de crianças que está se alimentando são exemplos de atitudes que geram impressões deformadoras sobre o ato de alimentar-se na instituição de Educação Infantil.

Assim, ter adultos se alimentando junto com as crianças pode ser uma experiência interessante desde que eles estejam assentados juntos a elas, interagindo e conversando e que existam outros adultos que não estejam se alimentando, responsáveis pelo acompanhamento do grupo em geral, solucionando eventuais necessidades ou dificuldades que surjam no decorrer da alimentação.





# 3 As práticas alimentares como oportunidade de mudança e ampliação de hábitos.

O paladar da criança começa a se desenvolver a partir da 12ª semana de vida intrauterina. Os processos de conhecimento e preferências por novos sabores são alterados durante cada momento da vida. Não existe uma determinação genética para a preferência alimentar; ela desenvolve-se de acordo com as experiências que cada sujeito vivencia. Estas experiências vão delineando os alimentos preferidos, os pratos mais aceitos e a memória gustativa de cada pessoa. Naturalmente, o paladar está envolvido pelas memórias que acompanham as experiências de cada um, portanto, o gosto pelos alimentos é resultado não somente de seu sabor real mas também do sabor emocional que eles despertam em cada pessoa.

Daí a importância de serem realizadas vivências agradáveis, variadas, planejadas e prazerosas com as crianças da Educação Infantil quando se pretende que elas se tornem pessoas que se alimentam de maneira saudável, com equilíbrio e prazer.

Desenvolver novos hábitos alimentares é uma construção de longa duração. Depende de envolvimento contínuo dos adultos, persistência e variedade de experiências. Um mesmo alimento deve ser apresentado de diferentes formas, em diversas oportunidades e com intervalos regulares entre as várias ofertas. Muitas vezes, uma criança aceita provar um novo alimento porque observou seus colegas comendo-o.

Desenvolver as práticas de alimentação como currículo da Educação Infantil significa realizar observação atenta das crianças, nestes momentos, enfatizando a aceitação dos alimentos, a relação

das crianças com a alimentação e planejar intervenções que busquem ampliar suas experiências possibilitando-lhes aprendizagens significativas e formadoras.

É possível e perfeitamente normal que uma criança rejeite completamente um determinado alimento. Entretanto, é importante que a instituição tenha lhe oferecido este alimento em diversos momentos e de diversas formas até que se tenha certeza sobre sua rejeição. Nesse caso, é importante buscar oferecer outros alimentos que forneçam nutrientes similares para que sejam garantidas as necessidades nutricionais de todas as crianças.

Como elemento cultural, o uso adequado dos talheres também deve ser ensinado às crianças, oferecendo-lhes oportunidades de manejarem não só a colher, mas também garfos e facas, nas turmas de quatro e cinco anos de idade, sempre sob a supervisão dos adultos.

# 4 Oferta de alimentação variada, equilibrada e saudável.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN - insere-se na perspectiva do direito humano à alimentação adequada e define, entre suas diretrizes, o acesso à alimentação saudável e o monitoramento da situação alimentar e nutricional da população brasileira. Nesse sentido, o Programa Nacional de Alimentação Escolar busca implementar práticas de alimentação saudável e boas práticas de produção e manipulação de alimentos.

Em Belo Horizonte, a SMASAN, responsável pela implementação deste programa, realiza ações de seleção, compra e distribuição dos gêneros alimentícios, planejamento dos cardápios, elaboração de manuais de receitas, a formação de cozinheiros, auxiliares e coordenadores de produção, supervisão alimentar e trabalhos de educação nutricional com diversos profissionais e em várias instituições. Na Educação Infantil, estas ações abrangem professores e educadores, alunos, pais e tantos outros profissionais das instituições públicas e das creches comunitárias, filantrópicas ou confessionais conveniadas com o município.

Por serem elaborados por profissionais da nutrição visando uma alimentação balanceada e adequada à faixa etária das crianças atendidas, os cardápios fornecidos pela SMASAN devem ser seguidos pelas instituições e, havendo necessidade de substituição ou alteração nos mesmos, é necessário que se realize entendimento da instituição junto à supervisora de alimentação que a acompanha. A interlocução entre instituições e a SMASAN nos procedimentos de substituição de gêneros é imprescindível.

É fundamental que os profissionais das escolas, UMEI e creches compreendam que nem todas as práticas alimentares adotadas pelas famílias podem ser transpostas para

a alimentação ofertada institucionalmente como parte de uma política pública. Como exemplo, cita-se a oferta de chás e gelatinas que é inadequada, pois são produtos com baixo valor calórico e podem conter conservantes e corantes. Açúcar e sal, em excesso, também prejudicam a saúde das crianças podendo gerar sérias doenças.

A alimentação e cardápios fornecidos pela SMASAN são cuidadosamente planejados, acompanhados e avaliados de forma a assegurar os nutrientes necessários ao desenvolvimento sadio das crianças. Cabe às instituições informarem às famílias que toda a alimentação consumida durante o horário de permanência das crianças deve ser, somente, aquela preparada e servida pela própria instituição.

Todas as instituições de Educação Infantil, sejam públicas municipais ou privadas conveniadas, podem receber gêneros em quantidade e variedade suficiente para servir duas refeições por turno às crianças – um lanche e uma refeição completa. O lanche é uma refeição mais leve no qual são servidos sucos, leite, vitaminas, frapês ou mingaus, frutas, biscoitos, pães ou bolos. Esta refeição acontece no início do manhã ou no início da tarde. Podemos ter em alguns casos a colação, que é um lanche mais leve e rápido como: uma fruta, um copo de suco ou um copo de leite. A colação é utilizada principalmente quando não temos intervalo adequado entre as refeições para garantir a cobertura nutricional. Já a refeição completa é composta de arroz, feijão, carne, legumes e verduras. Geralmente é servida ou no horário do almoço ou no jantar para as crianças que frequentam turmas de horário parcial. As crianças em horário integral, recebem uma refeição completa no almoço e um prato único salgado no horário do jantar.

Neste sentido, nenhuma criança ficará sem alimentar-se durante seu período de permanência na instituição de Educação Infantil. Mesmo para aquelas que têm resistência à refeição completa ou ao prato único, existe o lanche no início de cada turno.





Para além deste fato, as experiências das escolas, UMEI e creches que adotam a exclusividade dos alimentos advindos do cardápio da SMASAN mostram que as crianças aceitam muito bem os gêneros e passam a alimentar-se com legumes, frutas e outros produtos que antes elas rejeitavam. Exemplos dessa natureza demonstram o potencial de ações educativas que incorporam a alimentação como componente curricular da Educação Infantil.

A única exceção em que serão liberados alimentos vindos de casa é quando da necessidade de dieta especial ou produtos específicos, com indicação médica, que não são fornecidos pela SMASAN.

É fundamental que as famílias conheçam o Programa Nacional de Alimentação Escolar, compreendendo também os prejuízos da ingestão de produtos industrializados, salgadinhos, refrigerantes, balas e outros.

Os produtos industrializados geralmente não apresentam valor nutricional adequado, possuem alto teor de gorduras e sódio que podem gerar hipertensão, obesidade e outros problemas de saúde. Ao mesmo tempo, a presença destes produtos no momento das refeições gera o desejo nas demais crianças que, muitas vezes, deixam de consumir a merenda preparada na escola ou creche para dividirem um produto que não é adequado a sua nutrição.

Frutas, sucos, vitaminas e leite são fornecidos pela alimentação escolar, não havendo necessidade das famílias enviarem estes produtos de casa para o consumo das crianças, na instituição.

Para além do consumo normal, previsto no cardápio fornecido pela SMASAN, caso a instituição tenha o desejo de desenvolver projetos específicos de alimentação, como o “Dia da Fruta”, deve se organizar para garantir a oferta deste item às crianças que, porventura, não tenham condições de trazê-lo de casa.

# 5 A alimentação na rotina da instituição.

A alimentação tratada como elemento do currículo da Educação Infantil pressupõe a organização de horários de refeições que atendam às necessidades das crianças.

De acordo com a realidade de cada instituição, a rotina dos momentos de alimentação deve ser construída coletivamente, observando as características das faixas etárias atendidas, os espaços disponíveis para estes momentos, o planejamento pedagógico das diversas turmas e a efetivação de intervalos de 2 a 3 horas entre as diversas refeições.

Atividades significativas como um piquenique debaixo de uma árvore ou um lanche coletivo no parquinho não podem ser inviabilizadas por restrição das crianças se alimentarem somente no espaço do refeitório. Naturalmente, devem ser providenciadas condições adequadas de limpeza e higiene para realização destas atividades e sua frequência não pode se configurar como rotina.

Os horários para alimentação devem prever, dentro do possível, tempo satisfatório para a alimentação de cada turma, sem correria. Caso se faça necessário, não existe impedimento para que uma das alimentações das turmas de crianças mais novas, seja servida na sala de atividades, desde que este ambiente esteja limpo e organizado.

Os momentos de alimentação devem ter regularidade de horários favorecendo a organização das turmas e evitando que aconteçam longos períodos de espera por parte das crianças.

Os auxiliares de cozinha que porventura estejam dando apoio ao refeitório durante os momentos de refeição devem usar uniforme completo.





Professores e educadores não precisam fazer uso de jaleco, touca ou luvas quando estiverem acompanhando e assistindo as turmas nos momentos de alimentação. Entretanto, faz-se importante que estes profissionais mantenham os cabelos presos e a correta higienização das mãos durante essa assistência.

Para efeito ilustrativo, apresenta-se a seguir duas sugestões de horários de refeições, um para as turmas de horário integral e outra para as turmas de horário parcial:

<b>TURMA DE HORÁRIO INTEGRAL</b>
7h 30 às 8h – café da manhã
10h 30 às 11h 30 – almoço
13h 30 às 14h – colação
16 às 17h - jantar

	<b>TURMA DE HORÁRIO PARCIAL</b>
<b>MANHÃ</b>	7h 30 às 8h – Lanche 10 às 11h – Almoço
<b>TARDE</b>	13h 30 às 14h – Lanche 16 às 17h - Jantar

A organização desta proposta está baseada na centralidade das crianças e a premissa de que a rotina da instituição deve se adequar às necessidades delas.

Este quadro é meramente ilustrativo, entretanto, a orientação para garantia dos intervalos de 2 a 3 horas entre as diversas refeições deve ser efetivada.

Naturalmente, cada instituição fará os ajustes necessários considerando suas características físicas, os espaços disponíveis para alimentação das crianças, a organização das tarefas dos auxiliares de limpeza e de cozinha, os horários de escovação dentária e tantos outros aspectos relacionados aos momentos de alimentação.



# 6

## Dietas especiais

Para tratar das dietas especiais faz-se necessário, inicialmente, garantir a correta compreensão do que é este aspecto na Alimentação Escolar.

Dietas especiais referem-se às adequações de cardápio através de restrição e/ou substituição de alimentos que fazem parte da alimentação diária, por alimentos específicos, para normalizar o funcionamento do organismo e evitar complicações, preservando a saúde do indivíduo, em função da existência de alguma doença nutricional.

As diretrizes à direção das unidades municipais de ensino e coordenação das creches conveniadas com o Município para a aquisição de gêneros alimentícios específicos para atender as crianças com doença nutricional estão na Circular Interna SMASAN/GEAA/GEPAVN – 04/2012.

Atualmente, as doenças cadastradas e que recebem orientação alimentar para potencializar o controle, são: Intolerância à lactose, Alergia ao leite de vaca, Diabetes Mellitus, Doença Celíaca e Fenilcetonúria.

Os cardápios são adaptados de forma a atender às dietas especiais sem causar grandes transtornos à produção diária de refeições e permitir, às crianças com restrição alimentar, consumir, na maioria das vezes, a mesma preparação, com pequenas alterações.

Salienta-se que, quanto mais cedo for diagnosticada a doença nutricional e adequada a alimentação, menores são os riscos de complicações futuras e comprometimento da saúde do indivíduo.





# 7 Consumo de alimentação pelas crianças, sobras e desperdício.

Como parte do currículo da Educação Infantil, a alimentação e suas práticas precisam ser objeto constante de atenção e observação por parte de adultos e das próprias crianças.

A maneira de se portar durante a alimentação, a postura corporal, a correta mastigação, o cuidado consigo e com o ambiente são aspectos culturais e comportamentais, portanto não são inatos e devem ser ensinados às crianças frequentemente, até que se tornem hábitos.

Um fator de grande importância é o desenvolvimento da autonomia das crianças em relação a sua própria alimentação, tornando-as capazes de perceberem sua necessidade individual de tal forma que consigam ingerir uma quantidade de alimentos adequada a seu organismo. Naturalmente, este é um processo de aprendizagem que irá se ajustando no tempo e só irá se desenvolver se forem dadas, às crianças, as oportunidades para perceberem qual a quantidade de alimentos é adequada a sua satisfação, sem sobras ou desperdícios. É perfeitamente natural, que, a princípio, as crianças se sirvam para mais ou para menos, até que se conheçam e compreendam qual é a quantidade suficiente de alimento para sua satisfação pessoal.

O desperdício também pode ocorrer devido a outros fatores, como: planejamento inadequado do número de refeições a serem produzidas, frequência diária das crianças, preferências alimentares, treinamento dos funcionários na produção e no porcionamento.

As sobras são alimentos produzidos e não distribuídos. A avaliação diária é uma das medidas mais utilizadas no seu controle. A quantidade de sobras deve estar relacionada ao número de refeições servidas e à margem de segurança, definida durante o planejamento.

Os registros destas quantidades servem como subsídios para implantar medidas de racionalização, redução de desperdícios e utilização da produtividade.

Já o resto é a quantidade de alimentos devolvida no prato pela criança e deve ser avaliado tanto do ponto de vista econômico, como também da falta de intervenção adequada do adulto.

O tamanho das porções servidas pelos adultos, ou a quantidade e tamanho das vasilhas utilizadas, talheres e pegadores, podem induzir as crianças a se servirem de uma quantidade maior que a possibilidade de consumo, gerando restos. Os intervalos entre as refeições, a falta de acompanhamento sistemático e poucos trabalhos de educação alimentar, podem também contribuir para o aumento dos restos alimentares.

O controle de restos é mais difícil de ser realizado do que o controle das sobras, pois envolve a criança e sua relação com os alimentos. Entretanto, do ponto de vista educativo, é a ação mais significativa e que deve receber o maior investimento de tempo e de estratégias, por parte de todos os adultos responsáveis pela alimentação das crianças na Educação Infantil.

# 8 Self-service

A alimentação escolar precisa ser compreendida e efetivada como ação educativa e de desenvolvimento infantil e não apenas como momento de comer. Partindo dessa ideia tem sido implantado na alimentação escolar o self-service ou autoatendimento.

O self-service, sistema de atendimento no qual a criança pega o prato e os talheres, escolhe o alimento que deseja, na quantidade que lhe satisfaça, escolhe o lugar onde vai se sentar à mesa e repete se quiser, é experiência de grande valor educativo e social. A partir dessa vivência, cada criança aprende a avaliar suas próprias necessidades, seus limites e capacidades, desenvolvendo o conhecimento sobre si mesma e suas possibilidades de atuação no mundo.

Esse sistema de atendimento privilegia a integração e o respeito das crianças para com os colegas, professores e educadores, amplia o gosto por diferentes alimentos saudáveis, incentiva a manipulação dos talheres e a formação de novos hábitos alimentares fazendo com que as crianças ganhem em autonomia.

Com relação à organização, há todo um cuidado com o espaço físico a ser pensado. É importante conscientizar as crianças sobre a importância da mastigação; de evitar desperdícios; da quantidade ideal de alimentos a serem servidos; de uma alimentação saudável; do uso adequado da voz durante as refeições; da postura à mesa; de nomear os alimentos; de utilizar a linguagem correta para identificar os alimentos, de respeitar seu ritmo individual e o ritmo de seus colegas.

As orientações devem ser contínuas. A participação de todos os funcionários da instituição educativa é de suma importância para as crianças que estão iniciando e para suporte daquelas que já utilizam o autosserviço. Dessa maneira, busca-se incentivar os bons hábitos alimentares e tornar o momento prazeroso tanto do ponto de vista social, quanto nutricional.







# 9 Procedimentos de higienização antes e depois das refeições.

Como elemento curricular, as práticas de alimentação precisam incorporar hábitos de higiene e saúde praticados em nossa sociedade.

Desenvolver hábitos de higiene como lavar as mãos antes das refeições, não consumir alimentos que caíram no chão, manter unhas cortadas e limpas precisam ser ações da rotina da Educação Infantil.

Professores, educadores, coordenadores e vice-diretores devem garantir, em seu planejamento, tempo e materialidade (sabonete líquido, papel toalha, creme dental e outros) para realização das ações de higiene pelas crianças. Eles devem também, realizar cotidianamente as ações de higiene propostas às crianças compreendendo que são modelos para elas e que a aprendizagem é processo ininterrupto que se efetiva pelas interações e pela observação.

Do mesmo modo, a escovação dentária - duas vezes para as turmas de horário integral e uma vez para as turmas de horário parcial - deve ser garantida diariamente. Considerando as especificidades das instituições, caso seja inviável que uma ou outra turma de crianças realize a escovação após as refeições principais, ela pode ser feita antes das mesmas, pois, de acordo com orientações da Política de Saúde Bucal o fator imprescindível é a administração diária da correta dosagem de flúor na cavidade bucal e não o horário desta administração.

O fornecimento de materiais, a orientação e supervisão dos adultos são fundamentais para que as crianças construam e incorporem hábitos de higiene em sua rotina diária.

O cuidado com o ambiente antes e depois dos momentos das refeições também deve fazer parte da formação de hábitos das crianças e adultos que constituem o cotidiano da instituição educativa.

É importante que os adultos orientem as crianças a alimentarem-se procurando não sujar o ambiente ao seu redor, evitando que alimentos caiam no chão ou na mesa e que, ao terminarem sua alimentação, o ambiente esteja razoavelmente limpo. Deste modo, progressivamente, as crianças irão adquirir o controle de suas ações motoras e desenvolverão atenção e cuidado para com a limpeza do ambiente em que estiverem se alimentando.

# 10 Festas e guloseimas

Festividades e comemorações são realizadas com grande regularidade, na Educação Infantil. Quer sejam de caráter interno – somente para as crianças, quer sejam com envolvimento da comunidade e famílias, estas práticas, normalmente, pressupõem um cardápio diferenciado.

Há festas que inserem-se como acervo cultural da nossa sociedade, como Páscoa, Festa Junina e Natal. Nestas ocasiões, é possível que o cardápio ofertado seja diferenciado, compondo-se de pratos típicos ou característicos da festividade. A interlocução com a supervisora de alimentação da instituição é importante para que sejam analisadas as substituições de gêneros e o adequado equilíbrio entre os alimentos do cardápio regular e o diferenciado.

Outras festas, como aniversários e Semana da Criança têm a característica de apresentarem alimentos mais ricos em açúcar e carboidratos. São frequentes os bolos confeitados, brigadeiros, sorvetes, cachorro quente, hambúrguer e outros. Para estes casos, a diretriz é que se busque o equilíbrio, mesclando guloseimas com alimentos também atrativos e que sejam mais saudáveis. Por exemplo, salada de frutas e sucos naturais. Em ambos os casos, deve-se dar preferência para os alimentos preparados no interior da instituição garantindo a procedência e os procedimentos de preparo corretos dos alimentos.

A comemoração do aniversário é uma festa muito significativa para cada criança. Em função disso, sugere-se que as instituições promovam comemorações coletivas – trimestral ou semestralmente – oferecendo a todas as crianças a oportunidade de terem seu aniversário comemorado e evitando que apenas algumas o façam por meio de suas famílias. Orienta-se que a comemoração dos aniversários seja realizada após a refeição principal das crianças.

Balas, pirulitos, chicletes e afins são proibidos de serem ofertados em instituições educativas, conforme determina a Lei Municipal Nº 8.650, de 25 de setembro de 2003.



# 11

## Obesidade infantil

A obesidade infantil é, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI, sobretudo nos chamados países em desenvolvimento.

A obesidade está relacionada a uma série de fatores como hábitos alimentares e atividade física, além de fatores biológicos, comportamentais e psicológicos. Não se trata de um problema meramente estético, pois crianças obesas tendem a desenvolver vários problemas de saúde, como diabetes, doenças cardíacas e a má formação do esqueleto.

A OMS entende que a obesidade se tornou uma epidemia. De acordo com a Organização, crianças obesas e com sobrepeso tendem a se tornar adultos obesos e têm maior probabilidade de adquirir, mais cedo, doenças não transmissíveis, como diabetes e doenças cardiovasculares.

No Brasil, o Ministério da Saúde, lançou em março de 2013, uma campanha de combate à obesidade infantil dentro das escolas. Atualmente, uma em cada três crianças está acima do peso, o que torna a situação extremamente preocupante.

Uma vez que a alimentação e suas práticas fazem parte do currículo da Educação Infantil, as corretas orientações sobre uma alimentação saudável e adequada são aspecto fundamental para ser abordado em projetos pedagógicos e ações contínuas do cotidiano das crianças, em todas as instituições.

É ainda fundamental, que as ações realizadas dentro das instituições educativas demonstrem coerência com os conhecimentos que se espera sejam desenvolvidos pelas crianças em relação à alimentação saudável e equilibrada.

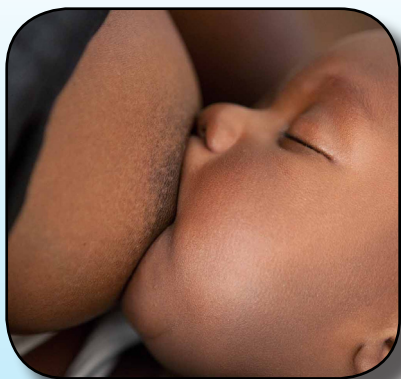
Nesse sentido, a organização e realização de festividades, bem como o cotidiano da alimentação na escola, creche ou UMEI devem estar em consonância com as boas práticas alimentares de tal modo que as crianças incorporem estes conhecimentos não só pelo discurso, mas principalmente pela vivência.



# ANEXO

## PASSOS FUNDAMENTAIS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA





# Passo 1

*Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.*

## **O que os professores e educadores devem saber:**

—Ao nascer, a criança é movida por alguns reflexos que são responsáveis pela obtenção do alimento. O primeiro a ser percebido é o reflexo da busca no qual a criança, quando estimulada nas proximidades da boca, gira a cabeça na direção do estímulo, com a boca entreaberta para abocanhar o seio e amamentar. O segundo é uma combinação de dois reflexos: a sucção e a deglutição, que são responsáveis pela ingestão do leite nos primeiros meses de vida. Por fim, o reflexo de protrusão, que é aquele no qual a criança tende a empurrar com a língua os objetos que se aproximam de seus lábios, rejeitando a alimentação administrada em colher, pois é imatura para engolir alimentos pastosos e sólidos. Este reflexo desaparece por volta dos quatro meses.

—Até os seis meses o alimento mais adequado às características do funcionamento do organismo do bebê é o leite materno.

—O leite materno contém a quantidade de água e nutrientes suficientes para atender às necessidades do bebê até os seis meses, mesmo em climas quentes. É de fácil digestão e fornece substâncias que fortalecerão as suas defesas contra doenças.



—A oferta de água e chá diminui a ingestão de leite materno, o que pode comprometer a ingestão de nutrientes, favorecer o aparecimento de desvios nutricionais e deixar o bebê mais sujeito às enfermidades. Água, chá e suco representam um meio de contaminação que pode aumentar o risco de doenças;

—Pode ser necessária a introdução da alimentação complementar (introdução de outros alimentos para complementar o leite materno) antes dos 6 meses por vários motivos, entre eles: doença da mãe, retorno ao trabalho, alterações no crescimento da criança, etc. Essa introdução deve ser avaliada por profissional de saúde habilitado (pediatra e/ou nutricionista).

Caso essa complementação seja feita por meio do leite artificial, ver orientações específicas no final destes anexos.

**Lembrar aos pais de que antes dos seis meses, não devem oferecer complementos ao leite materno. O leite materno é tudo de que a criança precisa.**



## Passo 2

*A partir dos seis meses introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—As necessidades nutricionais da criança após os 6 meses já não são mais atendidas só com o leite materno, embora este ainda continue sendo uma fonte importante de calorias e nutrientes.

—Nesse momento, a criança já apresenta maturidade fisiológica para receber outros alimentos, pois produz enzimas digestivas em quantidades suficientes para digerir outros alimentos e, quando sentada, o pescoço não tomba mais. Se a criança continua em aleitamento materno é hora de introduzir novos alimentos e iniciar a oferta de preparações semissólidas (pastosas) em colher.

—A criança tende a rejeitar as primeiras ofertas dos alimentos, pois tudo é novo: a colher, a consistência e o sabor.

—A alimentação não deve ser forçada. Quando a criança está satisfeita, deixa sobras dos alimentos oferecidos na refeição.

—Com a introdução de novos alimentos é importante se lembrar da água, que é um nutriente essencial para a boa saúde, pois regula funções vitais do organismo, tais como a digestão, a eliminação de excretas do organismo, o funcionamento dos rins e intestinos, além de controlar a temperatura corporal, entre outras funções. Ofereça sempre a água nos intervalos das refeições. A água oferecida deve ser a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).

**Lembrar aos pais de que eles devem, aos poucos, apresentar novos alimentos.**



## Passo 3

*Oferecer alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, frutas, legumes, leguminosas) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

1) Os alimentos complementares são constituídos pela maioria dos alimentos básicos que compõem a alimentação do brasileiro (arroz, feijão, verduras, legumes e frutas frescas, carnes magras, ovos etc.).

2) Complementa-se a oferta de leite materno com alimentos que são mais comuns à região e ao hábito alimentar da família.

3) A partir de seis meses de idade é necessária a introdução de novos alimentos para complementação do leite materno.

4) É importante lembrar que o leite materno deve ser mantido e que a introdução de novos alimentos deve ser gradual.

5) A necessidade de introdução de novos alimentos se deve ao fato de que a criança está em intenso crescimento e desenvolvimento e as suas necessidades de nutrientes se tornam maiores.

6) É aconselhável introduzir primeiramente a papa de sal (no horário de almoço) na forma de purê (passada na peneira), preparada de preferência com batata inglesa, cenoura e carne, para tirar o caldo, pouco tempero (sal e cebola batidinha) e pouco óleo.

7) Manter essa papa por uns três dias. Caso a criança não apresente nenhuma reação, introduzir mais um legume (como chuchu ou abobrinha) e oferecer por mais uns três dias e assim por diante.

8) A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou tubérculos, um das hortaliças (folhas ou legumes) e um do grupo dos alimentos de origem animal (frango, boi, peixe, miúdos, gema de ovo) ou das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico).

9) Do ponto de vista nutricional, deve-se dar ênfase aos alimentos de alto valor calórico e ricos em ferro, zinco e vitamina A, já que a falta destes nutrientes é a causa das principais carências nutricionais dessa faixa etária, o que torna ainda mais importante a introdução primeiramente da refeição de sal.

10) A prática de introduzir as frutas antes da papa de sal pode implicar na dificuldade de aceitação dos vegetais, por causa da preferência natural das crianças pelo sabor adocicado.

11) Após a introdução das papas salgadas, deve ser acrescentada uma fruta raspadinha ou amassadinha no intervalo entre a primeira refeição (leite) e o almoço. No horário da tarde, a fruta pode complementar o leite; nos outros horários, leite puro ou com cereal (no caso das crianças que não mamam mais no peito).

12) No caso de introduzir as frutas ou o suco de frutas primeiro, é importante lembrar que eles não constituem refeição, devido à baixa densidade energética. O melhor é oferecê-los pela manhã ou para complementar as mamadas.

13) Por volta do sétimo ao oitavo mês, introduzir mais uma papa de sal no horário do jantar. Neste período, a criança já pode receber o caldo do feijão e a carne moída ou desfiada. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo no próprio prato da criança, junto com o caldo de feijão.

14) Aos poucos, introduzir o alho, cheiro verde e pedacinhos de tomate sem pele e sem semente para temperar as papas.

15) Alimentos que estimulam a produção de gases intestinais (como repolho, couve-flor, brócolis, batata-doce e feijão) devem ser introduzidos aos poucos e oferecidos em maiores quantidades quando a criança não tiver histórico de cólicas intestinais e tiver maior atividade física, como engatinhar ou andar.

16) A partir do momento em que a criança começa a receber qualquer outro alimento, a absorção do ferro do leite materno reduz significativamente; por esse motivo, a introdução de carnes e vísceras é muito importante, mesmo que seja em pequena quantidade. O suco cítrico (limonada, laranjada, maracujá etc.) também deve ser oferecido cinco minutos após o almoço, uma vez ao dia.

17) A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo, no caso da oferta de líquidos.

**Lembrar aos pais de que é importante intercalar a alimentação complementar com o aleitamento. Dar preferência aos alimentos regionais.**





## Passo 4

*A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—A criança que inicia a alimentação complementar está aprendendo a testar novos sabores e texturas de alimentos e consegue comer pequenas quantidades de alimentos.

—Geralmente, pais e educadores acreditam que a criança precisa comer uma quantidade de alimentos muito maior do que realmente necessita. Assim, a oferta de um volume de alimentos maior que a capacidade do estômago da criança resulta na recusa de parte da alimentação e conseqüentemente no aumento de ansiedade por parte dos cuidadores, além do desperdício. Por outro lado, no caso da criança maior, a oferta excessiva de alimentos pode ser um fator de risco para o sobrepeso da criança.

—É necessário planejar os horários das refeições para garantir o atendimento nutricional, ou seja, garantir um intervalo mínimo entre uma refeição e outra para permitir a utilização dos nutrientes e não comprometer a aceitação da próxima refeição. Vale ressaltar a importância de separarmos os horários da alimentação e do brincar, para que nenhum dos dois momentos sejam prejudicados.

—O tamanho da refeição está relacionado positivamente com os intervalos entre as refeições. Isto é, grandes refeições estão associadas a longos intervalos e vice-versa.

—É importante diferenciar a criança com fome de outras situações de desconforto causadas pela sede, sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas, período de adaptação na instituição e não oferecer comida ou insistir para que a criança coma, quando ela não está com fome.

—São desaconselháveis práticas nocivas de gratificação (prêmios) ou coercitivas (castigos) para fazer a criança comer.

—Algumas crianças precisam ser estimuladas a comer, nunca forçadas.

NUNCA COLOCAR UMA QUANTIDADE GRANDE DE ALIMENTO NA BOCA DA CRIANÇA E FORÇÁ-LA A ENGOLIR.; NUNCA GRITAR COM A CRIANÇA, PRINCIPALMENTE NO HORÁRIO DA REFEIÇÃO.

—É essencial o acompanhamento da criança no horário da refeição pelo responsável, pais ou educadores, para garantir uma ingestão adequada de nutrientes. Esse horário é essencial para a orientação da criança sobre o ato da alimentação. Comer com calma, bem assentado para facilitar a mastigação e a deglutição dos alimentos, mastigar de forma adequada, aprender a utilizar os talheres e demais utensílios, apreciar os alimentos oferecidos.

**O bebê deve receber alimentos quando demonstrar fome. Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade da criança de distinguir a sensação de fome e a de estar satisfeita após a refeição. O intervalo entre as refeições é que precisa ser fixo (2-3 horas).**



## Passo 5

*A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas/ purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até a criança conseguir ingerir a alimentação normal da família.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela. Devem ser bem cozidos, em pouca água, suficiente para amaciá-los.

—Como a criança consegue comer pouco e consome poucas colheradas no início da introdução dos alimentos complementares, é necessário garantir o aporte calórico com papas de alta densidade energética (calorias por grama de alimento) porém, as preparações não podem ser secas, porque dificultam a deglutição.

—As preparações mais espessas e consistentes apresentam maior densidade energética do que as preparações diluídas, como os sucos e sopas ralas.

—Aos seis meses, a trituração complementar dos alimentos é realizada com as gengivas, que já se encontram suficientemente endurecidas devido à aproximação dos dentes. A introdução da alimentação complementar espessa vai estimular a criança nas funções de lateralização da língua, jogando os alimentos para os dentes trituradores, e no reflexo de mastigação.

**Lembrar aos pais que a consistência da alimentação complementar é muito importante.**

## MASTIGAÇÃO

6° ao 7° mês – início dos movimentos de mastigação e o controle dos lábios se torna mais eficiente e inicia-se a erupção dos dentes – alimentação pastosa.

7° ao 8° mês – reflexos mandíbulo-linguais mediante os quais o alimento é lateralizado na cavidade bucal – alimentação mais espessa.

12° ao 18° mês – movimentos mais complexos de mastigação rotatória – alimentos mais fibrosos picados em pedaços pequenos.

**A partir dos dois anos, esses movimentos atingem maior maturidade e controle.**



## Passo 6

*Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—A alimentação variada facilita o atendimento das necessidades nutricionais, pois é mais rica em nutrientes.

—É importante oferecer duas frutas diferentes por dia, selecionando aquelas da estação, principalmente as amarelas ou alaranjadas, ricas em vitamina A.

—Os alimentos devem ser introduzidos gradualmente, um alimento novo a cada dia.

—Sempre que possível, oferecer carne nas refeições.

—A folha verde escura deve ser oferecida em uma das refeições todos os dias.

—Quando não for possível fornecer carne nas refeições, ofereça de 50 ml a 100 ml de suco de frutas ricas em vitamina C, logo após o término da ingestão alimentar, para facilitar a absorção do ferro de origem vegetal.

—As instituições atendidas com projetos de alimentação e nutrição pela SMASAN, sejam públicas ou conveniadas, recebem cardápios e tabelas per capita (quantidade de alimento limpo e cru por preparação) elaborados por nutricionistas que levam em consideração a faixa etária, o período de permanência e recomendações nutricionais. Por isso é importante estar atento aos cardápios enviados.

**Lembrar aos pais de que devem oferecer às crianças uma alimentação colorida.**





# Passo 7

*Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.*

A criança que come frutas, verduras e legumes variados, desde cedo, recebe maiores quantidades de vitamina, ferro e fibras, além de desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

## **O que os professores e educadores devem saber:**

—As frutas e hortaliças (legumes e verduras) são as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras.

—Normalmente, os alimentos do grupo dos vegetais são, inicialmente, pouco aceitos pelas crianças porque, em parte, elas têm propensão a aceitarem melhor os alimentos doces.

—Técnicas inadequadas usadas na introdução dos alimentos complementares também podem prejudicar a aceitação desses alimentos, tais como:

1 - desistir de oferecer os alimentos que a criança não aceitou bem nas primeiras vezes, por achar que ela não os aprecia. Quando um alimento é recusado, ele deve ser oferecido novamente em outras preparações. Lembrar que são necessárias, em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança;

2 - misturar vários alimentos, comumente liquidificados, dificultando à criança testar os diferentes sabores e texturas dos novos alimentos que estão sendo oferecidos;

3 - substituir a refeição por bebidas lácteas quando ocorre a primeira recusa do novo alimento pela criança. Já foi demonstrado cientificamente que a criança, mesmo pequena, condiciona-se a oferta de um substituto para a alimentação recusada;

4 - manifestar preferências em relação às hortaliças e frutas, não incluindo alimentos que não façam parte do hábito alimentar da família e dos professores e educadores.



## Passo 8

*Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—A criança nasce com preferência para o sabor doce. No entanto, a adição de açúcar é desnecessária e pode ser evitada nos dois primeiros anos de vida.

—O açúcar adicionado faz com que a criança se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, alimentos que têm outros sabores.

—Até completar um ano de vida, a criança possui a mucosa gástrica sensível e, portanto, as substâncias presentes no café, enlatados, conservas e refrigerantes podem irritá-la, comprometendo a digestão e a absorção dos nutrientes, além de terem baixo valor nutricional.

—O sal iodado, além de fornecer o iodo, é importante para que a criança se adapte à alimentação da família; porém, seu uso deve ser moderado e restrito àquele adicionado às papas salgadas. Utilizar cebola batidinha, salsa e cebolinha para temperar as papas.

—Deve-se evitar o uso de alimentos industrializados, enlatados, embutidos e frituras pois contém sal em excesso, aditivos e conservantes artificiais.

—O consumo de alimentos não nutritivos (refrigerantes, gelatinas, salgadinhos, refrescos em pó, temperos prontos e alimentos com excesso de açúcar) está associado à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.

—As frituras são desnecessárias, especialmente nos primeiros anos de vida.

—O mel é totalmente contra indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*.

**Lembrar aos pais de que é importante evitar alimentos que não sejam nutritivos.**



## Passo 9

*Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

Quando a criança passa a receber a alimentação complementar aumenta a possibilidade de doenças diarreicas, que constituem importante causa de morbidade e mortalidade em crianças pequenas.

Os maiores problemas dessa ordem são a contaminação da água e dos alimentos durante sua manipulação e preparo, além de inadequada higiene pessoal e dos utensílios, alimentos mal cozidos e conservação dos alimentos em temperatura inadequada.

—É importante observar as práticas de higiene na manipulação dos alimentos. As cozinheiras e auxiliares de cozinha são encaminhadas para o curso de formação e aperfeiçoamento de manipuladores de alimentos oferecido pela SMASAN.

—As caixas d'água devem estar em perfeitas condições de uso e passar por um programa eficaz e contínuo de limpeza. Essa será a principal garantia de água de boa qualidade.

—Oferecer água tratada, filtrada ou fervida para a criança. O mesmo cuidado deve ser observado em relação à água usada para preparar os alimentos.

—Lavar bem as mãos com água e sabão toda vez que for preparar ou oferecer o alimento à criança.

—Lavar com cuidado as frutas em água corrente, com o auxílio de uma bucha macia, utilizada somente para esse fim, antes de serem descascadas ou de fazer o suco, mesmo aquelas que não sejam consumidas com casca.

—Cozinhar bem os alimentos e oferecê-los em recipientes limpos e higienizados.

—Higienizar todo utensílio que será utilizado para oferecer alimentação à criança com um bom detergente (que tenha registro em órgão competente) e bom enxague em água limpa. As colheres, pratos, copos e mamadeiras não devem ser compartilhados no horário da refeição. Ex: não se deve utilizar uma mesma colher ou um mesmo copo para oferecer alimentos para duas ou mais crianças.

—Evitar o uso de mamadeiras para oferecer alimentos líquidos, pois, sendo de difícil higienização, representa um perigo para a contaminação do alimento e transmissão de doença.

—Colocar na geladeira as mamadeiras prontas que, por alguma razão, não puderam ser servidas. Não as deixe nunca em temperatura ambiente.

—Trocar frequentemente, de acordo com orientação do fabricante, as escovas utilizadas na lavagem das mamadeiras e bicos.

—Nos alimentos preparados, a proliferação de micro-organismos pode ocorrer se os mesmos permaneceram em temperatura ambiente.

—Preparar somente a quantidade de alimentos planejada de acordo com o número de crianças atendidas. Se, após a refeição, sobrarem alimentos no prato, eles não podem ser oferecidos posteriormente. Nunca oferecer à criança sobras de leite da refeição anterior, ou seja, restos de leite que não foram aceitos pela criança e que ficaram na mamadeira.



—Certificar-se de que os equipamentos utilizados para a conservação dos alimentos estão funcionando adequadamente (geladeira e freezer).

Lembrar aos pais a importância dos cuidados com higiene.

## **HIGIENIZAÇÃO E ESTERILIZAÇÃO E MAMADEIRAS**

- 1 – Desmontar a mamadeira.
- 2 – Lavar com água e detergente de boa qualidade, usando uma escova própria. Enxaguar bem em água tratada.
- 3 – Secar naturalmente e guardar adequadamente em local protegido de poeira e insetos.
- 4 – Um pouco antes de usar a mamadeira, colocar para ferver numa panela com água tratada por 10 minutos (contar o tempo após levantar fervura).
- 5 – Escorrer e deixar emborcada sobre um pano de prato limpo e seco.
- 6 – Colocar o leite já preparado e servir. Não preparar as mamadeiras com antecedência, para evitar contaminações.

## ORIENTAÇÕES PARA CRIANÇAS EM ALEITAMENTO ARTIFICIAL

Orientações para crianças em aleitamento artificial (utilizando o leite de vaca).

### Reconstituição do leite em pó integral

#### —Nos primeiros 3 meses:

1 colher das de sobremesa rasa para 100 ml de água fervida.

1 e 1/2 colher das de sobremesa rasa para 150 ml de água fervida.

2 colheres das de sobremesa rasas para 200 ml de água fervida.

**Preparo do leite:** primeiro diluir o leite em pó em um pouco de água fervida e, em seguida, adicionar a água restante até completar o volume indicado.

### Reconstituição do leite integral fluído

**Nos primeiros 3 meses:** 2/3 de leite fluído + 1/3 de água fervida (70 ml de leite + 30 ml de água).

**A partir do 4º mês:** leite integral.

**Obs:** estas fórmulas lácteas podem receber acréscimos calóricos pela adição de 3% de óleo vegetal (1 colher de chá) para cada 100 ml de leite.

### Sugestão de esquema alimentar para crianças em aleitamento artificial:

1 – As crianças que utilizam leite de vaca, a partir dos dois meses, precisam de suplementação de ferro e vitamina C através de medicamento ou sucos de frutas cítricas.

2 – A partir do 4º mês pode-se acrescentar cereal ou fruta ao leite oferecido de acordo com orientação do pediatra e/ou nutricionista.



## Passo 10

*Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.*

### **O que os professores e educadores devem saber:**

—Oferecer quantidades pequenas de alimentos por refeição, com maior frequência. Isto porque a criança não tem apetite quando está doente.

—Oferecer alimentos da preferência da criança.

—Se a criança já estiver recebendo a alimentação da família, preparar refeições em forma de purê ou mais pastosas, que são de mais fácil aceitação.

—Se a criança estiver aceitando bem apenas um tipo de preparação saudável, mantê-la até que ela se recupere.

—Nos casos das crianças febris e/ou com diarreia, a oferta de líquidos e água deve ser aumentada. Esses líquidos devem ser oferecidos após as refeições ou nos intervalos.

—Estar presente junto à refeição mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la, se necessário.

—Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar, e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor.

—Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito, pode perder o apetite ou dormir antes de se alimentar.

—Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. A refeição deve ser um momento tranquilo e feliz.

**Não deixe que as doenças infantis provoquem desvios nutricionais.**

## REFERÊNCIAS

BELLO, Marcela; SPINELLI, Mônica Glória Meumann. *Utilização de indicadores de qualidade em unidades de alimentação e nutrição e em restaurantes comerciais*. Universidade Presbiteriana Mackenzie. VII Jornada de Iniciação Científica, 2011.

BRASIL., Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos*. 2ª edição, 2ª reimpressão - Brasília, 2013.

LOBO, Lisandra Decimara. Self-service: alternativa de distribuição de merenda escolar. Brasília, ano 15, nº 67, julho e setembro de 1995.

MACIEL, Maria Eunice. *Cultura e Alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?* Horizontes Antropológicos. Vol. 7, nº 16. Porto Alegre. Dezembro de 2001.

Projeto Self-service. Merenda Escolar Jundiá. Disponível em: <http://merenda-escolar-jundiai.blogspot.com.br/p/projeto-self-service.html>. Acesso em 10/03/2014.