

# IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR E FORMAÇÃO DE HÁBITOS ADEQUADOS E SAUDÁVEIS



The background of the page is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is a simple line drawing with a few seeds, scattered across the white background.

## **Autora**

Cristiane Kraus dos Santos

## **Revisoras**

Jussara Cardoso Damiani

Anelise Regina Royer Pinto da Silva

Anete Verena Tittoni Corso

Janaina das Neves

Este material foi desenvolvido durante o estágio optativo do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, da Universidade do Estado de Santa Catarina; realizado junto ao Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar de Santa Catarina (CECANE/SC).

Florianópolis, 2021

## APRESENTAÇÃO

Para que possamos apoiar o processo de formação continuada dos profissionais que exercem atribuições em creches ou unidades educativas que atendam escolares abaixo de três anos, foi proposto o presente material.

Aqui, apresentamos, de maneira ilustrada, importantes aspectos que precisam ser dialogados entre esses profissionais e o nutricionista responsável técnico pela alimentação escolar.

Assim, sugerimos que esse caderno seja ponto de partida na abordagem sobre o período de introdução alimentar, a necessidade de priorizar os alimentos in natura ou minimamente processados nesse período, bem como sobre o papel central do cardápio escolar.

E sempre que abordamos a alimentação escolar, é importante lembrarmos que ela é um direito universal dos escolares da educação básica pública no Brasil e é garantida por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Esse conceito inaugura a presente publicação e quer motivar a sensibilização de todos a respeito do Programa.

Desejamos diálogos proveitosos e constantes (trans)formações pelo PNAE!

# A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VOCÊ SABIA QUE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR É UM DIREITO DE TODOS OS ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA PÚBLICA NO BRASIL?

Um direito é algo que deve ser garantido ao indivíduo ou grupo populacional, simplesmente por serem humanos.



A Declaração Universal dos Direitos Humanos foi publicada em 1948.

No Brasil, o direito à alimentação escolar é um direito constitucional, garantido por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE.

# PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Com acesso a alimentação variada e de qualidade, os alunos crescem e se desenvolvem melhor, além de apresentarem melhor aprendizagem e rendimento escolar.

Além da oferta dos alimentos, o PNAE promove ações sobre alimentação e nutrição, como o envolvimento com a horta escolar e práticas de oficinas culinárias, que contribuem com hábitos alimentares saudáveis.

A hand holding a green chalkboard with a wooden frame. The text on the board is white. The hand is orange.

O PNAE determina que a alimentação escolar deve ser garantida em todos os dias letivos, em quantidade suficiente aos estudantes, com qualidade, assegurando o acesso a alimentos diversificados e que contribuam para a promoção da saúde, de maneira universal.

# A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VAMOS CONHECER ALGUNS DOS ATORES DO PNAE?

Os **GESTORES PÚBLICOS** coordenam a execução local do PNAE, administram os recursos financeiros, adquirem alimentos, tudo isso de acordo com as normativas estabelecidas pelo **FUNDO NACIONAL DO DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO**, o **FNDE**.



O **NUTRICIONISTA** é o profissional essencial para a adequada execução do PNAE.

Compõe suas atribuições:

- avaliar e acompanhar o crescimento e o desenvolvimento adequado dos alunos;
- identificar alunos com necessidades nutricionais específicas, como alergias alimentares;
- elaborar cardápios, priorizando alimentos locais da agricultura familiar, de acordo com a idade, os hábitos alimentares dos alunos;
- planejar, coordenar e supervisionar as etapas de compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos;
- realizar atividades de promoção de hábitos alimentares saudáveis com os alunos, os profissionais da educação, os pais, entre outros.



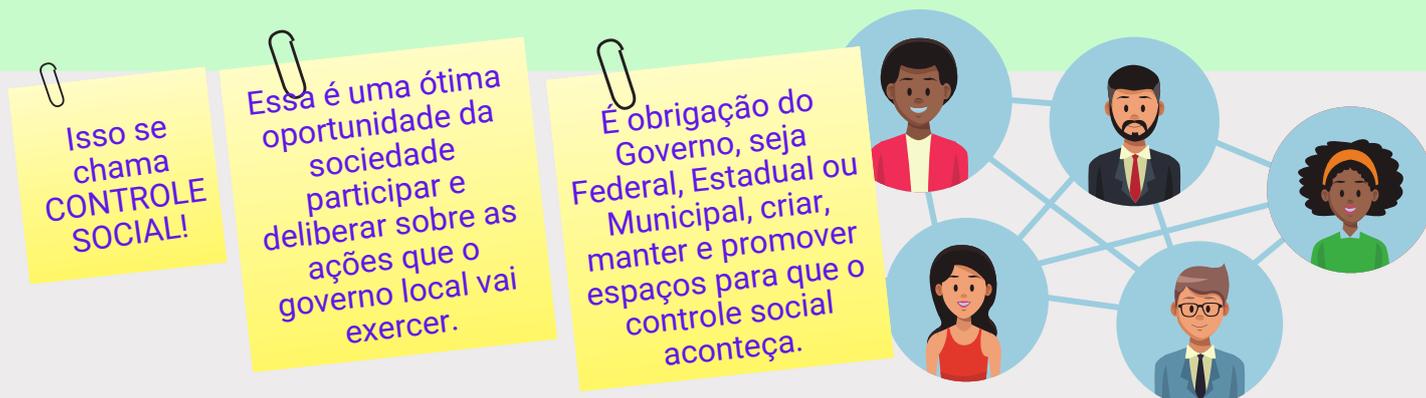
# A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VAMOS CONHECER ALGUNS DOS ATORES DO PNAE?

Os **CONSELHEIROS** que atuam como representantes da sociedade no **CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)** formado por pessoas voluntárias, que podem discutir junto com a prefeitura:

- a gestão do Programa;
- o uso dos recursos;
- a frequência, quantidade e a qualidade dos alimentos oferecidos;
- as condições dos espaços de preparo e consumo alimentos na escola;
- os critérios para a compra de alimentos, dentre outras atribuições.

O CAE tem o papel de acompanhar e fiscalizar as condições de execução da alimentação escolar, incluindo o uso dos recursos financeiros e o cumprimento da lei e resoluções do PNAE.



Os **AGRICULTORES FAMILIARES** cultivam os alimentos em pequenas terras, junto da sua família. Assim, fornecem alimentos variados, saudáveis e da época. O PNAE estabelece que pelo menos 30% do valor repassado pelo Programa deve ser utilizado na compra direta de alimentos produzidos pela agricultura familiar.

A agricultura familiar beneficia os alunos com alimentos de qualidade, produzidos na localidade e essa parceria gera segurança e garantia na comercialização dos produtos da agricultura familiar e contribui para a economia local.



# A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VAMOS CONHECER ALGUNS DOS ATORES DO PNAE?

Os **PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO** têm um papel essencial nesse processo de ensino pois seus conhecimentos, atitudes e práticas influenciam os alunos. Alimentação saudável e nutrição fazem parte do currículo escolar, ou seja, são conteúdos ensinados dentro das salas de aula.

O PNAE orienta que a Educação Alimentar e Nutricional deve ocorrer por meio da oferta de Alimentos e pelas ações que os profissionais de educação podem fazer contribuir para a formação de hábitos saudáveis, de alimentação e para a vida dos escolares, ao participar do PNAE.

Além disso, os estudantes levam para casa os conhecimentos adquiridos na escola, então essa ação chega a um número maior de pessoas que passam a se alimentar de maneira mais adequada e saudável. Da mesma forma, os **PAIS** têm o papel de estimular a manutenção desses hábitos em casa.



JUNTOS, OS ATORES DO PNAE CONTRIBUEM COM A GARANTIA DO DIREITO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E FAZEM TODA DIFERENÇA NA VIDA DOS ALUNOS!

Na escola, a **COZINHEIRA ESCOLAR** é a profissional envolvida diretamente no preparo e distribuição da alimentação escolar. Ela conhece os alimentos, as técnicas de preparo adequadas que ajudam a evitar o desperdício e conhece os estudantes, tornando-se parte do PNAE e parte da história de cada escolar.

A cozinheira escolar faz todo o preparo das refeições priorizando qualidade e sabor, de forma que os estudantes criem bons hábitos alimentares e de vida.

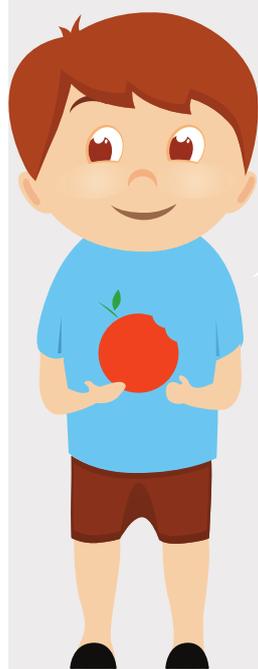


# O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VOCÊ SABE O QUE É UM CARDÁPIO ESCOLAR?

O cardápio é uma ferramenta utilizada pelo nutricionista para avaliar todos os alimentos e ingredientes de cada preparação e planejar a quantidade e frequência de consumo de cada um deles. O objetivo desse planejamento é garantir que a alimentação escolar atenda as necessidades de nutrientes dos estudantes durante o período em que eles permanecem na escola.

O cardápio escolar tem papel fundamental em garantir a oferta da alimentação saudável e adequada às faixas etárias e ao estado de saúde dos escolares.



Você conhece a expressão "saco vazio não para em pé"?

A criança precisa estar alimentada para permanecer na escola e aprender, aproveitar o melhor possível do contexto escolar sem a sensação de fome que comprometeria a concentração e rendimento escolar.



Para isso, o nutricionista planeja o horário e tipo da refeição, a diversidade de itens ao longo do dia, semana, mês, ano; respeitando as safras dos alimentos e procurando sempre priorizar os alimentos da estação. A partir dessa diversidade e equilíbrio o nutricionista elabora um conjunto de alimentos e preparações que formarão o cardápio, para que o Programa Nacional de Alimentação Escolar contribua com o desenvolvimento do aluno e com o rendimento escolar.

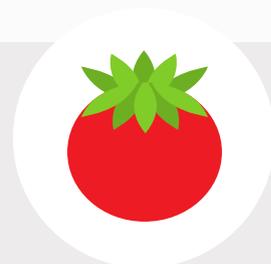
# O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

O nutricionista planeja o cardápio como se estivesse montando um quebra cabeças, composto por vários critérios determinados pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar:

- Uso de alimentos in natura ou minimamente processados como base da alimentação;
- Oferta de alimentos adequados, variados, seguros e de acordo com a cultura e as tradições do local;
- Utilização dos alimentos produzidos pela agricultura familiar local, diversificados de acordo com o período de safra, com priorização de alimentos orgânicos e/ou agroecológicos;
- Adaptação do cardápio para atender alunos com necessidades alimentares especiais, como doença celíaca, diabetes, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras;
- Estabelecimento de porções com ajustes da quantidade dos alimentos, de acordo com a faixa etária dos estudantes;
- Definição do alimento adequado ao tipo de refeição e horário a ser servido;
- Respeito às características culturais específicas das comunidades indígenas e quilombolas;
- Atenção aos aspectos sensoriais, como as cores, os sabores, a textura, a combinação de alimentos e as técnicas de preparo.

No cardápio, o nutricionista determina também as quantidades suficientes de sal, açúcar e óleo que serão utilizadas em todas as preparações.

A Resolução nº 6 de 2020 do FNDE estabelece limites máximos de consumo de nutrientes associados a esses ingredientes, por isso é muito importante, ao preparar um alimento, respeitar esse quantitativo indicado pelo nutricionista no cardápio escolar.



# O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## VOCÊ VIU COMO O CARDÁPIO É IMPORTANTE?

Por isso, mantenha sempre na escola o cardápio escolar planejado pelo nutricionista do seu município. Consulte o cardápio em todos os momentos para compreender melhor como foi planejada a composição de cada preparação ou refeição.

## POR ISSO, RESPEITAR O CARDÁPIO É FUNDAMENTAL...

O cardápio foi planejado de acordo com as necessidades dos estudantes e com base em todas as normas que o Programa Nacional de Alimentação Escolar estabelece, para oferecer ao estudante alimentos adequados ao que ele precisa e que não representem riscos futuros de situações de saúde desfavoráveis.

Além disso, quando o nutricionista calcula o cardápio, ele determina as quantidades dos ingredientes de forma que todos estejam em harmonia, e que oportunizem ao escolar o hábito de consumir alimentos diversificados.



Por isso, é importante que o cardápio seja seguido no momento do preparo das refeições. Além disso, o cardápio é a referência que o nutricionista utiliza para fazer o planejamento dos quantitativos de compras e das entregas dos alimentos que cada escola vai receber. Dessa forma, se o cardápio não é seguido, o quantitativo de alimentos pode não ficar adequado e o planejamento das refeições futuras pode ser prejudicado.

# O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



No cardápio aqui da escola tem um alimento que eu acho que não vai ser bem aceito. O que eu posso fazer?

São feitos **TESTES DE ACEITABILIDADE** sempre que há a inclusão de novos alimentos, novas receitas, ou para avaliar as preparações mais frequentes. Caso seja observado que o alimento não é bem aceito, você pode procurar o nutricionista para conversar sobre a preparação e a possibilidade de modificar a forma de servir, utilizando uma receita diferente, por exemplo.



Mas é muito importante sempre conversar com o nutricionista antes de fazer qualquer alteração, pois o nutricionista levou em conta muitos aspectos para chegar naquela composição daquele cardápio ou preparação.

# O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Você sabia que é **PROIBIDA** a oferta de **ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS** e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade?

Pois é! Essa nova regra passou a valer desde 2020, com a Resolução nº 6 de 2020 do FNDE.

Essa medida foi estabelecida porque as crianças nessa faixa etária (**0 a 3 anos**) ainda estão em período de **INTRODUÇÃO ALIMENTAR**, ou seja, o período em que elas estão entrando em contato com os alimentos e descobrindo os sabores, as texturas e as características de paladar de cada alimento.

É muito importante que nesse período as crianças conheçam os sabores azedos, amargos, além dos sabores doces e suaves e todas as diferentes texturas que os alimentos podem ter. Por isso, não devemos modificar o sabor do alimento adicionando açúcares ou adoçantes, pois o objetivo é que a criança conheça o máximo possível os diferentes sabores que os alimentos in natura podem oferecer.

**Alimentos ultraprocessados** são produzidos com a adição de muitos ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras, além de aditivos químicos como corantes e conservantes artificiais. São exemplos de ultraprocessados: biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”. Esses alimentos, na verdade, são fórmulas industriais com baixo custo para a indústria, mas um altíssimo preço para a nossa saúde.



**As experiências alimentares vividas durante a infância são fundamentais para a formação dos padrões alimentares durante a vida, ou seja, o ambiente escolar é um importante local que possibilita o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.**

# A CRECHE COMO PROMOTORA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Sabemos que a alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida e se destaca nos primeiros anos de vida da criança, que são essenciais a formação de hábitos e manutenção de uma boa saúde.

Mas, você sabia que, atualmente, as crianças estão consumindo pouca variedade de alimentos saudáveis como os **ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS** e estão consumindo, cada vez mais cedo, alimentos ultraprocessados que podem fazer mal a saúde?

Pois é! Além disso, a amamentação tem sido interrompida muito cedo. Esses fatores podem levar a criança a ter excesso de peso, anemia e até desnutrição, prejudicando o desenvolvimento infantil.



E aí entra o papel da creche de promover saúde, por meio da oferta de alimentos adequados em cada fase do crescimento da criança.

A creche tem papel estratégico na formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é onde a criança passa grande parte do dia.

**Alimentos in natura ou minimamente processados** são obtidos diretamente de plantas ou animais sem modificação após deixarem a natureza ou que passam por processos simples (como fermentação, pasteurização ou congelamento), para chegarem com qualidade ao consumidor. Assim, as alterações são mínimas e esses alimentos não recebem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes. São exemplos: frutas, legumes e verduras, feijão, arroz, milho, farinhas, carnes, leites e ovos.



# A CRECHE COMO PROMOTORA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



Ao estarem reunidas na creche, socializando e interagindo, as crianças tendem a experimentar mais os alimentos, principalmente ao verem os colegas experimentando. Mesmo crianças com dificuldades alimentares em casa, na creche, junto dos demais colegas, costumam comer melhor.

Além das atividades educativas, a creche deve:

- Garantir o acesso a uma alimentação baseada em alimentos frescos, variados e in natura ou minimamente processados;
- Oferecer esses alimentos de forma atrativa e saborosa;
- Proteger as crianças da exposição a produtos ultraprocessados;
- Promover a autonomia por meio das práticas alimentares e;
- Valorizar a cultura alimentar das famílias e da região.

A entrada da criança na creche deve garantir a continuidade do aleitamento materno e, também, favorecer a introdução da alimentação complementar adequada e saudável, tanto por meio da oferta de alimentos, quanto pelas atividades relacionadas à alimentação e nutrição que sejam desenvolvidas dentro e fora de sala de aula.

**Pais, familiares, professores, cozinheira escolar, profissionais de saúde e todos que convivem com a criança são importantes exemplos nesta fase da vida.**

# LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO



**Você sabia que o leite materno é o alimento ideal para a criança?** Até os 6 meses de idade a criança amamentada não precisa receber nenhum outro alimento, nem água, pois o leite materno é perfeito às suas necessidades.



Os 2 primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, e repercutem ao longo de toda a vida do indivíduo. Por isso, a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam que o aleitamento materno seja exclusivo até os 6 meses de idade e complementar aos alimentos até os 2 anos de vida ou mais.

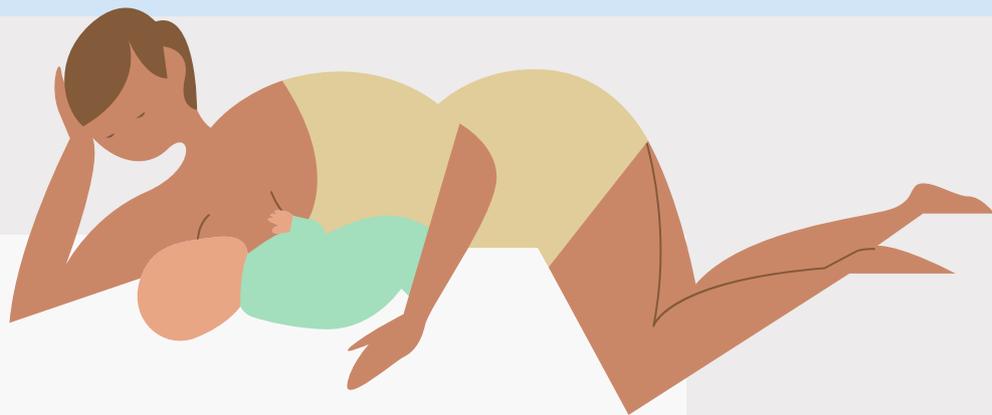


É muito importante a participação de todos durante a amamentação: do companheiro ou companheira da mãe, da família, da comunidade, empregadores, colegas de trabalho, creche, escola, profissionais de saúde... Portanto, a amamentação tem a ver com todos, mas o desejo e as escolhas da mãe devem sempre ser considerados e respeitados.

# LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO

## MAS POR QUE AMAMENTAR É TÃO IMPORTANTE?

- Você sabia que a criança amamentada está mais protegida contra infecções, como diarreia, pneumonia e infecção de ouvido? O leite materno também previne algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade, além de favorecer o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência da criança.
- Amamentar também ajuda na prevenção de algumas doenças da mulher, diminuindo as chances de desenvolver, no futuro, alguns tipos de câncer e diabetes tipo 2.
- Amamentar aproxima mãe e filho ou filha, facilitando o vínculo afetivo entre eles.
- Amamentar é bem mais barato do que alimentar a criança com outros leites. O leite materno é um alimento natural, não industrializado, produzido e fornecido sem poluição e sem prejuízos aos recursos naturais.



**Amamentar é um direito da mãe e ser amamentada é um direito da criança. Mas a prática desse direito não depende apenas da vontade e da decisão da mulher. Muitas vezes, apesar de querer, a mãe não consegue amamentar como gostaria.**

# LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO

## VAMOS CONHECER O PAPEL DA CRECHE NA AMAMENTAÇÃO?

O papel da creche é estratégico para a manutenção do aleitamento materno complementar até os 2 anos de vida da criança ou mais. É muito importante cuidar para que a entrada na creche não interrompa esta prática. As mães devem ser incentivadas a amamentar seus bebês na creche e/ou a deixar seu leite para ser oferecido neste espaço.



**Quando a criança ingressa antes dos 6 meses de idade, como a creche pode atuar para garantir o aleitamento materno até o 6º mês de vida?**

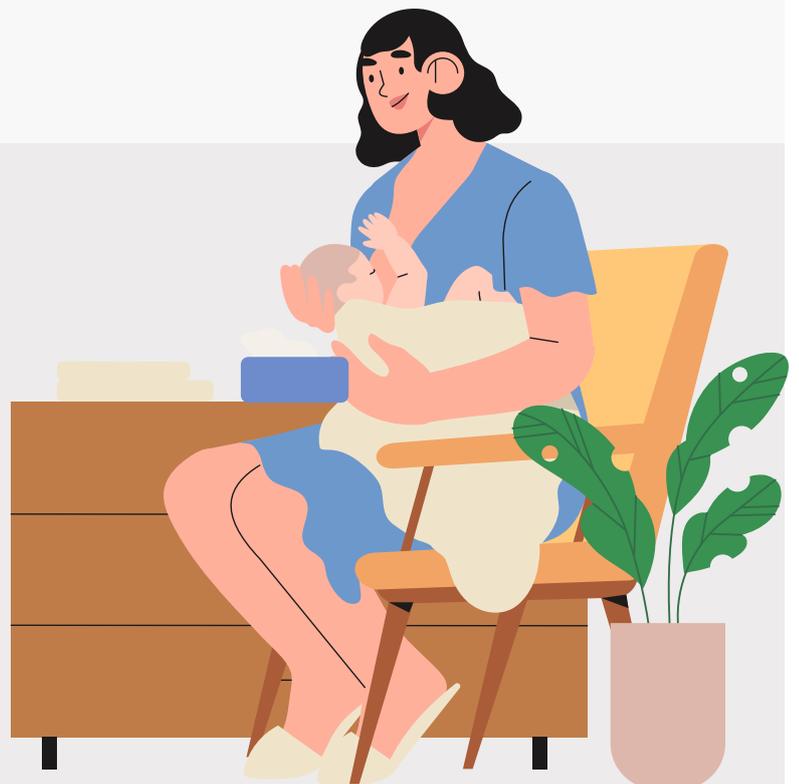
Nessa faixa etária, é muito importante o acolhimento das mães para amamentarem na creche, sempre que for possível para as famílias. Outra alternativa é o estímulo à retirada e armazenamento do leite materno, que pode ser coletado dentro ou fora da creche e acondicionado de maneira segura para ser oferecido à criança em copinho.

Após os 6 meses de idade, o leite materno continua tendo importância na saúde e na nutrição da criança mas, aos poucos, deixa de ser a principal refeição e vai ser complementado pelos alimentos e água.

# LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO

## AÇÕES QUE FAVORECEM A AMAMENTAÇÃO

- Orientar e encorajar as mães a manterem o aleitamento materno mesmo após a entrada na creche.
- Acolher as mães que vão à creche para amamentar. É muito importante incentivar que a mãe entre na creche, para amamentar ou extrair o leite e que tenha horários flexíveis para isso, pois as mães costumam estar retornando ao trabalho nesse período e muitas vezes têm restrições para sair do serviço. Então, torna-se fundamental que sejam acolhidas na creche, no horário em que for viável para as mães.
- Com apoio do nutricionista do seu município, orientar a mãe sobre como extrair e guardar seu leite para ser oferecido ao bebê posteriormente.
- Divulgar, de forma ampla, para que as mães fiquem sabendo, que a creche estimula essa prática e oferece o espaço para amamentação.
- Dispor de local tranquilo, silencioso e confortável, para que a mãe se sinta acolhida. Quando possível, que seja um ambiente com estrutura para amamentação (sala ou local adaptado com poltrona com braços). Que tenha estrutura para a retirada do leite materno (água, sabão e toalha, local para extração e armazenamento do leite materno em geladeira/congelador, potes de vidro, etiquetas e mesas).



# CONHECENDO OS ALIMENTOS

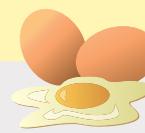
## GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Você sabia que os alimentos podem ser divididos conforme o grau de processamento? E é com base nisso que nós conseguimos identificar quais alimentos devem ser preferidos e quais precisam ser evitados.

### ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

São obtidos diretamente de plantas ou animais sem modificação após deixarem a natureza ou que passam por processos simples (como fermentação, pasteurização ou congelamento), para chegarem com qualidade ao consumidor. Assim, as alterações são mínimas e esses alimentos não recebem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes.

**EXEMPLOS:** frutas, legumes e verduras, feijão, arroz, milho, farinhas, carnes, leites e ovos.



### INGREDIENTES CULINÁRIOS

São retirados de alimentos in natura ou outras fontes da natureza, sendo usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

**EXEMPLOS:** Óleo, azeite, manteiga, açúcar, sal



# CONHECENDO OS ALIMENTOS

## GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

### ALIMENTOS PROCESSADOS

São alimentos in natura ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. As técnicas de fabricação incluem cozimento, fermentação, salmoura, entre outros.

**EXEMPLOS:** conservas, fruta em calda, carne seca, sardinha, queijos,



### ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes. A maioria deles tem a função de estender a duração do alimento, ou, ainda, dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente.

**EXEMPLOS:** Chocolate, sorvete, salgadinhos de pacote, refrigerante, margarina, macarrão instantâneo



## REGRA DE OURO:

**PREFERIR SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

# CONHECENDO OS ALIMENTOS

## POR QUE OFERECER FRUTAS EM VEZ DE SUCO?

Quando mastiga a fruta, a criança exercita a musculatura da boca e do rosto e pode sentir a textura da fruta

Se o suco for coado, há redução das fibras da fruta que previnem a constipação intestinal (prisão de ventre ou intestino preso)

Pelo fato de os sucos serem, geralmente, adicionados de açúcar, seu consumo está relacionado com o desenvolvimento de cárie e excesso de peso

O consumo de suco em horário próximo à refeição pode deixar a criança satisfeita e fazer com que ela diminua o consumo dos outros alimentos

Quando a criança se habitua a tomar suco para matar a sede, ela pode ter dificuldade em beber água pura



## COMPARAÇÃO DA QUANTIDADE DE FRUTA EM SUCO, NÉCTAR, REFRESCO E REFRESCO EM PÓ

- 1. Suco em pó:** **1% de fruta** obtido pela desidratação do suco adoçado
- 2. Refresco:** **20% de fruta** ou polpa diluída em água potável, podendo ser adoçado
- 3. Néctar:** A partir de **40% de fruta** diluída em água potável e adoçado
- 4. Suco:** No mínimo **60% de fruta** diluída em água potável

# CONHECENDO OS ALIMENTOS

## PARECE CARNE MAS NÃO É

Em muitos alimentos ultraprocessados, as carnes são usadas como ingrediente principal, como, hambúrguer, nuggets, salsicha, salame, linguiça, presunto, mortadela, apresuntado e patê. Esses produtos contêm muitos aditivos, sódio e gordura saturada.

O consumo excessivo de sódio e de gordura saturada tem sido relacionado às doenças do coração. Além disso, o consumo de alimentos ultraprocessados feitos com carne está relacionado ao desenvolvimento de câncer. Portanto, como todo alimento ultraprocessado, eles não devem ser oferecidos à criança e devem ser evitados pela família.



## PARECE LEITE MAS NÃO É

Muitos produtos vendidos como “alimento infantil” utilizam leite como ingrediente, mas são adicionados de açúcar e aditivos. Leites aromatizados, achocolatado de caixinha, bebidas lácteas adoçadas, iogurtes adoçados, com sabor e coloridos artificialmente, iogurtes com mel e tipo petit suisse, queijos tipo cheddar e fundido são bastante comuns na mesa das famílias brasileiras. Não se engane: esses são alimentos ultraprocessados e não devem ser oferecidos à criança.



## PARECE TEMPERO NATURAL MAS NÃO É

Caldos em cubos, em pó ou líquidos, e molhos prontos são alimentos ultraprocessados com grandes quantidades de sal, gordura, açúcares, glutamato monossódico e outros aditivos químicos. Não devem ser utilizados nas preparações culinárias que serão servidas para a criança.



# A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido, novos alimentos devem ser oferecidos e uma **diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros** deve ser apresentada à criança. Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança.

É fundamental que quem alimenta a criança tenha com ela uma relação de afeto e confiança e, claro, paciência. Este é um processo de aprendizagem que demanda tempo e isso deve ser considerado na organização da rotina da criança, da família e da escola.



## CONSISTÊNCIA ADEQUADA

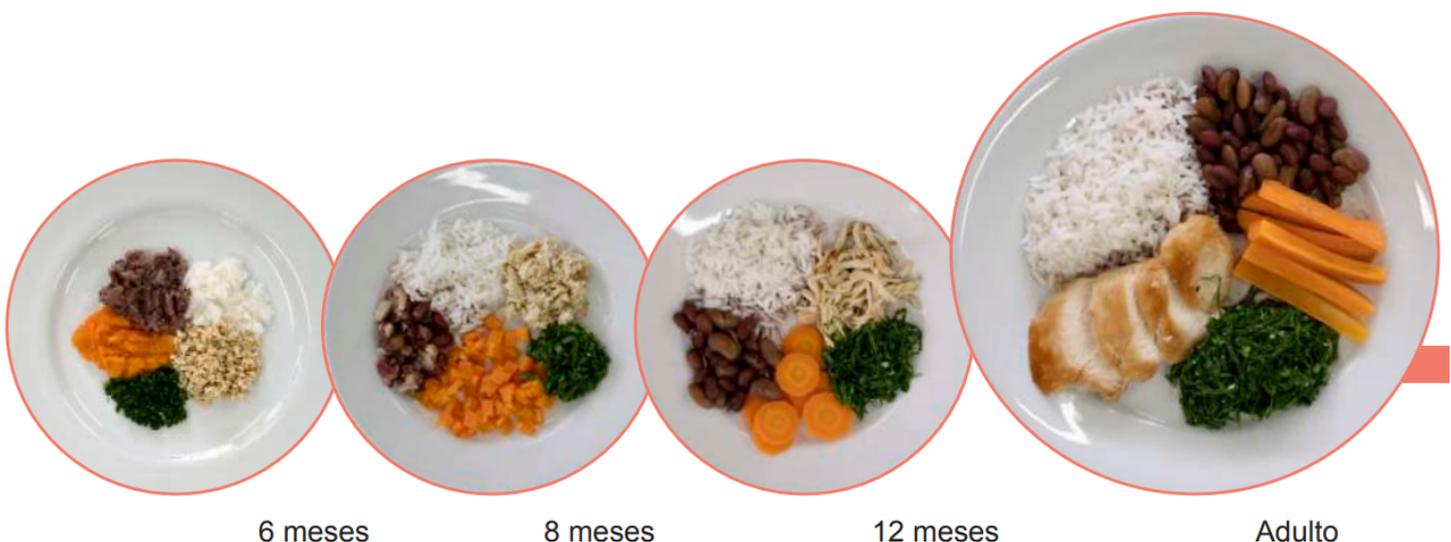
No início, a criança deverá receber a comida **amassada com garfo**.

Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca.

Quando já estiver um pouco maior, a criança pode comer a comida da família, cortando-se os pedaços grandes, quando necessário.

Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito.

A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

# A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

## NOVAS EXPERIÊNCIAS A CADA DIA

As experiências com novos sabores, cheiros e texturas durante o início da oferta de alimentos, principalmente no primeiro ano de vida, ajudam a criança a ter uma alimentação variada no futuro.

Quanto maior a variedade de alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos na alimentação, maior a diversidade de nutrientes, o que contribui para um crescimento saudável.

Os alimentos oferecidos devem fazer parte da cultura alimentar do local e serem produzidos e comercializados na região onde ela vive, devendo-se priorizar os alimentos que estão na safra.

Para estimular o aprendizado da criança, o ideal é servir a comida no prato com os diferentes alimentos separados, sem misturar. Além de deixar o prato atraente, motivando a criança a comer, essa prática permite que ela passe a conhecer alimentos de diferentes sabores, cores e texturas.



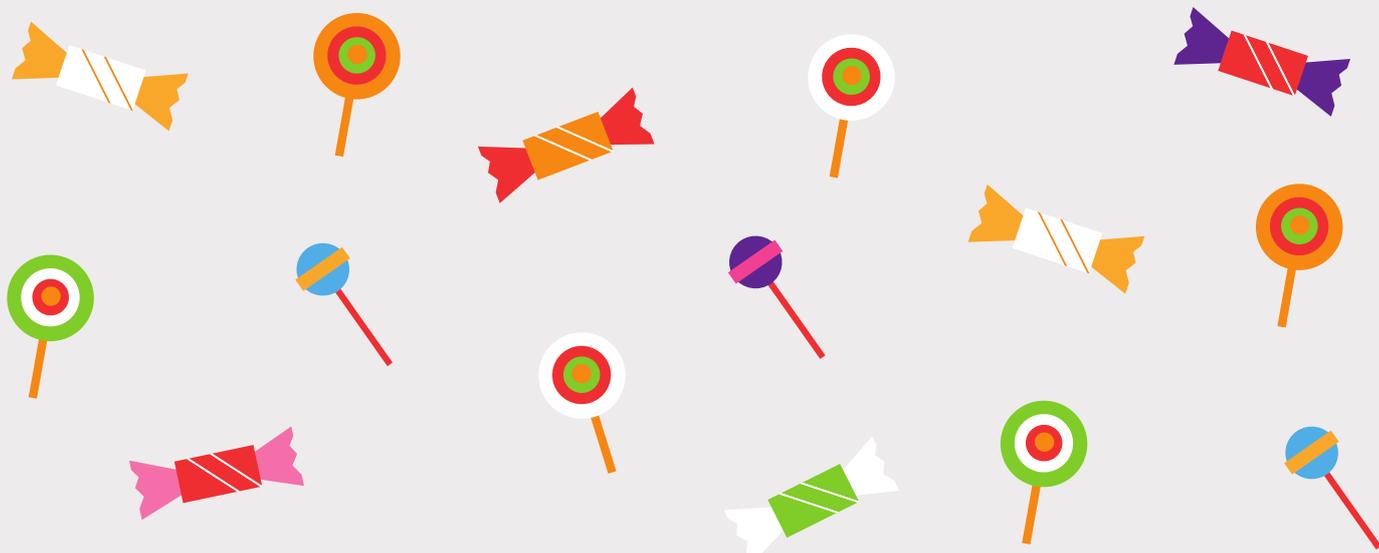
## NEM SEMPRE A CRIANÇA ACEITA O ALIMENTO NA PRIMEIRA VEZ QUE É OFERECIDO



A criança pode gostar do alimento na primeira vez que o experimenta ou pode precisar provar o alimento várias vezes até se familiarizar com ele. Caretas não significam que a criança não esteja gostando do alimento, mas somente que é um sabor novo, diferente do que estava acostumada (por exemplo, o leite materno). Algumas crianças precisam provar mais de oito vezes um alimento para gostar dele.

# A ALIMENTAÇÃO A PARTIR DOS 6 MESES

## AÇÚCAR



Frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: **branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura.**

Também não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias.

O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros).

Não é recomendado usar adoçantes no lugar do açúcar, pois eles possuem substâncias químicas que não são adequadas a esta fase da vida.

O consumo precoce de açúcar aumenta a chance de ganho de peso durante a infância e o desenvolvimento de obesidade e outras doenças na vida adulta.

Além disso, o consumo de açúcar pode provocar cárie.

Como a criança já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.

Não ofertar açúcar e produtos que contenham esse ingrediente contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

# A CRIANÇA QUE NÃO QUER COMER

## PARA LIDAR COM A CRIANÇA QUE NÃO QUER COMER, EXPERIMENTE:

Cuidar para que o horário da alimentação seja um momento tranquilo e de prazer;

Montar um prato com apresentação atraente para que a criança se sinta motivada a comer;

Utilizar talheres de tamanho adequado à criança;

Variar os alimentos e procurar oferecer alimentos novos, preparados de formas saborosas e separados no prato;

Se possível, manter tranquilidade e paciência na hora de oferecer a comida, não deixando transparecer preocupação;

Cantar ou conversar com a criança no momento das refeições;

Não obrigar a criança a comer e não insistir para que ela raspe o prato.

Parar de alimentá-la quando perceber que ela está satisfeita;

Observar se o intervalo entre as refeições não está curto;



# A CRIANÇA QUE NÃO QUER COMER

## PARA LIDAR COM A CRIANÇA QUE NÃO QUER COMER, EXPERIMENTE:

Incentivar a criança a comer sozinha, isso fará com que ela se interesse pela refeição;

Evitar oferecer água durante as refeições;

Não oferecer recompensas (como doce, brinquedo, televisão, desenho) para estimular a criança a comer mais;

Se houver rejeição frequente de determinados alimentos, não deixar de oferecê-los; tentar apresentá-los de forma diferente;

Se a criança recusar a refeição, não a substituir por lanches ou algum alimento preferido pela criança. Esperar um tempo e, se perceber que a criança está com fome, preparar um novo prato com a comida que foi oferecida na refeição recusada. Ou, então, esperar o horário da próxima refeição;

Não oferecer outros alimentos, nem o leite materno, em horário muito próximo das refeições.



## PARA SABER MAIS...

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 16 de junho de 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm).

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, 12 de maio de 2020. Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13511-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%BA-6,-de-08-de-maio-de-2020>.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar.** Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 88 p. Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/6820-cartilha-pnae-2015>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar Para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/pediatria/Repositorio/ppsca/bibliografia/nutricao/ministerio-da-saude-guia-alimentar-para-criancas-menores-de-dois-anos>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável:** livreto para os gestores. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 36 p. Disponível em: <http://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTM1MQ>.

BRASIL. Tribunal de Contas da União. **Cartilha para conselheiros do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).** Brasília: TCU, 2017. 119 p. Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/11037-cartilha-para-conselheiros-do-programa-nacional-de-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-pnae>.

## PARA SABER MAIS...

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Aquisição de Produtos da Agricultura Familiar para a Alimentação Escolar**. Brasília, 2016. 60 p. Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/8595-manual-de-aquisi%C3%A7%C3%A3o-de-produtos-da-agricultura-familiar-para-a-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar>.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual de Apoio para as Atividades Técnicas do Nutricionista do Âmbito do PNAE**. Brasília: FNDE, 2018. 106 p. Disponível em: <https://www.fnnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/10493-manual-de-apoio-para-as-atividades-t%C3%A9cnicas-do-nutricionista-no-ambito-do-pnae>.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual para Aplicação dos Testes de Aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Revisão e atualização CECANE UFRGS. 2. ed. Brasília: Ministério da Educação, 2017. 43 p. Disponível em: <http://www.fnnde.gov.br/component/k2/item/5166-manual-para-aplica%C3%A7%C3%A3o-dos-testes-de-aceitabilidade-no-pnae>.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 465, de 23 de agosto de 2010**. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 25 de agosto de 2010. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_465\\_2010.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_465_2010.htm).

**CONSULTE OS 12 PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS BRASILEIRAS:**

DOZE PASSOS PARA  
UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL





**CECANE SC**