



UNIVERSIDADE DE  
**vassouras**

# NUTRIÇÃO

## SIMPLIFICADA

# NUTRIÇÃO SIMPLIFICADA

*Nutrição aplicada ao  
crescimento e  
desenvolvimento: infância  
e adolescência*

**VOLUME 2**

Organização

Prof. Dra Andressa Cabral  
Ryan Custódio





UNIVERSIDADE DE  
**VASSOURAS**

## Nutrição simplificada - Volume 2

*Nutrição aplicada ao crescimento e desenvolvimento: infância e adolescência*

### **Organização**

*Prof. Dra Andressa Cabral  
Ryan Custódio*

**Editora da Universidade de Vassouras  
Vassouras-RJ  
2024**

2024

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Dr. Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do curso de Nutrição da Universidade de Vassouras

MSc. Luciana de Souza Marques

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

MSc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Diagramação

Acadêmico Ryan Custódio

Revisão

Dra. Andressa Cabral

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/319>

**N9592 Nutrição simplificada - V 2 nutrição aplicada ao crescimento e desenvolvimento : infância e adolescente / Organizado por: Andressa Cabral, Ryan Custódio, - Vassouras, RJ : Editora Universidade de Vassouras, 2024.**

**40 p.**

**ISBN: 978-65-87918-95-2**

**1. Crescimento. 2. Nutrição 3. Alimentação. I. Cabral, Andressa. II. Custódio, Ryan. III. Universidade de Vassouras. IV. Título.**

**CDD**

**Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras**

Todos os direitos reservados. É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde de que citada a fonte e que não seja para a venda ou qualquer fim comercial. O texto é responsabilidade de seus autores. As informações nela contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras

**NUTRIÇÃO SIMPLIFICADA  
VOLUME 2**

**ORIENTAÇÃO:**

**PROFA. DRA. ANDRESSA CABRAL DE  
MIRANDA<sup>1</sup>**

**PROFA. DRA. BARBARA TELLES<sup>1</sup>  
PROFA. MSC. LUCIANA MARQUES<sup>1</sup>**

**DIRETOR DE REDAÇÃO:**

**DESEANE DOS SANTOS RODRIGUES<sup>2</sup>  
RYAN DA SILVA DOS SANTOS CUSTÓDIO<sup>2</sup>**

**REVISORES:**

**ALANA FRANÇA VALE DOS ANJOS**

# **NUTRIÇÃO SIMPLIFICADA VOLUME 2**

## **EDITOR GRÁFICO:**

**RYAN DA SILVA DOS SANTOS CUSTÓDIO<sup>2</sup>**

**EDITORES: PROFA. DRA. ANDRESSA CABRAL DE MIRANDA<sup>1</sup>;  
PROFA. MSC. BARBARA TELLES<sup>1</sup>; RYAN DA SILVA DOS SANTOS  
CUSTÓDIO<sup>2</sup>; DEISEANE DOS SANTOS RODRIGUES<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> **DOCENTE DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO DA  
UNIVERSIDADE DE VASSOURAS**

<sup>2</sup> **DISCENTE DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO DA  
UNIVERSIDADE DE VASSOURAS**



# SUMÁRIO

---

<b>1</b>	<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>PROJETO “AÇÃO NAS ESCOLAS” - NUTRIÇÃO TAMBÉM SE APRENDE NAS ESCOLAS</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DA MERENDA ESCOLAR</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>INTERAÇÃO COM O ALIMENTO DESDE CEDO: VAMOS COZINHAR?</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>ALIMENTAÇÃO X NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>MELHORES ALIMENTOS PARA CADA FAIXA ETÁRIA?</b>	<b>19</b>
<b>8</b>	<b>A RESPONSABILIDADE DOS PAIS NO INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA</b>	<b>26</b>
<b>8</b>	<b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ALIADA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E TRANSTORNOS ALIMENTARES DESDE A INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA</b>	<b>29</b>
<b>9</b>	<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>33</b>

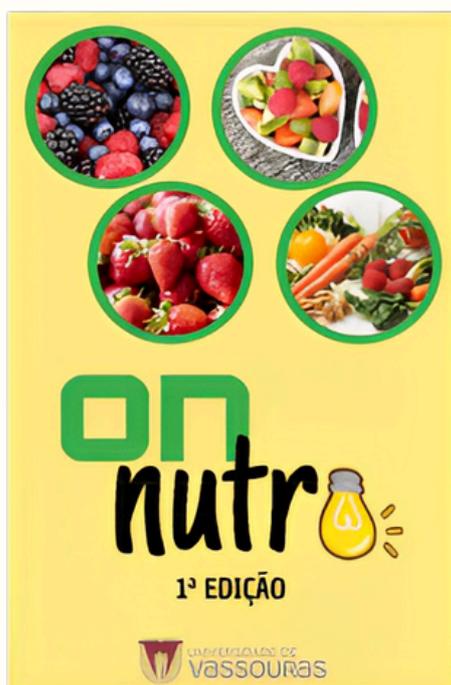
# Apresentação

---

A REVISTA “NUTRIÇÃO SIMPLIFICADA” TEVE SEU INÍCIO COM A TURMA I DE NUTRIÇÃO, NO DESENVOLVIMENTO DA 1ª EDIÇÃO, DANDO PROSSEGUIMENTO COM A TURMA II, NA ELABORAÇÃO DA 2ª EDIÇÃO. A PARTIR DE ENTÃO, FOI SUBMETIDA COMO PROJETO DE EXTENSÃO NA UNIVERSIDADE.

SEU CONTEÚDO CONTEMPLA DICAS, ENTREVISTAS, RECEITAS E DIVULGAÇÃO DE TRABALHOS DE EXTENSÃO REALIZADOS PELOS DISCENTES DE NUTRIÇÃO, CONFERINDO OPORTUNIDADES AOS ACADÊMICOS DO CURSO, UM APRENDIZADO MAIS AMPLO, ALÉM DE OUTRAS HABILIDADES IMPORTANTES NO ÂMBITO PROFISSIONAL

AO PÚBLICO, A REVISTA PROPORCIONA INFORMAÇÕES RELEVANTES SOBRE BONS HÁBITOS ALIMENTARES, AUTONOMIA, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO EM SAÚDE.



# Introdução

---

Você sabia que umas das principais causas do crescente número de **obesidade na infância** e na **adolescência** se refere a um aumento significativo dos maus hábitos alimentares adquiridos durante o passar dos tempos? A alimentação vem sendo um assunto muito discutido atualmente e, quando inadequada contribui de forma significativa com o elevado número de casos de obesidade e, conseqüentemente, diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dentre outras.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), a estimativa é que 6,4 milhões de crianças apresentem excesso de peso e 3,1 milhões já tenham evoluído para obesidade, o que é considerado preocupante. Porém, o conhecimento acerca desse tema possibilita maior autonomia nas escolhas alimentares e um novo cenário para o futuro, melhorando as escolhas alimentares e ensinando às crianças e jovens a importância de uma alimentação de qualidade, evitando doenças e até mesmo possíveis transtornos alimentares.

Vamos abordar juntos esse assunto de forma detalhada, com base em pesquisas e experiências de profissionais de nutrição.

Reunimos em uma única publicação, para que você acompanhe, passo a passo de tudo o que você precisa saber sobre nutrição na infância e adolescência, para começar fazer a diferença!

Boa leitura.

---

# PROJETO “AÇÃO NAS ESCOLAS” - NUTRIÇÃO TAMBÉM SE APRENDE NAS ESCOLAS



**CONSTRUINDO  
HÁBITOS DESDE DA  
ESCOLARIDADE**

---

No dia 25 de outubro de 2022 os alunos do curso de nutrição compareceram à escola C.E. Centenário com o projeto de extensão “Ação nas escolas”. Os acadêmicos de nutrição realizaram uma palestra para as turmas do 2º e 3º ano com alunos de 15 a 19 anos, a qual teve como objetivo a conscientizar e orientar sobre a importância de uma alimentação saudável.

Ao longo da palestra foram desenvolvidas atividades sobre a composição dos alimentos, além de orientação sobre os 10 passos para uma alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), os acadêmicos informaram ainda, sobre a pirâmide alimentar e do risco alto consumo de sódio à saúde.



Grande parte dos alunos relatou que consumia mais alimento ultraprocessados do que *in natura* ou minimamente processados, pois estes eram mais práticos, além de serem mais baratos e mais saborosos.

Os acadêmicos explicaram que os nossos hábitos alimentares e a frequência do consumo de açúcares faz com que nos acostumemos a um sabor extremamente doce, rejeitando assim o sabor mais amargo. Mas, a importância do equilíbrio é fundamental para uma alimentação saudável, pois o excesso desses componentes da dieta podem trazer graves riscos à saúde.



PORTANTO, A MUDANÇA NA ALIMENTAÇÃO NÃO VERIA DE UM DIA PARA O OUTRO, E SIM, POR UM PROCESSO GRADATIVO, ATRAVÉS DE PEQUENAS MUDANÇAS NAS REFEIÇÕES DURANTE O DIA A DIA.

Na dinâmica sobre a composição dos alimentos, foi abordado sobre a importância da leitura de rótulos e como as embalagens muitas vezes podem nos levar a escolhas equivocadas. Muitos alimentos propagados como integral, *light*, *diet*, entre outros podem não ser considerados saudáveis, por isso a importância da leitura de rótulos.

Posteriormente, apresentaram-se algumas imagens de alimentos aos alunos e questionou-se se eles os reconheciam. Em seguida, explicou-se as funcionalidades e os componentes presentes nesses alimentos. Os alunos ficaram surpresos ao constatarem a quantidade de açúcar presente em alguns produtos, relatando que o consumo excedia as recomendações estabelecidas.





Utilizando *banners*, os acadêmicos explicaram sobre a pirâmide alimentar e sobre os riscos do consumo de sódio. A parte inferior da pirâmide é maior e vai reduzindo conforme vai em direção ao topo, mostrando assim que dessa mesma forma deveria ser a alimentação, consumindo em maior quantidade os alimentos da base e em menor porção os alimentos do topo da pirâmide alimentar.

Igualmente foi explicado sobre a importância de fracionar as refeições em 5 ou 6 refeições diárias, para que assim, seu corpo possa receber os nutrientes necessários constantemente ao longo do dia.

Além disso, foi abordada a importância do consumo de água, pois a água compõe 70% do nosso corpo, sendo o seu consumo é importantíssimo para o desenvolvimento das funções biológicas.

Em relação ao sódio, os acadêmicos falaram sobre o alto teor do sódio nos alimentos ultraprocessados, usando como exemplo, a lasanha pronta, comparando com o que seria um consumo recomendável sódio, apontando os riscos que o consumo excessivo pode trazer, como os prejuízos no sistema cardiovascular e renal.

# IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DA MERENDA ESCOLAR





**FONTE: O AUTOR, 2023**

**A MERENDA ESCOLAR ESTÁ INSTITUÍDA NAS ESCOLAS PÚBLICAS DO BRASIL PELO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE), CRIADO EM MEADOS DA DÉCADA DE 1950 COM A FINALIDADE DE GARANTIR AOS ALUNOS A OFERTA DE, NO MÍNIMO, UMA REFEIÇÃO DIÁRIA DURANTE O SEU PERÍODO DE PERMANÊNCIA NA ESCOLA, E ATUALMENTE PROPÕE-SE A SUPRIR PARCIALMENTE, NO MÍNIMO DE 30 A 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ESCOLARES, DE ACORDO COM O FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE).**

**A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR É OFERECIDA ÀS ESTUDANTES DESDE A CRECHE ATÉ A EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS COM INTUITO DE INCENTIVAR UMA BOA PRÁTICA ALIMENTAR E MELHORAR A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES. O MOMENTO DE ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA É IMPORTANTE TAMBÉM PARA QUE AS CRIANÇAS DESENVOLVAM O HÁBITO DE SE SENTAR À MESA, APRECIAR O ALIMENTO, E COMER ADEQUADAMENTE, O QUE É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA O ORGANISMO HUMANO, E QUE SE TORNA BOM PARA O LADO AFETIVO E EMOCIONAL DOS ESTUDANTES.**



A alimentação escolar geralmente é a única alimentação que uma criança ou adolescente possui no dia a dia, por fatores sociais e econômicos, que por muitas das vezes não é suficiente para que essas crianças fiquem bem nutridas. Por isso, o PNAE destina o alimento a esses alunos, visto que quando estão bem nutridos aprendem mais e desenvolvem-se mais rápido. É importante que essa alimentação escolar seja oferecida, porém, mesmo assim alguns alunos ainda recusam a alimentação, fazendo com que haja uma taxa de desnutrição elevada.

No ano de 2022, uma das propostas do PNAE é o incentivo da própria agricultura familiar, desenvolvimento econômico e sustentável. Sendo assim muitas escolas têm suas hortas, e isso faz com que o aluno cultive e ao mesmo tempo tem a iniciativa de produção de produtos naturais e prática da alimentação saudável. São pressupostos das ações de EAN (Educação Alimentar e Nutricional) a promoção da oferta de alimentação saudável e adequada na escola; atividades que favoreçam hábitos alimentares regionais e culturais; ações que articulem políticas em todos os níveis, no âmbito da alimentação escolar; e utilização de metodologias inovadoras que contribuem para aprendizagem, qualidade de vida e saúde do escolar.



"É NÍTIDO QUE OS ADOLESCENTES SEGUEM UM PADRÃO ALIMENTAR SEMELHANTE AOS SEUS FAMILIARES. ESTUDOS DEMONSTRAM QUE A PREFERÊNCIA POR ESSES LANCHES, GERALMENTE É COM ALTO CONTEÚDO ENERGÉTICO, PRINCIPALMENTE PROVENIENTE DE LIPÍDIOS, SÓDIO E BAIXO CONTEÚDO DE FERRO, CÁLCIO, VITAMINAS E FIBRAS.

A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES INICIA-SE LOGO DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA. ISSO EXIGE QUE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO SEJAM ESTIMULADOS PRECOCEMENTE. A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É UM COMPONENTE FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DURANTE TODO O CURSO DA VIDA. PORTANTO, UMA DAS ESTRATÉGIAS FUNDAMENTAIS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE, DA NUTRIÇÃO E PARA ASSEGURAR A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE TODO O CURSO DA VIDA. DE ACORDO COM O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) BUSCA FORMAR SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, OFERECER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E REFEIÇÕES SAUDÁVEIS QUE CUBRAM NO MÍNIMO 20% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA DURANTE O PERÍODO DE PERMANÊNCIA DO ALUNO NA ESCOLA".





# INTERAÇÃO COM O ALIMENTO DESDE CEDO



Que tal chamar seu(a) filho(a) para montar junto com você essa receita bem legal e deliciosa, fazendo assim com que ele interaja desde cedo com os alimentos e aconteça entre vocês um momento legal e de aprendizado juntos?

É muito importante o contato com os alimentos desde cedo para que haja esse hábito de preparar os próprios alimentos. Assim, os pequenos já saberão da importância desses alimentos e como é feito todo preparo (sempre sob supervisão de um adulto, apenas auxiliando).

## VAMOS COZINHAR?

**UMA BOA OPÇÃO PARA A LANCHEIRA DAS CRIANÇAS É PREPARAR UM SANDUÍCHE BEM SABOROSO E SAUDÁVEL, PARA ELES SE DELICIAREM NA HORA DO RECREIO. APRENDA COMO FAZER UM PRÁTICO SANDUÍCHE NATURAL COM RECHEIO DE FRANGO.**



---

### Ingredientes:

2 fatias de pão integral

2 colheres de sopa de creme de ricota

4 colheres de sopa de frango cozido, desfiado e temperado

2 colheres de cenoura ralada

2 folhas de alface

Limão, azeite e sal

## MODO DE PREPARO

1. Para começar, espalhe o cream cheese nas duas fatias de pão.
2. Em uma das fatias, espalhe a cenoura ralada também.
3. Tempere a cenoura com limão, azeite e sal.
4. Coloque o frango desfiado por cima da cenoura.
5. Cubra o frango com a alface e tempere novamente.
6. Coloque a outra fatia de pão por cima.
7. Agora é só servir. Bom apetite!



### Receita de Bolo de Cenoura

#### Ingredientes:

- 02 cenouras grandes
- ½ xícara de (chá) de óleo
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cenouras, o óleo e os ovos. Juntar numa tigela o açúcar, a farinha e o fermento em pó. Misturar tudo e levar ao forno por 30 minutos ou quando espetar e palito e não grudar a massa.

- Rendimento: 15 porções
- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cozimento: minutos



# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

**Através dos alimentos absorvemos os nutrientes necessários para a vida, e então, podemos compreender assim, que uma boa alimentação e qualidade de vida caminham lado a lado. É evidente a importância de comer, e o quão importante é construirmos hábitos de ingerirmos alimentos ricos em nutrientes, fornecendo o suporte necessário para nossa saúde e bem-estar.**

**Então, se comermos bem, viveremos bem? E se comermos mal, viveremos mal?**

**Vamos desmistificar de uma vez por toda alguns paradoxos sobre má alimentação?**

**a má alimentação não é apenas uma dieta com muito açúcar ou gordura, mas também uma alimentação pobre em nutrientes essenciais que acaba provocando carências nutricionais ocasionando vários tipos de doenças físicas, mentais e emocionais, Além da desnutrição. atualmente tem crescido o número de crianças e adolescentes que apresentam desnutrição pela ausência de hábitos alimentares saudáveis, e não somente por não ter o que comer.**

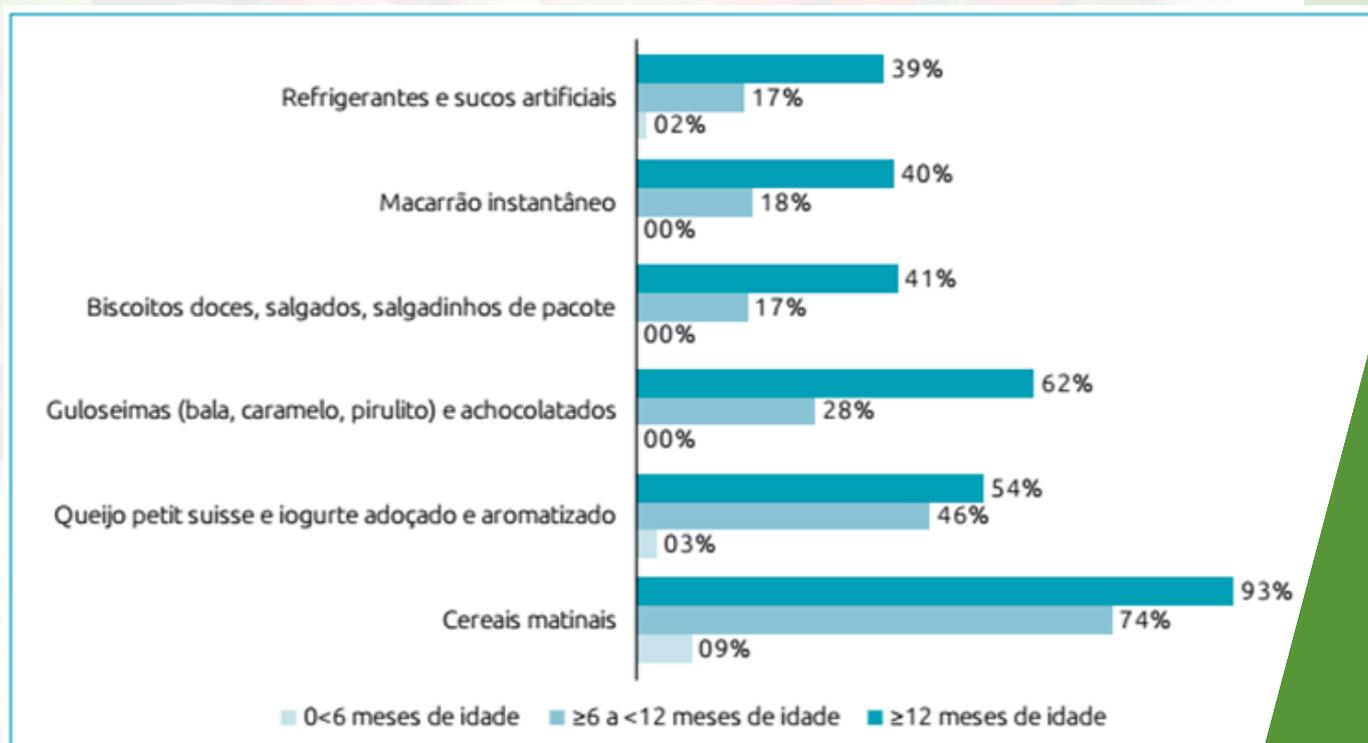
**MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SEM OS NUTRIENTES ESSENCIAIS PODE CAUSAR CARÊNCIAS DE VITAMINAS E OBESIDADE**

**NATURALMENTE, QUANDO VEM A NOSSA MENTE A PALAVRA DESNUTRIÇÃO, ASSOCIAMOS RAPIDAMENTE À ESCASSEZ DE ALIMENTOS, E LEMBRAMOS DOS PAÍSES SUBDESENVOLVIDOS, COMO A ÁFRICA. NÃO ESTAMOS ERRADOS SOBRE ESSA ASSOCIAÇÃO, PORÉM, A DESNUTRIÇÃO INFANTIL NÃO TEM ACONTECIDO SÓ PELA FALTA DO QUE COMER, MAS TAMBÉM PELA INGESTÃO DE ALIMENTOS POBRES EM NUTRIENTES ESSENCIAIS, OU SEJA, DIMINUIÇÃO DA QUALIDADE DOS ALIMENTOS QUE CHEGA À MESA.**

**O ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, COMO BISCOITOS, EMBUTIDOS, REFRIGERANTES, ETC, E A DIMINUIÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS NATURAIS, COMO LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS TEM FAVORECIDO O DESENVOLVIMENTO DA DESNUTRIÇÃO INFANTIL.**

A pesquisa de W. CASTELUBER L; L. DE PINHO; A. PRATES C; A. DO CARMO L. Sobre “Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses” realizada com 545 crianças da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. Investigou que cereais matinais têm uma prevalência nas 3 faixas etárias (até 6 meses, 6 a 12 meses e acima de 12 meses). Outros resultados mostraram que, para crianças de até 6 meses o consumo de biscoitos doces, salgados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas (Bala, caramelo, pirulito) e achocolatados foi zero. Como pode-se observar no gráfico a seguir:

### **CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS POR CRIANÇAS MENORES DE 24 MESES DE IDADE E FATORES ASSOCIADOS**



Fonte: Lopes WC et al., 2020.

Disponível: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/kFndBzThszpPyXRYvtFBzJc/?lang=pt>

Podemos ver que esse grupo de crianças tem se alimentado com comidas com poucos ou nenhum nutriente essencial que contribuam com seu crescimento e saúde. A desnutrição na infância compromete o desenvolvimento físico e mental da criança e do adolescente. Veja a seguir alguns sintomas que a criança desnutrida pode apresentar:

- **BAIXO PESO**
- **PROBLEMAS COM O CRESCIMENTO**
- **CABELO E PELE FRÁGEIS**
- **FADIGA E CANSAÇO**
- **DIFICULDADE NO APRENDIZADO**
- **FRAQUEZA**
- **ANEMIA**

**PREOCUPANTE NÃO É MESMO? SEPARAMOS ALGUMAS RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, PARA TE AJUDAR COM BONS HÁBITOS ALIMENTARES. VEJA A SEGUIR:**

- 1. *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação diária da sua família.***
- 2. *Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.***
- 3. *Limite o consumo de alimentos processados, eles podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados, em pequenas quantidades.***
- 4. *Evite excesso no consumo de alimentos ultraprocessados como refrigerantes, embutidos, etc.***
- 5. *Evite distração da criança durante as refeições, prefira comer sempre devagar e desfrute o que está comendo, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia da família***

6. Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores ou locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias com as crianças e adolescentes. Isso pode ser ótimo para estimular o aprendizado além de proporcionar momentos de afeto.
8. Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Isso ajuda com aqueles momentos do corre-corre.
9. Quando for comer fora de casa, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora. Evite as redes de fast-food.
10. Avalie o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule as crianças e os adolescentes a fazerem o mesmo.

**OS BONS HÁBITOS ALIMENTARES SÃO UM BOM COMEÇO PARA EVITAR DESNUTRIÇÃO POR EXCESSO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE NÃO CONTRIBUEM EM NADA PARA A SAÚDE E BOM DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE.**

**ISSO ME FEZ RECORDAR UM DITO POPULAR QUE EXPRESSA BEM TUDO QUE FOI DITO: “VOCÊ É AQUILO QUE VOCÊ COME”. O QUE VOCÊ É?**





# OS MELHORES ALIMENTOS PARA CADA FAIXA ETÁRIA

DO NASCIMENTO À  
ADOLESCÊNCIA, TUDO  
QUE VOCÊ PRECISA  
ENTENDER SOBRE AS  
FASES DA  
ALIMENTAÇÃO  
INFANTOJUVENIL.



**QUE UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA É FUNDAMENTAL PARA O NOSSO BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL NÓS JÁ SABEMOS, NÃO É MESMO? MAS VOCÊ SABIA QUE UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES OFERECIDA À CRIANÇA DESDE A INFÂNCIA TEM INFLUÊNCIA AO LONGO DE TODA SUA VIDA ADULTA? POIS É, ISSO TAMBÉM É UM FATO! VITAMINAS E MINERAIS SÃO ESSENCIAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO HUMANO E UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA COM ESSES NUTRIENTES DURANTE A INFÂNCIA VAI REFLETIR POR TODA VIDA ADULTA, TRAZENDO QUALIDADE DE VIDA E ATÉ ALGUNS ANINHOS A MAIS.**

**QUER SABER COMO MELHORAR A SUA ALIMENTAÇÃO HOJE PARA TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL NO FUTURO? ENTÃO CONTINUE ESSA LEITURA, PORQUE PREPARAMOS UMA LISTA INCRÍVEL QUE VAI TE AJUDAR, COM O DESENVOLVIMENTO E AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE CADA IDADE. ASSIM VOCÊ VAI ENTENDER A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DESDE A INFÂNCIA. VAMOS CONFERIR?**

## DO NASCIMENTO AOS 6 MESES DE VIDA:



É DE CONHECIMENTO GERAL QUE, NOS PRIMEIROS MESES DE VIDA, O BEBÊ É COMPLETAMENTE DEPENDENTE, E O LEITE MATERNO É FUNDAMENTAL PARA A SUA SAÚDE. MAS CLARO, EXISTEM EXCEÇÕES E EM ALGUNS CASOS SÃO NECESSÁRIOS A INTRODUÇÃO DE FÓRMULAS, MAS ISSO PODE SER ASSUNTO PARA OUTRO ARTIGO, O QUE ACHA? MAS O QUE DESTACAREMOS É QUE O LEITE MATERNO É O PRINCIPAL ALIMENTO NESSA FASE DA VIDA, É UM ALIMENTO COMPLETO, CONTENDO QUANTIDADE IDEAL DE TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS, INCLUSIVE A ÁGUA. A CRIANÇA ALIMENTADA SOMENTE COM O LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES DE VIDA, TÊM MENOR RISCO DE DESENVOLVER DOENÇAS, E O SISTEMA IMUNOLÓGICO MAIS FORTALECIDO, O QUE CONTRIBUI PARA REDUÇÃO DE DIVERSAS ALERGIAS E, CONSEQUENTEMENTE, UMA REDUÇÃO SIGNIFICATIVA NO NÚMERO DE HOSPITALIZAÇÕES.

## DOS 7 MESES AOS 2 ANOS

CONVÉM LEMBRAR QUE A CRIANÇA AINDA PRECISA DO LEITE MATERNO, MAS O USO EXCLUSIVO DO LEITE NÃO SUPRE MAIS TODAS AS SUAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS.

**SENDO NECESSÁRIO INTRODUZIR DE FORMA LENTA E GRADUAL OUTROS ALIMENTOS, ADEQUADOS PARA ESSA FASE. NESSE PERÍODO OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO TÊM ÓTIMOS RESULTADOS E CONTRIBUI COM A REDUÇÃO DE DANOS AO CRESCIMENTO, NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS E COM A REDUÇÃO DA MORTALIDADE INFANTIL. A PARTIR DESSE MOMENTO A MÃE JÁ DEVE OFERECER ÁGUA E ALIMENTOS PREPARADOS CONFORME O CRESCIMENTO E ACEITAÇÃO DO BEBÊ, E DE PREFERÊNCIA IN NATURÁ OU MINIMAMENTE PROCESSADOS. COMO EXEMPLO TEMOS FRUTAS, LEGUMES COZIDOS, VEGETAIS, OVOS E CARNES.**



**UMA OBSERVAÇÃO IMPORTANTE, SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS, É QUE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NÃO DEVEM SER OFERECIDOS À CRIANÇA, POIS CONTÉM GRANDES QUANTIDADES DE CALORIAS, SAL, AÇÚCAR, GORDURAS E ADITIVOS. QUE SE CONSUMIDOS EM EXCESSO PODEM LEVAR A PROBLEMAS COMO HIPERTENSÃO, DIABETES, OBESIDADE, CÁRIE DENTÁRIA E OUTRAS POSSÍVEIS DOENÇAS FUTURAS.**

## DOS 2 A 6 ANOS, A IDADE PRÉ-ESCOLAR

TENDO EM VISTA QUE É UM PERÍODO DECISIVO PARA O DESENVOLVIMENTO, A CRIANÇA TENDE A SER MAIS INDEPENDENTE E PASSA A EXPRESSAR MAIS SUAS OPINIÕES. É A FASE IDEAL PARA CRIAR NOVOS HÁBITOS, INCLUSIVE O ALIMENTAR, POR ISSO A IMPORTÂNCIA DE ESTIMULAR O CONSUMO DE ALIMENTOS VARIADOS DE FORMA EQUILIBRADA, INCENTIVANDO A EXPERIMENTAR VÁRIOS SABORES E TEXTURAS DE ALIMENTOS. É COMUM NESSE PERÍODO A DIMINUIÇÃO DO GANHO DE PESO E DO CRESCIMENTO EM ESTATURA PODENDO HAVER DIMINUIÇÃO DO APETITE. MAS QUE FIQUE UM ALERTA, É IMPORTANTE BUSCAR UMA AVALIAÇÃO PROFISSIONAL QUANDO A AUSÊNCIA DE APETITE FOR CONSISTENTE, PARA INVESTIGAR SE A NUTRIÇÃO DA CRIANÇA ESTÁ EM DIA.



## DOS 6 A 10 ANOS, IDADE ESCOLAR

FATOR EXPRESSIVO NESSA FASE, AS CRIANÇAS, OU MELHOR, “PRÉ-ADOLESCENTES”, SÃO AINDA MAIS INDEPENDENTES, HÁ UM SALTO NO DESENVOLVIMENTO MENTAL, EMOCIONAL E SOCIAL. O GANHO DE PESO TENDE A SER MAIOR POIS O PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL AUMENTA ANTES DO ESTIRÃO DE CRESCIMENTO DA ADOLESCÊNCIA.

**E A FALTA DE APETITE DO PRÉ-ESCOLAR PASSA PARA UM APETITE VORAZ NESSA FASE. NECESSITAM DE ALIMENTOS COM QUANTIDADE DE NUTRIENTES ADEQUADOS PARA UM BOM DESENVOLVIMENTO NO CRESCIMENTO, E TAMBÉM PARA MELHORAR O APRENDIZADO.**



### **APRENDIZADO ADOLESCENTE (10 A 19 ANOS):**

**FASE EM QUE OCORRE O ESTIRÃO DE CRESCIMENTO E QUE AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS AUMENTAM. TRATA-SE DO PERÍODO DE TRANSIÇÃO ENTRE A INFÂNCIA E A IDADE ADULTA, COM INTENSO DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO FÍSICO, EMOCIONAL, SEXUAL E SOCIAL. AS MUDANÇAS BIOLÓGICAS QUE ACONTECEM TENDEM A INFLUENCIAR NA MANEIRA COMO SE ALIMENTAM, POR ISSO, NESSA FASE EXISTEM SITUAÇÕES MAIS COMUNS COMO DISTÚRBIOS ALIMENTARES, ANOREXIA E BULIMIA, FIQUE DE OLHO!!! A IMAGEM CORPORAL É DE GRANDE IMPORTÂNCIA, É UM PERÍODO DE PROCURA DE IDENTIDADE. JÁ SOBRE A ALIMENTAÇÃO, AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS SÃO ELEVADAS, E AS ESCOLHAS ALIMENTARES ERRADAS NESSA ETAPA PODEM AFETAR CONSIDERAVELMENTE A SAÚDE COM O PASSAR DOS ANOS.**



**A FORMA DE OFERECER A REFEIÇÃO PODE AJUDAR OU DIFICULTAR ESSE PROCESSO. A PACIÊNCIA E A PERSEVERANÇA SÃO AUXILIARES NESSE MOMENTO DE DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE.**



# A RESPONSABILIDADE DOS PAIS NO INTENSIVO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



É notável que as mídias digitais e o marketing estão presentes em alto relevo na sociedade, e já é de nosso conhecimento tamanha influência que elas causam nas escolhas alimentares, principalmente de crianças e adolescentes. **Este público é muito influenciável, visto que a publicidade e propaganda é direcionada aos seus desejos e demandas,** causando uma “necessidade” de obter o produto ofertado.

Os pais e responsáveis têm grande responsabilidade sobre as atitudes e tomadas de decisões de seus filhos. Segundo o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), **80% das crianças participam das escolhas dos pais, se tornando assim mais vulneráveis a uma alimentação desbalanceada e não saudável.** A maioria da influência vem de propagandas de TV e redes sociais, nitidamente, liberados pelos pais, seguindo de personagens famosos presentes no desenho de embalagens.

Porém, não se trata somente da permissão para seus filhos consumirem tais alimentos, e sim do consumo frequente da família em que convive. A maioria dos pais que permitem o consumo de certos alimentos têm o hábito constante de consumir também, e com isso, a criança e/ou adolescente vai criar o mesmo hábito.



O exemplo deve ser um direcionador e, para que isso seja possível, é importante os pais se atentarem a alguns quesitos, como:

- Evitar o consumo de *fast foods* e alimentos muito processados;
- Manter o leite materno como alimento exclusivo até os 6 meses de vida;
- Incluir criança na rotina alimentar dos pais, sentando-os à mesa junto com toda a família e incluindo-os nos mesmos horários de refeição;
- Apresentá-los aos alimentos, para que possam conhecer e apalpá-los;
- Oferecer os alimentos de forma atrativa e de acordo com a aceitação de cada fase (alimentos amassados ou cortados);
- Evitar triturar e misturar muito os alimentos, para que a criança visualize a variedade de cor e sinta o sabor e textura de cada um deles;
- Evitar que façam refeições com a presença de televisão e celulares;
- Ensinar e estimular a participação das crianças no preparo dos alimentos;
- Usar a criatividade para que, quando houver uma aversão a um alimento, ele possa ser apresentado de outra forma a criança, e assim ser aceito pela mesma.





**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL COMO  
ALIADA NA PREVENÇÃO  
DE DOENÇAS E  
TRANSTORNOS  
ALIMENTARES DESDE A  
INFÂNCIA E  
ADOLESCÊNCIA**

**NO BRASIL, AINDA EXISTE UM GRANDE NÚMERO DE FAMÍLIAS SEM ACESSO À UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, MUITAS VEZES PELA FALTA DE RENDA SUFICIENTE. POR OUTRO LADO, BOAS CONDIÇÕES FINANCEIRAS NÃO GARANTEM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, POIS AS ESCOLHAS ALIMENTARES SÃO DETERMINADAS POR MUITOS FATORES, TAIS COMO:**

- **PREFERÊNCIAS ALIMENTARES INDIVIDUAIS;**
- **DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS NO MERCADO;**
- **INFLUÊNCIA DAS PROPAGANDAS DE INTERNET E TVS**

Nos dias atuais vem se falando muito de doenças crônicas, que na maioria das vezes vem de genética familiar, e por falta de estrutura, influencia, conhecimento e outros essas doenças têm chegado o mais cedo que o esperado, as crianças e adolescentes estão com altos índices de obesidade, o que faz com que essas doenças se desenvolvam mais rápido nesses indivíduos de pouca idade. Alimentação Adequada e Saudável tem por objetivo ajudar no desenvolvimento da promoção e proteção à saúde da população, possibilitando um pleno potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Além disso, reflete a preocupação com a prevenção e com o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição como a prevenção das carências nutricionais específicas, desnutrição e contribui para a redução da prevalência do sobrepeso e obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis, além de contemplar necessidades alimentares especiais tais como doença falciforme, hipertensão, diabetes, câncer, doença celíaca, entre outras.

**O TRANSTORNO ALIMENTAR ESTÁ INCLUSO NESSAS DOENÇAS, O TRANSTORNO ALIMENTAR INFANTOJUVENIL É CARACTERIZADO PELA DIFICULDADE (OU RECUSA) DE CONSUMIR UMA BOA VARIEDADE E QUANTIDADE DE ALIMENTOS, PRINCIPALMENTE OS MAIS SAUDÁVEIS E NUTRITIVOS, COMO FRUTAS E HORTALIÇAS, GERALMENTE É CAUSADO POR INFLUÊNCIA E HÁBITOS FAMILIARES, O QUE É PRECISO CORRIGIR JUNTO COM UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR COMPOSTA POR NUTRICIONISTA, PSICÓLOGO E PSIQUIATRAS SE NECESSÁRIO. ENGANA-SE QUEM PENSA QUE DISTÚRBIOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO (COMO ANOREXIA OU BULIMIA) ATINGEM APENAS ADOLESCENTES E ADULTOS. DESDE A INFÂNCIA, É POSSÍVEL QUE ALGUNS INDIVÍDUOS MANIFESTAM CERTA DIFICULDADE (E DESCONFORTOS) NA HORA DE REALIZAR AS REFEIÇÕES.**

O PROBLEMA, NO ENTANTO, É QUANDO A CRIANÇA SE RECUSA A COMER A VARIEDADE E QUANTIDADE DE ALIMENTOS NECESSÁRIAS PARA SE MANTER SAUDÁVEL E O PROBLEMA SE ESTENDE ATÉ ADOLESCÊNCIA E FASE ADULTA. MUITAS VEZES, O DISTÚRPIO ALIMENTAR INFANTIL PODE SER CAUSADO POR CONTA DA INFLUÊNCIA DOS PAIS E DE OUTROS CUIDADORES COM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO. NO ENTANTO, EXISTEM TAMBÉM FATORES BIOLÓGICOS QUE PODEM INFLUENCIAR NESSE QUESITO. POR ISSO, CASO A CRIANÇA ESTEJA COM ALGUMA DIFICULDADE PARA COMER, É MUITO IMPORTANTE CONSULTAR PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS COMO MÉDICOS, NUTRICIONISTAS E PSICÓLOGOS.



#### **ATENÇÃO A ALGUNS SINAIS E SINTOMAS EM ADOLESCENTES:**

- 1. FLUTUAÇÃO NO PESO;**
- 2. PRÁTICA EXAGERADA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS;**
- 3. PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA COM A APARÊNCIA;**
- 4. ALTERAÇÃO NO HUMOR;**

A alimentação saudável na infância e na adolescência promove a saúde, o crescimento e desenvolvimento e também inclui acessibilidade física e financeira; sabor; variedade; cor e segurança sanitária. Ao contrário do que muitos pensam, uma alimentação saudável não significa uma alimentação cara ou de difícil acesso. Fazem parte de uma alimentação saudável, a maioria dos alimentos “in natura”, tais como: feijão, arroz, milho, trigo, frutas, legumes e verduras, sementes e castanhas, onde devem ser consumidos em porções adequadas todos os dias para garantir os nutrientes essenciais ao organismo, fazer escolhas e trocas certas desde cedo fazem total diferença. É isso que vai ajudar a combater doenças, promover e fazer a manutenção da saúde, o nutricionista tem como papel fundamental ajudar no equilíbrio da alimentação desde a gestação, amamentação, introdução alimentar, até a fase adulta, atuando diretamente para que o índice dessas doenças e transtornos diminuam gradativamente.



# AGRADECIMENTOS

GOSTARIAMOS DE EXPRESSAR NOSSAS MAIS SINCERA GRATIDÃO À UNIVERSIDADE DE VASSOURAS, CUJO SUPORTE INSTITUCIONAL E INFRAESTRUTURA FORAM FUNDAMENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DESTA PESQUISA. UM AGRADECIMENTO ESPECIAL AOS PROFESSORES, QUE COM SUA DEDICAÇÃO, EXPERTISE E ORIENTAÇÕES CONSTANTES, POSSIBILITARAM O APROFUNDAMENTO E ENRIQUECIMENTO DO CONTEÚDO APRESENTADO. TAMBÉM GOSTARIA DE ESTENDER MEUS AGRADECIMENTOS AOS ALUNOS, QUE COM ENTUSIASMO E DEDICAÇÃO, CONTRIBUÍRAM DE MANEIRA VALIOSA, SEJA ATRAVÉS DE SUA PARTICIPAÇÃO DIRETA OU FORNECENDO INSIGHTS E FEEDBACKS VALIOSOS.

O SUCESSO DE QUALQUER EMPREENDIMENTO ACADÊMICO É RESULTADO DE UMA OBRA COLETIVA, ONDE CADA INDIVÍDUO DESEMPENHA UM PAPEL CRUCIAL. ESTOU PROFUNDAMENTE HONRADO EM TER CONTADO COM O APOIO DE TODOS VOCÊS PARA TRAZER ESTA PESQUISA À LUZ.

MUITO OBRIGADO!

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:



ARQUE, R.G.C., FERREIRA, J.C.S., FIGUEIREDO, R.S. A IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DA MERENDA ESCOLAR PARA A COMUNIDADE. RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT, V. 10, N. 14, E111101421852, 2021

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ED. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014.

LOPES, W.C. CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS BY CHILDREN UNDER 24 MONTHS OF AGE AND ASSOCIATED FACTORS. REVISTA PAULISTA DE PEDIATRIA [ONLINE]. 2020. DISPONÍVEL: [HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/RPP/A/KFNDBZTHSZPPYXRYVTfBZJC/?LANG=PT](https://www.scielo.br/j/rpp/a/kfnDBZTHSZPPYXRYVTfBZJC/?lang=pt)

FAGIOLI, DANIELA. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA: PLANEJAMENTO, INTERVENÇÃO, AVALIAÇÃO E DINÂMICAS - SÃO PAULO: RCN EDITORA, 2008.

PHILLIPPI, S.T. PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS: FUNDAMENTOS BÁSICOS DA NUTRIÇÃO. BARUERI, SP: MANOLE. 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE; EXCESSO DE PESO E OBESIDADE. DISPONÍVEL: [HTTPS://APS.SAUDE.GOV.BR/APE/PROMOCAOSAUDE/EXCESSO](https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude/excesso)

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2021, JUNHO). OBESIDADE INFANTIL AFETA 3,1 MILHÕES DE CRIANÇAS MENORES DE 10 ANOS NO BRASIL. GOV.BR. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS/2021-1/JUNHO/OBESIDADE-INFANTIL-AFETA-3-1-MILHOES-DE-CRIANCAS-MENORES-DE-10-ANOS-NO-BRASIL](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil)

MAIS SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2022, SETEMBRO). MAIS DE 70 MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO POSSUEM ALGUM DISTÚRBO ALIMENTAR. GOV.BR. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/SAUDE/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS/2022/SETEMBRO/MAIS-DE-70-MILHOES-DE-PESSOAS-NO-MUNDO-POSSUEM-ALGUM-DISTURBIO-ALIMENTAR](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar)



# EDIÇÃO VISUAL:

*Ryan Custódio*