

Introdução: Esse material foi elaborado em atendimento ao previsto na pesquisa "Ingestão alimentar, estado nutricional e dificuldades alimentares de pré-escolares alimentados com dieta isenta de proteína do leite de vaca por alergia alimentar" - Projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo, CAAE: 54771616.3.0000.5505, Número do parecer: 1.510.103 (Emenda: 1.763.051).

Seu objetivo é dar orientações gerais sobre alimentação saudável para crianças em idade pré-escolar e é destinado a todos os voluntários que participaram da pesquisa.

ALERTA AOS PAIS: As orientações aqui apresentadas são gerais e não consideram restrições alimentares específicas. Em caso de dúvidas, converse com o pediatra ou nutricionista que acompanham a criança.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

O período pré-escolar engloba a idade de 2 a 6 anos, um período crítico na vida da criança para estabelecer os hábitos alimentares, pois é o momento onde a criança sai de uma fase de total dependência ("bebê") para entrar em uma fase de maior independência (escolar e adolescência).

Essa fase se caracteriza por um comportamento alimentar imprevisível e variável: a quantidade ingerida de alimentos pode oscilar, sendo grande em alguns períodos e nula em outros; caprichos podem fazer com que o alimento favorito de hoje seja recusado amanhã, ou que um único alimento seja aceito por muitos dias seguidos. Se os pais não considerarem esse comportamento como transitório e "forçarem" a criança a comer, ele poderá se transformar em distúrbio alimentar real e perdurar em fases posteriores.

Por essa razão, é necessário conhecer alguns aspectos importantes da evolução do comportamento alimentar na infância. No pré-escolar, dois traços de personalidade são conhecidos por dificultarem o estabelecimento de uma dieta saudável e variada:

- Neofobia: é a dificuldade em aceitar alimentos novos ou desconhecidos, isto é, a criança nega-se a experimentar qualquer tipo de alimento desconhecido e que não faça parte de suas preferências alimentares.
- Picky/fussy eating: refere-se à criança que rejeita uma grande variedade de alimentos. A criança "picky/fussy" pode ter baixa ingestão de nutrientes com vitamina E, vitamina C, ácido fólico e fibras, provavelmente em decorrência do baixo consumo de vegetais.

A seguir são apresentadas algumas características do comportamento alimentar do pré-escolar.

1) Na fase pré-escolar, é esperado que o apetite da criança diminua.

Nessa fase, a velocidade de crescimento (em altura) e o ganho de peso são menores do que nos dois primeiros anos de vida, com conseqüente diminuição das necessidades nutricionais e do apetite.

2) É importante respeitar o apetite da criança e não forçá-la a comer.

O apetite varia de acordo com vários fatores como idade, atividade física, condições gerais de saúde e emocionais, refeição anterior e a temperatura ambiente. Por ex. criança cansada ou superestimulada com brincadeiras pode não aceitar a alimentação de imediato; no verão, seu

apetite pode ser menor do que no inverno; o apetite pode diminuir se na refeição anterior a ingestão calórica foi grande.

Os pais devem determinar “o que” a criança vai comer (ao escolher os alimentos que serão disponibilizados em cada refeição) e a criança determina “o quanto” vai comer, de acordo com seu apetite. Não é recomendado o estímulo a “raspar” o prato, pois a criança pode começar a perder a capacidade de perceber sua saciedade pela distensão gástrica.

Não se deve oferecer recompensas, chantagens, subornos ou castigos para forçar a criança a comer, pois isso pode reforçar a recusa alimentar. Uma refeição com variedade de textura, cores e formas, evita a monotonia alimentar e contribui para despertar o interesse pelo alimento.

É importante lembrar também que a recusa a determinados alimentos pode ser uma tentativa de chamar a atenção dos pais para algo que não está bem.

3) É “normal” a preferência pelo sabor doce.

O sabor doce é inato no ser humano, já os demais sabores precisam ser “aprendidos”. Assim, para aceitar um novo alimento a criança pode precisar experimentá-lo várias vezes (de 8 a 15 vezes). Procure oferecer em formas diferentes de preparo. Ver os adultos ou outras crianças ingerindo o alimento, ou envolver-se no processo de compra ou preparo, também são medidas que podem estimular a criança a experimentá-lo.

4) Servir as refeições e os lanches em horários determinados.

A rotina alimentar transmite segurança à criança e, ao evitar os “beliscos”, permite que ela tenha mais apetite nas refeições.

5) Realizar as refeições à mesa, de preferência com outros membros da família.

Fazer as refeições a mesa é um ótimo momento para a criança aprender a comer, de acordo com o modelo dos pais. É uma oportunidade para que os pais também revejam seus hábitos alimentares, procurando estabelecer uma alimentação mais saudável, para que sejam bons modelos.

As crianças aprendem muito mais com “o que veem”, do que com “o que escutam”. Orientá-las quanto a uma alimentação saudável terá pouco efeito se elas verem que os pais têm maus hábitos alimentares.

6) A criança deve ser encorajada a comer sozinha. Não limpar a criança enquanto ela se alimenta.

A criança deve ser encorajada a comer sozinha, mas com supervisão, para evitar engasgos. Balas duras, uva inteira, pedaços grandes de cenoura crua, pipoca entre outros são alimentos que podem provocar engasgos.

É importante deixá-la comer com as mãos e não cobrar limpeza no momento da refeição. Quando souber manipular adequadamente a colher, pode-se substituí-la pelo garfo.

7) Recomenda-se 5 a 6 refeições diárias e estabelecer tempo definido para as refeições, encerrando-as após, mesmo se a criança não tiver ingerido tudo.

Procurar oferecer porções pequenas, adequadas ao tamanho da criança, pois porções grandes podem fazer com que ela se sinta “desencorajada” a comer. E se a criança não ingerir tudo, não substituir por outros alimentos. Aguardar a próxima refeição.

8) Evitar a ingestão de líquidos durante as refeições.

Oferecer água pura nos intervalos, para que a criança não sinta sede no almoço e jantar. Se ainda assim ela sentir necessidade de beber algo, oferecer água pura em pequena quantidade. Evitar bebidas adoçadas.

9) Evitar o consumo excessivo de gordura, sal, açúcar e bebidas a base de soja.

O consumo excessivo de sal, gorduras, açúcar e bebidas doces (como refrigerantes, sucos adoçados e achocolatados) pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas. Algumas bebidas de soja têm quantidade elevada de proteínas, fitoestrógenos e açúcares e portanto também devem ter seu consumo limitado à quantidade recomendada pelo médico ou nutricionista.

Os sucos naturais podem ser oferecidos eventualmente, na quantidade máxima de 150 ml/dia, devendo-se preferir o consumo das frutas in natura. Os refrigerantes não precisam ser proibidos, mas devem ser evitados, pois podem trazer prejuízos à saúde, como acúmulo de gordura no fígado, aumento do colesterol LDL e dos triglicérides, perda de cálcio na urina e desmineralização óssea e dentária.

Salgadinhos, balas e doces também devem ser evitados, no entanto uma atitude radical de proibição pode levar a um maior interesse da criança pelas guloseimas. Quando a criança tiver interesse por esses alimentos, permitir seu consumo eventual e em horários e quantidades que não atrapalhem o apetite da próxima refeição. Fazer a higiene bucal logo após seu consumo.

Cuidado especial com alimentos ricos em gorduras e/ou gorduras trans, como biscoitos recheados, sorvete de massa, salgadinhos, bolos industrializados e frituras. Lembrar que os alimentos industrializados podem ter quantidade de sal muito elevada para uma criança: pratos pré-prontos congelados, enlatados, embutidos (salsicha, presunto, linguiça, entre outros), temperos prontos, macarrão instantâneo e molhos prontos.

10) No horário das refeições, desligar a TV e outros equipamentos eletrônicos

Alimentar-se assistindo à TV, brincando ou jogando desvia a atenção do alimento, podendo contribuir para que a pessoa se sinta menos saciada e se alimente de forma excessiva. Estudos mostram que famílias que fazem as refeições assistindo televisão tendem a um menor consumo de frutas e verduras e um maior consumo de pizzas, salgadinhos e refrigerantes. Além disso, assistir propagandas comerciais de alimentos pode influenciar as preferências alimentares da criança.

11) Eliminar o uso de mamadeira

O uso prolongado de mamadeira pode alterar o desenvolvimento dos músculos da face, da fala e da dentição, aumentar a risco de cáries, entre outros problemas. Converse com a criança sobre a importância de trocar a mamadeira por copo e comece retirando um horário por vez. Não interrompa esse processo, voltando a oferecer nos horários já suspensos, para não confundir a criança. É importante que a retirada da mamadeira somente seja iniciada quando a criança já estiver ingerindo líquidos em copo em quantidade razoável (pelo menos 500ml por dia). Também deve-se evitar a retirada da mamadeira junto a outras mudanças importantes na vida da criança, como a retirada da chupeta, desfralde, chegada de um irmãozinho, início na escola, mudança de casa ou quando estiver doente.

Se a criança ingere fórmulas especiais que têm odor forte, o uso de copo com tampa e bico pode contribuir para que ela mantenha a boa aceitação da fórmula. Mas adquira copos que permitam higiene satisfatória.

12) Oferecer alimentos ricos em ferro, cálcio, zinco e vitaminas A e D, pois são essenciais nesta fase da vida.

Oferecer a carne em pedaços pequenos e com consistência macia e estimular a criança a mastigá-los e engoli-los, e não apenas a chupar o caldo da carne. Oferecer vegetais e frutas de cores variadas. Se a criança não pode ingerir leite e derivados, converse com o pediatra ou nutricionista sobre o uso de substitutos adequados, que forneçam cálcio, vitaminas A e D e os outros nutrientes presentes no leite. A exposição à luz solar também é fundamental para a obtenção de vitamina D – converse com o pediatra sobre o tempo e horários recomendados para a exposição ao sol.

Muita determinação e paciência para estimular a criança a consumir uma alimentação saudável nessa fase.

Se ela criar bons hábitos, será muito mais fácil mantê-los pelo resto da vida.

NÚMERO DE PORÇÕES AO DIA RECOMENDADAS DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA, SEGUNDO GRUPOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR.

Grupo Alimentar	Número de porções por dia recomendadas para pré-escolares
Cereais, pães, tubérculos e raízes	5
Verduras e legumes	3
Frutas	3
Leite*, queijos, iogurtes (ou fórmulas especiais substitutivas do leite, para crianças que não podem ingerir leite e derivados)	3
Carnes e ovos	2
Feijões	1
Óleos e gorduras	1
Açúcar e doces	1

*Leite materno ou, quando indisponível, leite de vaca ou fórmulas à base de leite de vaca

ATENÇÃO: A sugestão aqui apresentada é apenas uma referência geral para crianças em idade pré-escolar. As necessidades nutricionais variam de acordo com a idade, sexo, atividade física, estado clínico e nutricional. Portanto, o número de porções necessário poderá ser maior ou menor, de acordo com cada caso.

Em caso de dúvidas, converse com o pediatra ou nutricionista que acompanham a criança.

QUANTIDADE DE ALIMENTOS QUE CORRESPONDEM A UMA PORÇÃO:

GRUPO “CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Arroz branco cozido, aipim cozido ou macaxeira ou mandioca, aveia em flocos ou macarrão*	2 colheres de sopa
Batata cozida	1 e ½ colher de servir ou 1 unidade pequena
Pão francês*	½ unidade
Pão de forma*	1 unidade (fatia)
Biscoito tipo “cream cracker”*	3 unidades
Biscoito tipo “maria” ou “maisena”*	4 unidades
Farinha de mandioca	1 e ½ colher de sopa

*Para crianças que não podem ingerir leite de vaca e derivados, checar se há presença de leite na lista de ingredientes dos alimentos industrializados ou preferir as preparações caseiras.

GRUPO “VERDURAS E LEGUMES”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Abobrinha ou brócolis cozidos	2 colheres de sopa
Beterraba crua ralada, cenoura crua, chuchu cozido, ervilha fresca, couve manteiga cozida e outros legumes e verduras cozidos/picados	1 colher de sopa
Outros legumes crus	1 a 2 colheres de sopa
Verduras (folhas) cruas	3 folhas médias ou 6 folhas pequenas

GRUPO “FRUTAS”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Banana nanica, caqui, fruta do conde, pera ou maçã	½ unidade
Mamão papaia e goiaba	½ unidade pequena
Cajú, carambola, kiwi, laranja lima, laranja pera, nectarina ou pessego	1 unidade
Suco de laranja	½ copo (de “requeijão”)
Ameixa preta, vermelha ou limão	2 unidades
Laranja bahia ou seleta	4 gomos
Mexerica ou tangerina	6 gomos
Morango	9 unidades

GRUPO “CARNES E OVOS”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Carne de boi cozida/refogada/grelhada/assada	½ bife pequeno ou ½ fatia ou 2 colheres de sopa rasas de carne moída
Carne de frango cozida/grelhada	½ sobrecoxa ou ½ filé
Carne de peixe cozida/grelhada/refogada	1 posta pequena
Ovo cozido	1 unidade
Ovo frito ou omelete ou hambúrguer*	½ unidade
Bife de fígado	½ bife pequeno
Coração de frango	2 unidades

* Preferir a elaboração de hambúrguer caseiro, com pouca gordura e sal e temperos naturais.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

GRUPO “FEIJÕES”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Feijão, ervilha ou grão de bico cozidos (grãos)	1 colher de sopa
Feijão branco, lentilha ou soja cozidos (grãos)	½ colher de sopa

GRUPO “LEITE E DERIVADOS”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Leite de vaca fluido	1 xícara (180 a 200ml)
Queijo prato ou minas	2 fatias
Queijo mussarela	3 fatias
Iogurte de polpa de frutas	1 pote (120 a 130g)
Leite em pó	2 colheres de sopa
Crianças que não podem ingerir leite e derivados: conversar com o pediatra ou nutricionista sobre o uso de um substituto adequado e a quantidade e frequência que deverá ser consumido.	

GRUPO “AÇÚCAR E DOCES”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Açúcar, achocolatado ou doce caseiro*	1 colher de sopa
Geléia*	2 colheres de sobremesa

*Para crianças que não podem ingerir leite de vaca e derivados, verificar se há presença de leite na lista de ingredientes dos alimentos industrializados ou preferir as preparações caseiras.

GRUPO “ÓLEO E GORDURAS”	QUANTIDADE QUE CORRESPONDE A UMA PORÇÃO
Manteiga ou creme vegetal ou margarina*	1 colher de sobremesa
Óleo vegetal ou azeite	1 colher de sobremesa

*Para crianças que não podem ingerir leite de vaca e derivados, verificar se há presença de leite na lista de ingredientes dos alimentos industrializados.

RECOMENDAÇÃO PARA INGESTÃO DIÁRIA DE ÁGUA E BEBIDAS:

1 a 3 anos: 900ml na forma de água ou outras bebidas (sucos, chás, leite, etc)

4 a 8 anos: 1.200ml na forma de água ou outras bebidas (sucos, chás, leite, etc)

Referências: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

Manual do lanche saudável / Virginia Resende Silva Weffort... [et al.]. – São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, 2011. 52p.

Material elaborado em 20/01/2017 por Vanessa Cristina de Castro Rodrigues, nutricionista responsável pela pesquisa, CRN/3:5013.