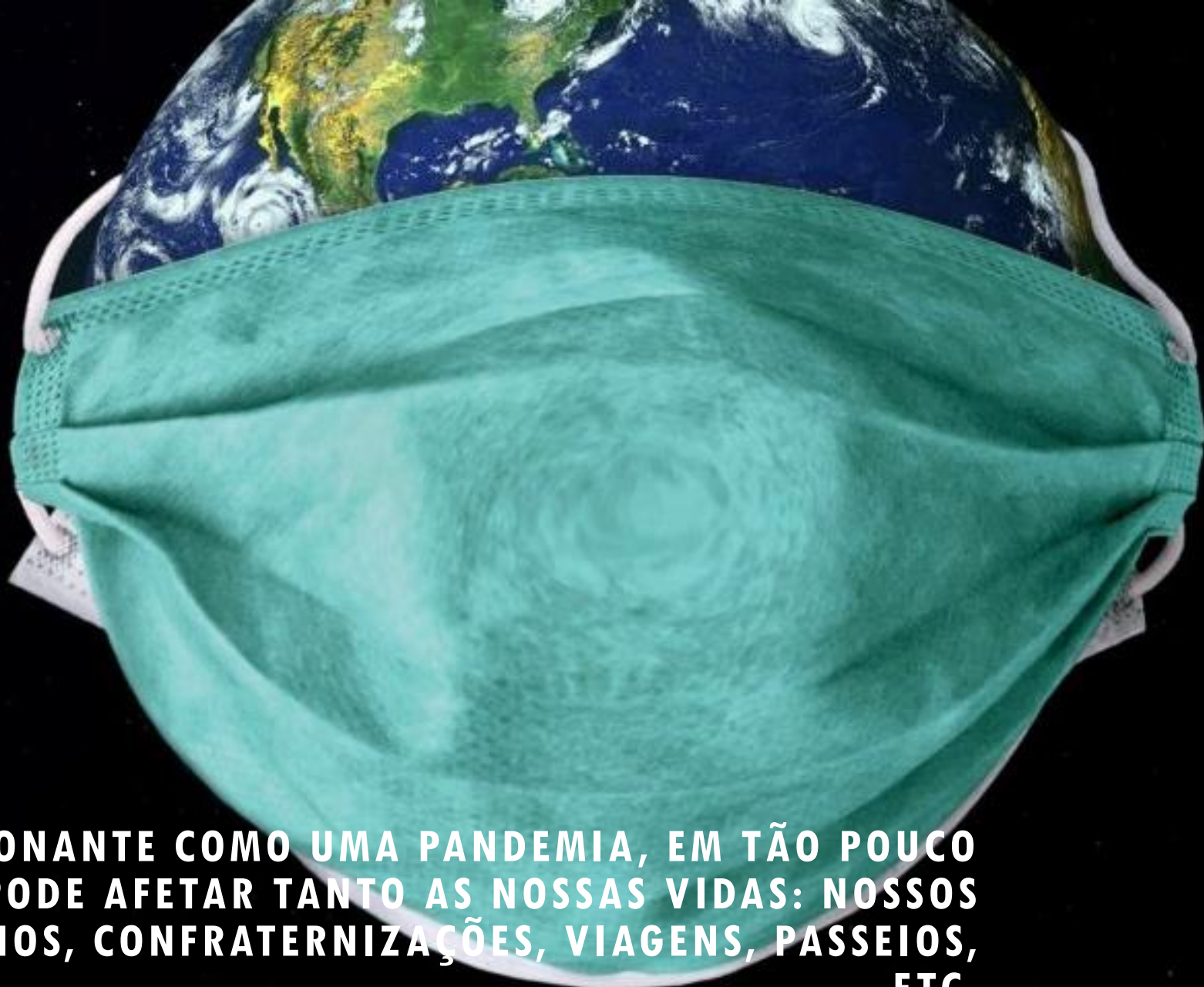



Alef
ASSESSORIA NUTRICIONAL



**ROTINA ALIMENTAR PARA AS CRIANÇAS
EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS**



É IMPRESSIONANTE COMO UMA PANDEMIA, EM TÃO POUCO TEMPO, PODE AFETAR TANTO AS NOSSAS VIDAS: NOSSOS TRABALHOS, CONFRATERNIZAÇÕES, VIAGENS, PASSEIOS, ETC.



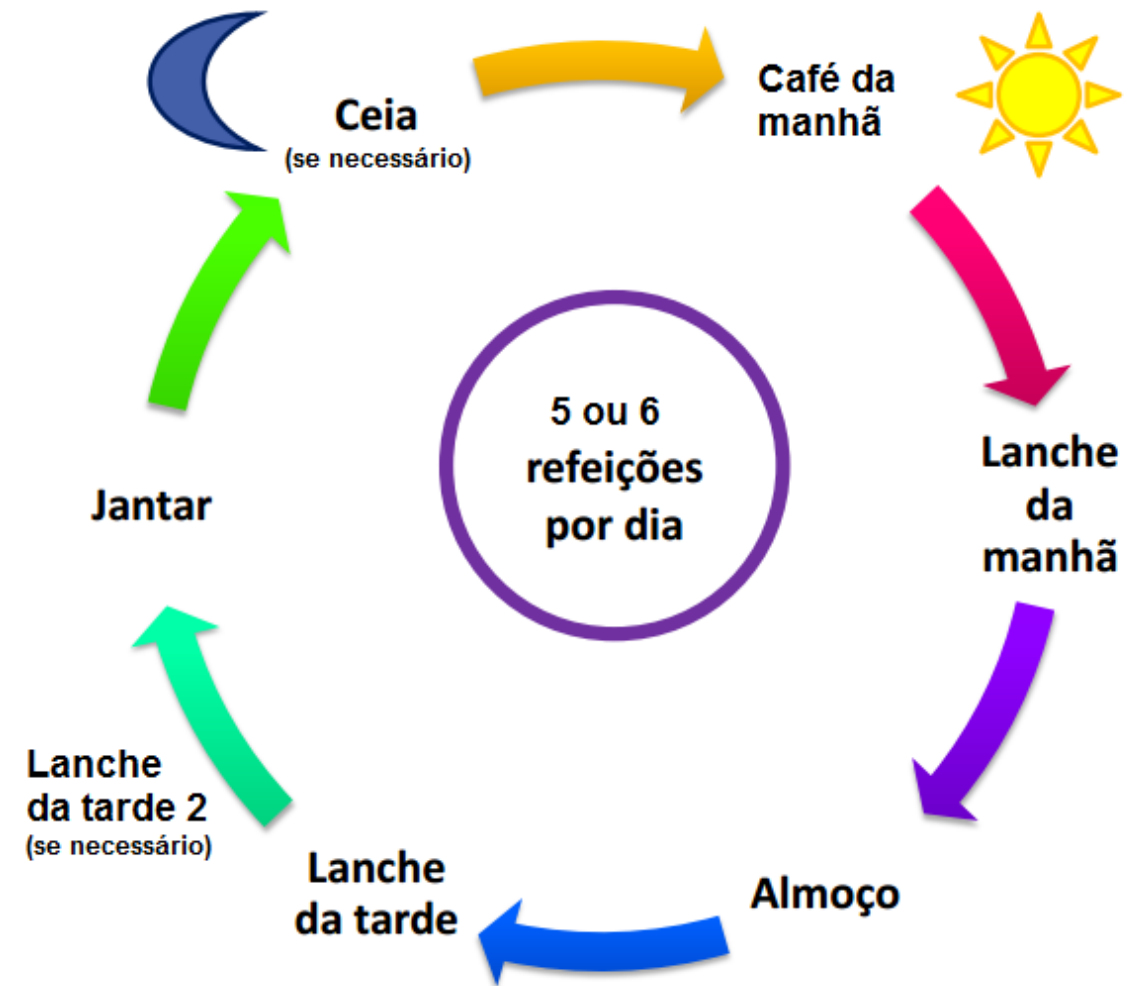
CONTUDO, O QUE NÃO PODE
FICAR “ESTAGNADO” É A
NOSSA SAÚDE,
PRINCIPALMENTE QUANDO
FALAMOS DA ALIMENTAÇÃO
DAS CRIANÇAS.

Para orientar os pais e tutores, nesta época de grande mudança, estamos enviando algumas dicas de rotina alimentar mantendo a saúde das crianças.

TENHA HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES

Estabeleça horários para as refeições. Você já deve ter percebido que, se ela comer meia dúzia de biscoitos fora de hora, não haverá conversa que fará ela comer todo o prato de almoço, mesmo que seja seu prato preferido.

Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.



A young boy with dark hair, wearing a bright yellow sweater, is sitting at a table. He is smiling broadly and looking towards the camera. He is holding a silver fork in his right hand, with a small piece of green vegetable on it. In front of him is a white plate with a meal consisting of broccoli, white rice, and orange carrots. The background is a plain, light-colored wall.

VALORIZE O AMBIENTE ADEQUADO

Ter um ambiente tranquilo, longe de distrações como: televisão, notebook, celulares que criam um ambiente nada saudável para os pequenos. Esses estímulos fazem com que a criança não preste atenção na comida e não mastigue direito. A criança perde a noção da quantidade de alimento que está consumindo e passa a comer mais do que necessário para saciar a fome. Esta é uma das grandes responsáveis pelo sobrepeso e obesidade infantil.

DICA

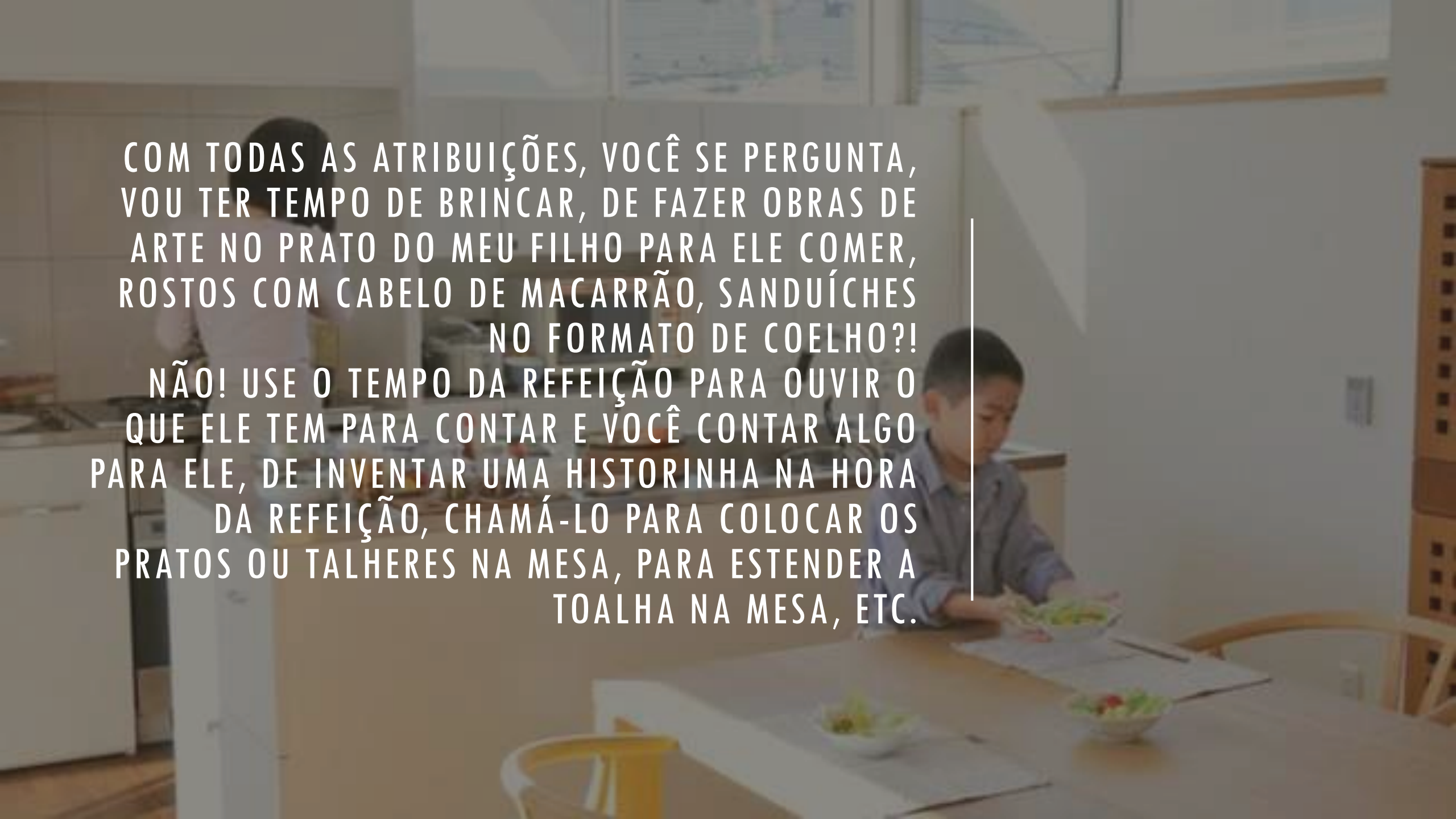
Aproveitando este momento de isolamento e reclusão, o ambiente tranquilo e longe de distrações reforça o vínculo familiar quando todos dividem a mesa para um momento mais tranquilo na companhia daqueles que amamos.





MISTURE ALIMENTAÇÃO E DIVERSÃO

Mesmo seguindo os horários que você estabeleceu, a criança ainda não está lá muito interessada pela refeição? Então, vamos fazer a “hora da refeição” se tornar uma brincadeira divertida!

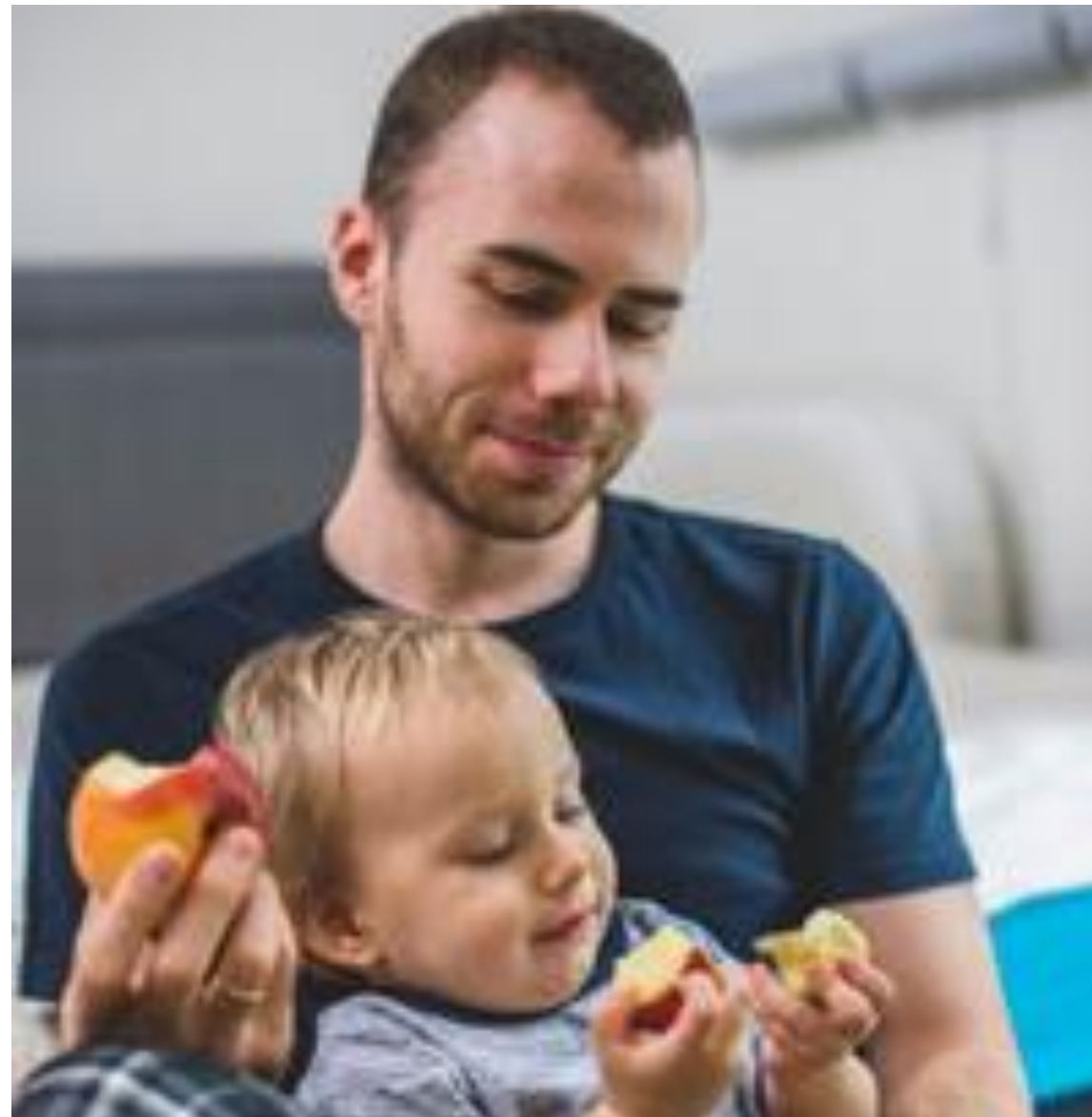


COM TODAS AS ATRIBUIÇÕES, VOCÊ SE PERGUNTA,
VOU TER TEMPO DE BRINCAR, DE FAZER OBRAS DE
ARTE NO PRATO DO MEU FILHO PARA ELE COMER,
ROSTOS COM CABELO DE MACARRÃO, SANDUÍCHES
NO FORMATO DE COELHO?!

NÃO! USE O TEMPO DA REFEIÇÃO PARA OUVIR O
QUE ELE TEM PARA CONTAR E VOCÊ CONTAR ALGO
PARA ELE, DE INVENTAR UMA HISTORINHA NA HORA
DA REFEIÇÃO, CHAMÁ-LO PARA COLOCAR OS
PRATOS OU TALHERES NA MESA, PARA ESTENDER A
TOALHA NA MESA, ETC.

DÊ O EXEMPLO

Se queremos que nossos filhos tenham hábitos saudáveis, devemos dar o exemplo. Para se ter uma rotina alimentar infantil, os pais devem dar o exemplo de hábitos saudáveis. As crianças se espelham em nossas atitudes. Nós adultos somos sua referência.



A hand holding a white spoon over a plate of colorful food. The plate contains various items including orange slices, green peas, and purple grapes. The background is a soft, out-of-focus light color.

OFERECER À CRIANÇA DIFERENTES ALIMENTOS AO DIA.

Ofereça uma alimentação variada, com alimentos de diversas cores, para um prato colorido e saudável.

EVITE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas. Use sal com moderação





CEREAIS, TUBÉRCULOS, PÃES E MASSAS.

Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches ao longo do dia.



FEIJÃO COM ARROZ

Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.

CARNES, AVES, PEIXES, OVOS, LEITE E DERIVADOS.

Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal.



ÁGUA

Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.





FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Estimule o consumo destes alimentos, eles contém vitaminas e minerais que aumentam a saúde em geral e imunológica. Ofereça verduras e legumes nas grandes refeições e frutas nos lanches.



HIGIENE E MANUSEIO DOS ALIMENTOS X CORONAVÍRUS

Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garanta o seu armazenamento e conservação adequados. Higienize em solução clorada Frutas, verduras e legumes que serão consumidos crus.

LAVE AS MÃOS!

Estimule a lavagem das mãos, se não for possível,
utilize álcool líquido ou em gel a 70%.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



1a 1b
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



2
Fricção as palmas das mãos entre si.



3
Fricção a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4
Entrelace os dedos e fricção as espaços interdigitais.



5
Fricção o dorso das mãos de uma mão contra a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem a vice-versa.



6
Fricção o pulgar esquerda, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7
Fricção as pontas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8
Enxague bem as mãos com água.



9
Seque as mãos com papel toalha descartável.



10
No caso de terminas com contatos manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

20-30 seg.

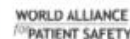


8
Quando estiverem secas, suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11
Água, suas mãos estão seguras.



A Higienização Manual de Mãos tem como base as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Este material é uma iniciativa do Hospital Universitário de Coimbra (HUC) em parceria com o Programa de Controle de Infecção, para participação ativa no desenvolvimento deste material.

LÍGIA MARIA SIQUEIRA

Nutricionista

CRN3 - 31508