

## A criança faz as refeições com a família



Portugiesisch

**Aconselhamento para Mães e Pais na Região de Lucerna**

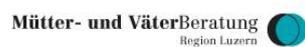
**Mütter- und Väterberatung, Region Luzern**

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



## A transição para uma alimentação adaptada

As crianças aprendem sempre com o exemplo dos pais. O significado que os pais atribuem à alimentação, suas preferências e aversões pessoais determinam em grande parte o comportamento alimentar da criança. A refeição e a alimentação ganharão um outro peso na vida da criança quando os pais preparam as refeições com esmero e reservam importância às refeições em família, diferente de uma situação da família sentada em frente à televisão, consumindo produtos enlatados.

### Dos 9 aos 12 meses

- Somente após completar 9 meses, a criança deve passar a fazer as refeições com a família à mesa, alimentando-se de comidas pouco condimentadas ou com pouco sal. No caso de alimentação hipoalergénica, recomenda-se que o hábito se solidifique após o segundo ano de vida.
- Se a criança já tem dentinhos, encoraje-a a mastigar bem. Você pode dar a casca do pão ou outros pedacinhos de frutas para a criança treinar a mastigação. Permaneça sempre perto da criança, quando ela estiver mastigando e cuide para que esteja sentada corretamente.
- Grandes oscilações de apetite fazem parte dos hábitos normais de alimentação das crianças saudáveis. Quanto mais velha é a criança, mais visivelmente serão estas diferenças diárias. Se, durante um longo período de tempo, a sua criança apresentar hábitos alimentares inabituais, então converse com seu pediatra ou sua orientadora sobre o assunto.

Comer não tem nada a ver com realização pessoal. Não elogie nem repreenda a criança pela quantidade de comida que ingeriu. Elogie-a, sim, pelos esforços que ela efectua para comer sozinha.

---

1 Largo R.:Babyjahre, Piper-Verlag, 1997 (tradução livre)

## Depois dos 12 meses

### Tenha consciência da sua função como exemplo!

- Comece agora a habituar a criança a usar o copo ou a chávena (xícara). Recomenda-se que a criança deixe de usar o biberão/a mamadeira no segundo ano de vida
- Agora é a hora da criança começar a comer à mesa com a família.
- **Importante!**  
**Você decide que comida vai ser servida – a criança decide quanto quer comer do que está servido.** Cozinhe para toda a família. Claro que a criança pode ter preferências alimentares. Estas, entretanto, não devem dominar o cardápio diário mais do que outras comidas. Perigo – a criança poderia enjoar-se da sua comida preferida.
- Dê à sua criança pequenas quantidades de comida para que ela as consiga comer inteiramente e possa pedir para repetir.
- Se a criança passar a brincar com a comida, deitando-a ao chão, por exemplo, retire-lhe a comida da frente sem fazer comentários e depois de uma advertência.
- O não engolir é um sinal de saturação. Cuspir, engasgar-se e vomitar podem ser indícios de que a criança se sente pressionada.
- Se a criança se alimenta de forma invariável nas refeições principais, pode **apresentar-lhe como único alimento** (não oferecer escolha) os alimentos que faltaram no próximo lanche da manhã ou da tarde.
- Não permita que a refeição torne-se uma disputa. As crianças apercebem-se depressa de que, ao comer devagarinho, ao fazer birras ou ao recusar a comida podem provocar reacções interessantes nos pais. Quando as crianças notam que podem receber às refeições mais atenção do que em qualquer outra ocasião, irão arriscar uma cena desse tipo em todas as refeições.
- Nada de biberão/mamadeiras de leite durante a noite! Mesmo que a criança não tenha comido quase nada durante o dia. Durante a noite é produzida muito menos saliva e a o açúcar existente no leite (lactose) pode causar cáries.

**Nunca obrigue a criança a comer! Sejam quais forem os métodos ou os motivos! De modo algum!**

## Proposta de um cardápio adequado para crianças pequenas (acima de 12 meses)

### Pequeno-almoço/café-da-manhã

Bebidas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite integral pasteurizado (consumir a quantidade necessária diária de produtos lácteos de 3 – 5 dl)</li><li>• Eventualmente sumo/suco de fruta ou legumes, diluídos com água</li><li>• Água torneiral</li></ul>
Cereais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão integral/escuro, <i>Knäckebrot</i> (pão sueco)</li><li>• Mistura de flocos/farinhas/cereais (Atenção: as misturas prontas contém frequentemente uma quantia elevada de açúcar!)</li></ul>
Extra, se necessário	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queijo</li><li>• Ovo (Max. 1 – 2 ovos por semana)</li><li>• Iogurte, fruta</li><li>• Pão com manteiga e geléia</li></ul>

### Lanche da manhã ou da tarde

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iogurte ou Quark com frutas frescas (adicionar à necessidade diária de leite)</li><li>• Fruta e pão</li><li>• Microc ou Zwieback (espécies de torradas)</li><li>• Legumes crus (por ex: cenoura, funcho, pepino, courgette/abobrinha, tomate)</li></ul>
--	---

### Introduzir os seguintes gêneros alimentícios devagar e em pequenas quantidades:

- Feijão, todos os tipos de couves/repolhos, cogumelos, pimentos/pimentões, leguminosas
- Condimentos/especiarias picantes, fritos

### Almoço

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legumes c/ batata, massa, milho, couscous marroquino,</li></ul>
--	---

A criança faz as refeições com a família

Em geral	<p>arroz, painço (<i>Hirse</i>), com pequena adição de manteiga ou óleo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 por semana, acompanhar com queijo</li> <li>• 30– 40 g de carne de aves ou peixe por dia</li> <li>• somente 1 X por semana:salsicha (<i>Wienerli</i>), <i>Fleischkäse</i>(espécie de salsichão), salsicha/linguiça fresca (<i>Bratwurst</i>) pois possuem alto teor de gordura e sal!</li> </ul>
Propostas de cardápio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peixe, batatas e cenouras cozidas ao vapor</li> <li>• Carne, arroz, tomates e courgettes/abobrinhas refogadas com ervas frescas</li> <li>• Empadão/gratinado de arroz, milho, batata ou massa com ovos e legumes</li> <li>• Carne de vitelo guisada/picada, espinafre e puré de batata</li> <li>• Massa à <i>bolonhesa</i> com cenoura e queijo</li> <li>• Milho, polenta ou couscous marroquino com legumes e queijo</li> </ul>
Saladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beterraba cozida com maçã e iogurte natural, com um cheirinho de vinagre e uma pitada de sal</li> <li>• Pepino com natas azedas/creme de leite, pouca mostarda e sal</li> <li>• Cenoura com iogurte ou natas azedas/creme de leite (<i>Sauerrahm</i>), um pouco de óleo e de sumo de limão</li> </ul>
Sobremesas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de fruta cortada fininha</li> <li>• Compota (alperces/apricô, maçãs, pêssegos, abrunhos/ameixas)</li> </ul>

**Jantar**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150-200 ml de leite integral no copo ou no biberão/na mamadeira adicionados ao cardápio da mesa de jantar: pão com queijo</li> <li>• Papinha de cereais com maizena, Hirse (painço) ou creme de milho e frutinhas cozidas</li> <li>• Batatas cozidas acompanhadas com requeijão (<i>Hüttenkäse</i>) e queijo fresco(cream cheese)</li> <li>• Panquecas recheadas de compota/geléia</li> <li>• Ou repete-se o cardápio do almoço</li> </ul>
--	---

## Leite e derivados (produtos lacticínios)

- O leite e os seus derivados garantem que a criança obtenha a quantidade suficiente de cálcio, fósforo e proteínas para o seu crescimento e asseguram o teor mínimo necessário de vitaminas diárias. A necessidade diária de uma criança é de 3-5 dl (300-500 ml) **incluindo os** derivados como iogurte, requeijão e queijo.
- A adaptação ao leite integral para recém-nascidos: prepare somente 3/4 da quantidade habitual de leite em pó, completando a dosagem com o leite integral. Se a criança aceitar bem esta mistura, vá aumentando cada vez mais a quantidade de leite integral e diminuindo proporcionalmente o leite em pó. O leite integral é menos doce que o leite para recém-nascidos. Uma adaptação lenta de cerca de 1 semana facilita a nova habituação.
- Se a criança consome cereais suficientes (pão, *Müesli*, massas) não existe nenhuma necessidade de qualquer suplemento no leite
- Recomendamos o consumo de leite integral pasteurizado (3.5 % de gordura). No leite semi-desnatado faltam importantes vitaminas lipossolúveis e gorduras.
- Requeijão cremoso/ricota cremosa com sabor de frutas (*Früchtequark*) e iogurte de frutas contém, em parte, um indesejável e elevado teor de açúcar e, geralmente, pouquíssima quantidade de fruta. Recomendamos aqui o consumo da variante leve (light) e natural adicionando-lhe fruta fresca.
- O queijo só deve ser consumido em pequenas quantidades devido ao elevado teor de sais minerais: 1 pequeno pedaço (20-30g) 2 a 3 X na semana.

## Líquidos extras

- A bebida ideal para matar a sede das crianças pequenas é a água da torneira. Em caso algum ela deve beber ao longo do dia bebidas açucaradas como xarope/groselha, chá gelado (*Eistee*), gasosa (soda limonada, guaraná), coca-cola, etc. Se a criança prefere chás, então recomendam-se sobretudo os de camomila, funcho, roseira brava, malva, verbena, hortelã-pimenta ou de casca de frutas. É aconselhável mudar frequentemente o tipo de chá. Dê à sua criança unicamente chá sem açúcar.
- Se a criança tiver necessidade de beber mais de 1 litro de líquidos diariamente, recomenda-se uma verificação do teor de sal na alimentação e seu consequente corte no consumo.

#### A criança faz as refeições com a família

- Bebidas açucaradas bem como sumos/sucos de frutas (alto teor de ácidos e açúcares) são prejudiciais aos dentes.
- Sumos/sucos de frutas devem sempre ser diluídos na seguinte proporção: 1 parte de suco para 2 partes de água e ser consumidos somente durante as refeições principais.

#### Sal

- Recomendamos a utilização do sal da embalagem verde, o qual cobre as necessidades de flúor e de iodo.

#### Batata

- As batatas são mais nutritivas do que o arroz e as massas (apresentando alto teor de proteínas, vitaminas, sais minerais e oligoelementos essenciais). Por este motivo devem fazer parte do cardápio semanal várias vezes.

**Getreideriegel** (barrinhas de cereais), **Fruchtzwerge** (ricota/requeijão cremoso com sabor de frutas), **Kinderschokolade** (tipo de chocolate), **Frühstücksgetränke** (bebidas de frutas e legumes) etc.

- Ao contrário do propagado em publicidade, estes produtos não contêm praticamente nenhum elemento valioso para a saúde. Eles contêm, em parte, quantidades excessivas de açúcar e gordura. A elevada percentagem de calorias pode ocasionar uma enorme influência no apetite.
- Estes gêneros alimentícios devem ser consumidos de forma moderada e raramente.
- Jamais utilize guloseimas e doces como recompensa.

A criança faz as refeições com a família

**Mütter- und Väterberatung (Aconselhamento para Mães e Pais)**  
Stadt Luzern KJF  
Kasernenplatz 3  
Postfach 7860  
6000 Luzern 7

Tel. 041 208 87 05

[mvb@stadtluzern.ch](mailto:mvb@stadtluzern.ch)

[www.muetterberatung-luzern.ch](http://www.muetterberatung-luzern.ch)

Feldfunktion geändert

Feldfunktion geändert

Esta brochura foi concebida no âmbito de

**MIGES BALÙ**

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von  
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung Kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Versão 02.2012