

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM IDADE ESCOLAR

NUTRICIONISTA INÊS MARTINS

FARMÁCIA
CENTRAL DE
ALHANDRA



Selo
ESCOLA
audável
2019/2021



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- O que é?

Completa

Variada

Equilibrada

- Porque é importante?

- Fornece energia
- Correto crescimento e desenvolvimento
- Prevenção de doenças



7 Grupos:

- Fruta
- Hortícolas
- Laticínios
- Cereais e derivados
- Carne, peixe e ovos
- Leguminosas
- Gorduras e óleos

Grupos da Roda dos Alimentos



Os alimentos deste grupo são ricos em lípidos e vitaminas lipossolúveis

Alimentos que nos fornecem proteínas de alto valor biológico, cálcio e fósforo

São ricos em proteínas de alto valor biológico. Contêm alguma gordura e também vitaminas do complexo B e minerais

Grupos da Roda dos Alimentos



São ricas em hidratos de carbono e proteínas. São também boas fornecedoras de vitaminas, minerais e fibras

São a principal fonte de hidratos de carbono da nossa alimentação → grandes fornecedores de energia

Grupos da Roda dos Alimentos

Ricos em vitaminas,
sais minerais (como o
cálcio, o ferro e o
potássio), fibras e
hidratos de carbono

Bons fornecedores
de fibras, vitaminas e
minerais



ALIMENTAÇÃO ATUAL

- Consumo excessivo de calorias e de gorduras saturadas
 - Alta ingestão de sódio
 - Diminuição da ingestão de alimentos ricos em fibras
 - Elevado consumo de açúcares refinados
 - Deficiência de algumas vitaminas e minerais
-
- Não existem alimentos “bons” e alimentos “maus”
 - Todos os alimentos podem desempenhar um papel na nossa alimentação desde que nas quantidades adequadas



EXCESSO DE PESO / OBESIDADE INFANTIL

Panorama nacional

- COSI 2008 → 37,9% das crianças entre 6-9 anos tem excesso de peso / obesidade
- IAN – AF 2016 → 32% das crianças entre 10-17 anos têm excesso de peso / obesidade
- COSI 2019 → 29,6% de crianças entre 6-9 anos com excesso de peso / obesidade

- Obesidade em idade pediátrica pode predispor a obesidade na vida adulta
- Preferências e hábitos alimentares que se desenvolvem na infância determinam o comportamento alimentar a longo prazo na vida adulta

INFÂNCIA / ADOLESCÊNCIA

- Fase de crescimento → mais sensível a carências e desequilíbrios alimentares
- A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo e evitar o excesso de ingestão de substâncias com riscos para a saúde, por vezes presentes em alguns alimentos.

INFÂNCIA / ADOLESCÊNCIA

6 aos 9 anos

- **Estabelecem-se os hábitos alimentares**
- Já devem ter sido introduzidos todos os alimentos
- Aproveitar a curiosidade para fornecer alimentos saudáveis

“explorar”

“descobrir”

10 aos 13 anos

- **Consolidação de hábitos alimentares**
- Importante a variedade de alimentos
- Deverão consumir-se todos os alimentos e aceitar todos os sabores



INFÂNCIA / ADOLESCÊNCIA

14 aos 18 anos

- **Manutenção dos hábitos**
- Necessidades nutricionais mais aumentadas
- Vão-se tornando mais autónomos e independentes, principalmente na alimentação → mais suscetíveis a influências ambientais (publicidade / pares)
- Importante manter e reforçar os hábitos → frequente o abandono de uma alimentação saudável



MAIORES DIFICULDADES

- Não quer comer?
- Rejeita um alimento?
- Rejeita legumes?
- Tem preferência por alimentos pouco saudáveis?



MAIORES DIFICULDADES

A criança não come:

- Horário das refeições irregulares?
- A comida é pouco variada e monótona?
- A criança não gosta do aspeto?
- A quantidade no prato é exagerada?
- O ambiente não é sossegado / há muito barulho?



ESTRATÉGIAS

Se a criança rejeitar alimentos:

- Evite obrigar a comer → cria maior aversão
- Continuar a oferecer o alimento, mesmo que a criança o rejeite
- Oferecer novos alimentos, um de cada vez

- Procurar novas formas de o cozinhar, de o apresentar à criança, para que se sinta mais impelida a experimentar
- Incluir a criança na tarefa de cozinhar para que mexa nos alimentos crus



ESTRATÉGIAS

Preferência por alimentos pouco saudáveis:

Seja criativo

- Corte os alimentos em formas divertidas ou faça refeições mais atrativas
- Aproveite os alimentos favoritos deles e faça-os numa versão mais saudável:
 - Hambúrgueres
 - Gomas
 - Panquecas
 - Pizza
 - Batatas fritas (forno)
 - Gelados
 - Snacks
 - Bolachas



INFLUÊNCIA DOS PAIS



Os pais influenciam o estilo alimentar dos filhos através do seu próprio comportamento e escolhas alimentares

Servem de modelo pelas atitudes face à alimentação.

PAPEL DA FAMÍLIA

Incentivar as refeições com os pais:

- Melhor performance escolar
- Menos comportamentos de risco (álcool, tabaco)
- Mais comunicação
- Possibilidade de modulação dos comportamentos (alimentos e bebidas)



PAPEL DA FAMÍLIA

Dê o exemplo

- Coma vegetais, frutas e cereais integrais. Mostre ao seu filho que gosta de comer estes alimentos
- Experimente novos alimentos!

Ofereça os mesmos alimentos a toda a família

- Não faça pratos diferentes para agradar às crianças
- Não podemos esperar que a criança queira comer sopa quando o pai nunca come
- É mais fácil planear as refeições em família quando todos comem o mesmo

Respeite os gostos deles

- Questionar que fruta quer levar para o lanche no dia seguinte ou que legumes gostava que a sopa levasse

PAPEL DA FAMÍLIA

Não recompense com alimentos

- Nunca ofereça doces como recompensa, isso vai levar o seu filho a pensar que os doces são melhores que os outros alimentos.
- Quando as crianças não comem as refeições, não precisam de extras, como bolachas ou doces como substituição.

“come a fruta se quiseres ver televisão”.

“Se arrumares o teu quarto, deixo-te comer as bolachas”.

“se comeres tudo, no fim podes comer sobremesa”.

“Só comes gelado se acabares os brócolos”

A HIDRATAÇÃO

- Crianças perdem mais água que os adultos → essencial reforçar hidratação
- Uma hidratação adequada é por vezes esquecida

| | Feminino | Masculino |
|------------------------|----------|-----------|
| Crianças (4-8 anos) | 1,2L | 1,2L |
| Crianças (9-13 anos) | 1,4L | 1,6L |
| Adolescentes / adultos | 1,5L | 1,9L |

Fonte: Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica* 2012; 655, 1-4



- Bebidas energéticas → contêm quantidades significativas de cafeína podem levar ao aparecimento de sintomas como cefaleias, ansiedade, irritabilidade, taquicardia e pressão arterial elevada.



EXEMPLOS

EXEMPLOS

Pão de centeio

| | Por 50g |
|-------------|---------|
| Energia | 112 |
| Proteínas | 4,2 |
| Glícidos | 20,7 |
| - Açúcares | 0,8 |
| Lípidos | 1,0 |
| - saturados | 0,2 |
| Fibra | 3,6 |

Pão de leite

| | Por 50g |
|-------------|---------|
| Energia | 171 |
| Proteínas | 4,7 |
| Glícidos | 22,9 |
| - Açúcares | 3,4 |
| Lípidos | 6,4 |
| - saturados | 3 |
| Fibra | 1,0 |

Croissant simples

| | Por 57g |
|-------------|---------|
| Energia | 231 |
| Proteínas | 4,7 |
| Glícidos | 26,1 |
| - Açúcares | 6,4 |
| Lípidos | 12 |
| - saturados | 6,6 |
| Fibra | 1,5 |

Bollycao ®

| | Por 57g |
|-------------|---------|
| Energia | 235 |
| Proteínas | 4,6 |
| Glícidos | 33 |
| - Açúcares | 15,6 |
| Lípidos | 9,2 |
| - saturados | 1,8 |
| Fibra | 1,5 |

EXEMPLOS

■ Lanches:

1º ciclo

1 iogurte líquido + ½ pão de centeio + 1 fatia fiambre + 1 pêsego

1 pacote de leite MG simples + ½ pão de mistura + cs manteiga amendoim + 1 laranja

1 iogurte líquido + 3 bolachas marinheiras + 1 babybel + 1 pera

2º ciclo

1 iogurte líquido + 1 pão centeio + 2 fatias de fiambre + 1 pêsego

1 pacote de leite MG simples + 1 pão de mistura + cs manteiga amendoim + 1 laranja

1 iogurte líquido + 6 bolachas marinheiras + 1 babybel + 1 pera

EXEMPLOS

■ Lanches:

1º ciclo

Pacote de bebida vegetal
+ ½ bolinha integral +
húmus de grão-de-bico +
1 banana pequena

1 fatia pequena de bolo
de aveia e banana + 1
punhado de nozes

1 saqueta fruta líquida +
½ pão de cereais + queijo
fresco

2º ciclo

Pacote de bebida vegetal
+ 1 bolinha integral +
húmus de grão-de-bico +
1 banana pequena

1 fatia de bolo de aveia e
banana + 1 punhado de
nozes

1 saqueta fruta líquida + 1
pão de cereais + queijo
fresco

EXEMPLOS

Refeições principais

1º ciclo

Sopa de nabiças
Tirinhas de frango estufadas
(≈60g) + 4 colheres de sopa de
arroz basmati + salada de rúcula
e tomate cherry
1 kiwi

Sopa de agrião
Peixe assado no forno (≈60g) +
½ batata-doce assada +
courgette salteada
8 morangos

2º ciclo

Sopa de nabiças
Tirinhas de frango estufadas
(≈90g) + 8 colheres de sopa de
arroz basmati + salada de rúcula
e tomate cherry
1 kiwi

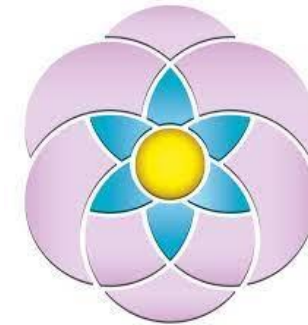
Sopa de agrião
Peixe assado no forno (≈90g) + 1
batata-doce assada + courgette
salteada
8 morangos

* Capitações de referência aproximados. Os valores mais adequados para cada indivíduo dependem de vários fatores (atividade física, sexo, idade, situações de doença, etc...)
Não dispensa a consulta de um profissional de saúde na área

DICAS

- Iniciar sempre o dia com um pequeno almoço completo
- Fracionar as refeições, para não estar mais de 3 horas e meia sem comer
- Iniciar as refeições principais sempre com sopa
- Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia
- Limitar o consumo total de alimentos ricos em gordura e açúcar:
 - Doces, rebuçados e refrigerantes
 - Bolos e bolachas, batatas fritas ou alimentos pré-preparados
- Ingerir água suficiente
- Fazer atividade física regular

OBRIGADO!



NUTRICIONISTA INÊS MARTINS