

Comer bem, que mal tem?

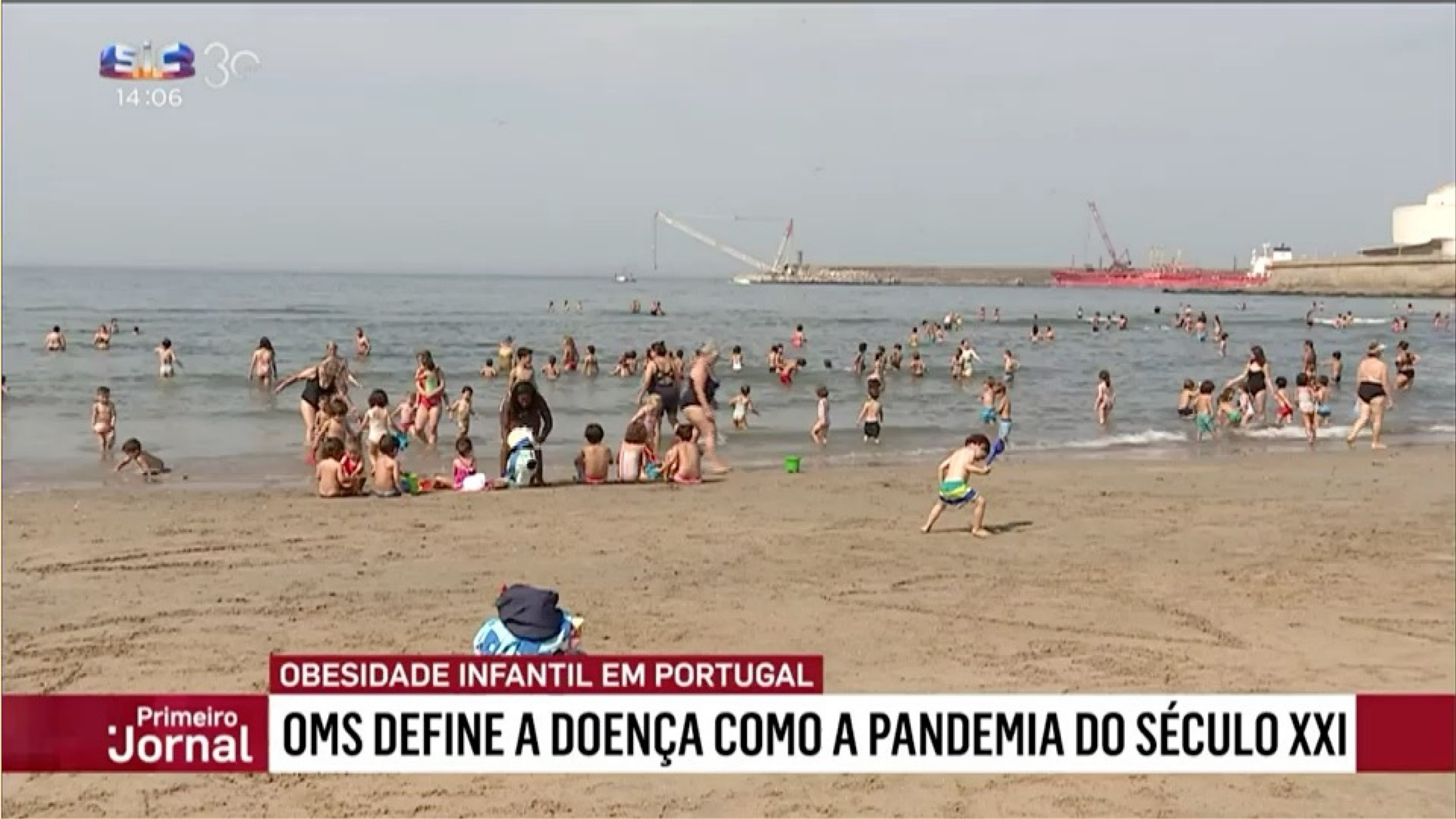
com:



"Alimentação saudável para
crianças, não é sobre regras,
competição e julgamento. É
sim sobre deixar pessoas
saudáveis no mundo! "

Juliana Marçal





OBESIDADE INFANTIL EM PORTUGAL

Primeiro
Jornal

OMS DEFINE A DOENÇA COMO A PANDEMIA DO SÉCULO XXI

Dados em Portugal

29,7%

2019

Excesso de peso

11,9%

2019

Obesidade

3327

2015

Diabetes



Janela de oportunidade

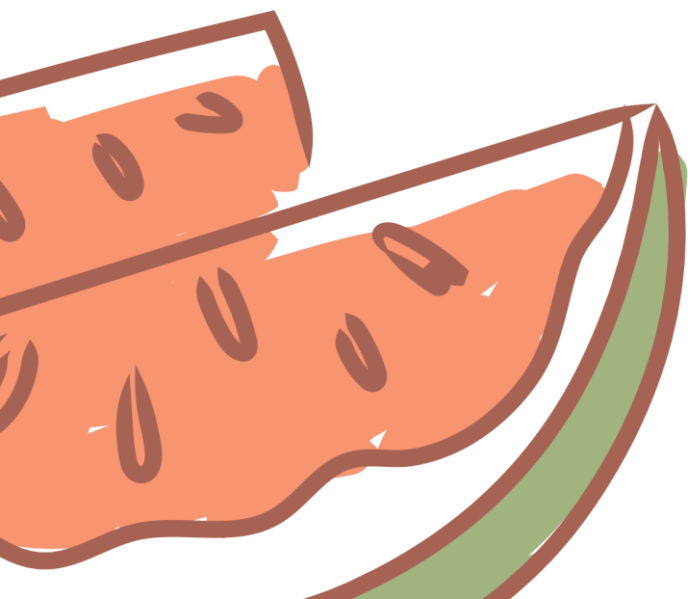


os neurocientistas afirmam que:

"existe uma relação direta entre as primeiras experiências e o desenvolvimento cerebral"

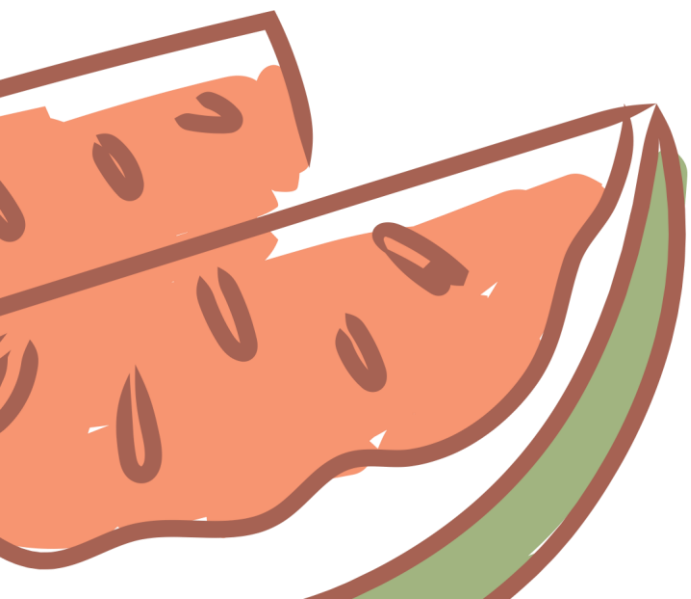
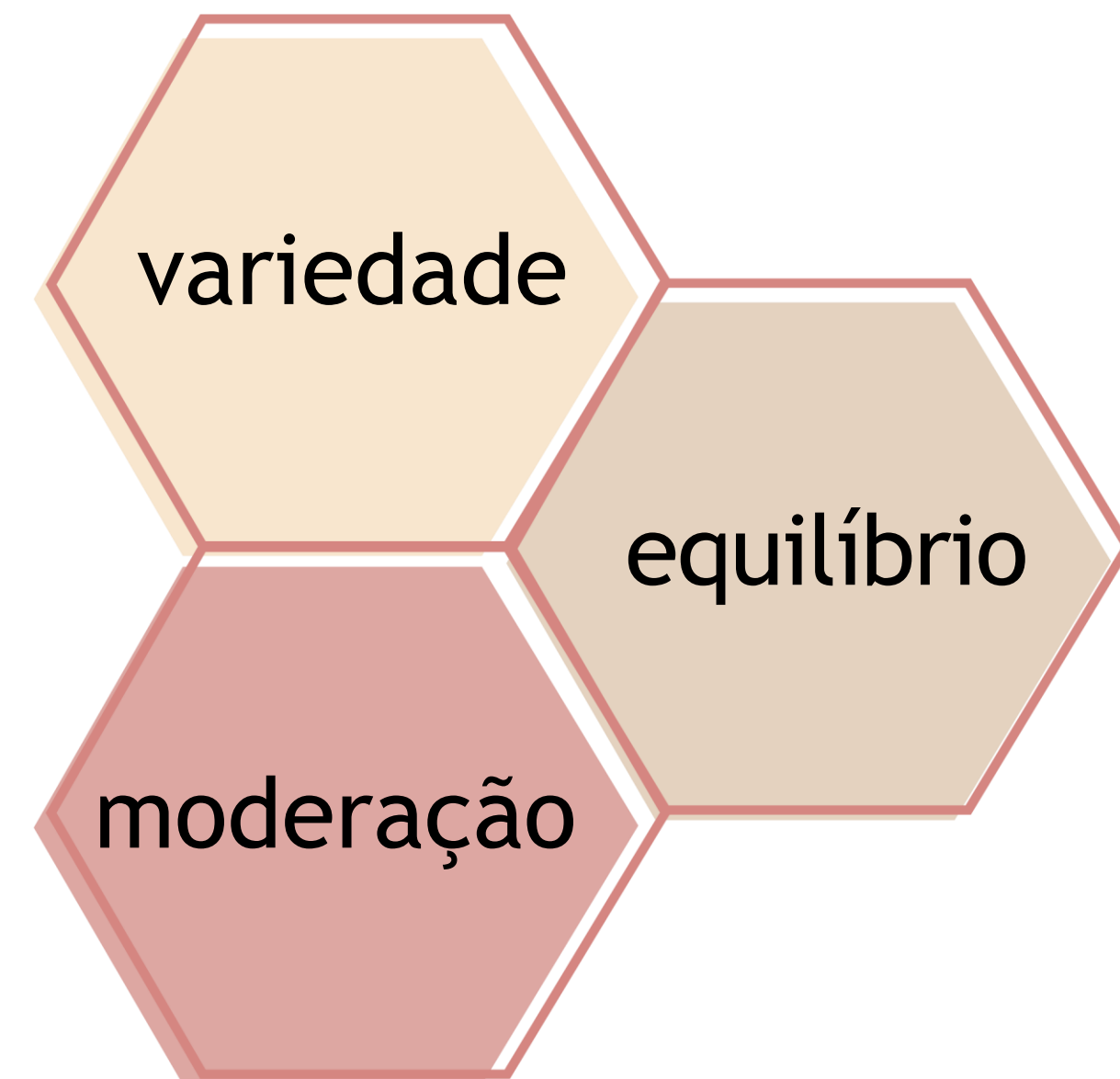
Iole da Cunha, pediatra e especialista em neonatologia afirma que:

"As primeiras experiências têm um impacto decisivo na arquitetura do cérebro e na natureza e qualidade da capacidade do adulto"



Janela de oportunidade

É no período pré-escolar e escolar que são lançados os **alicerces** de uma alimentação equilibrada e de uma vida saudável.



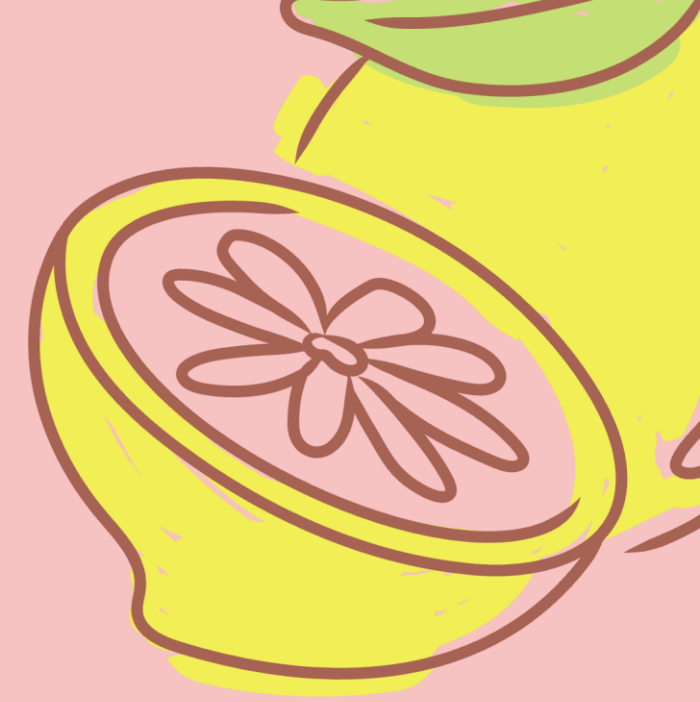
comer bem; porquê?

Energia

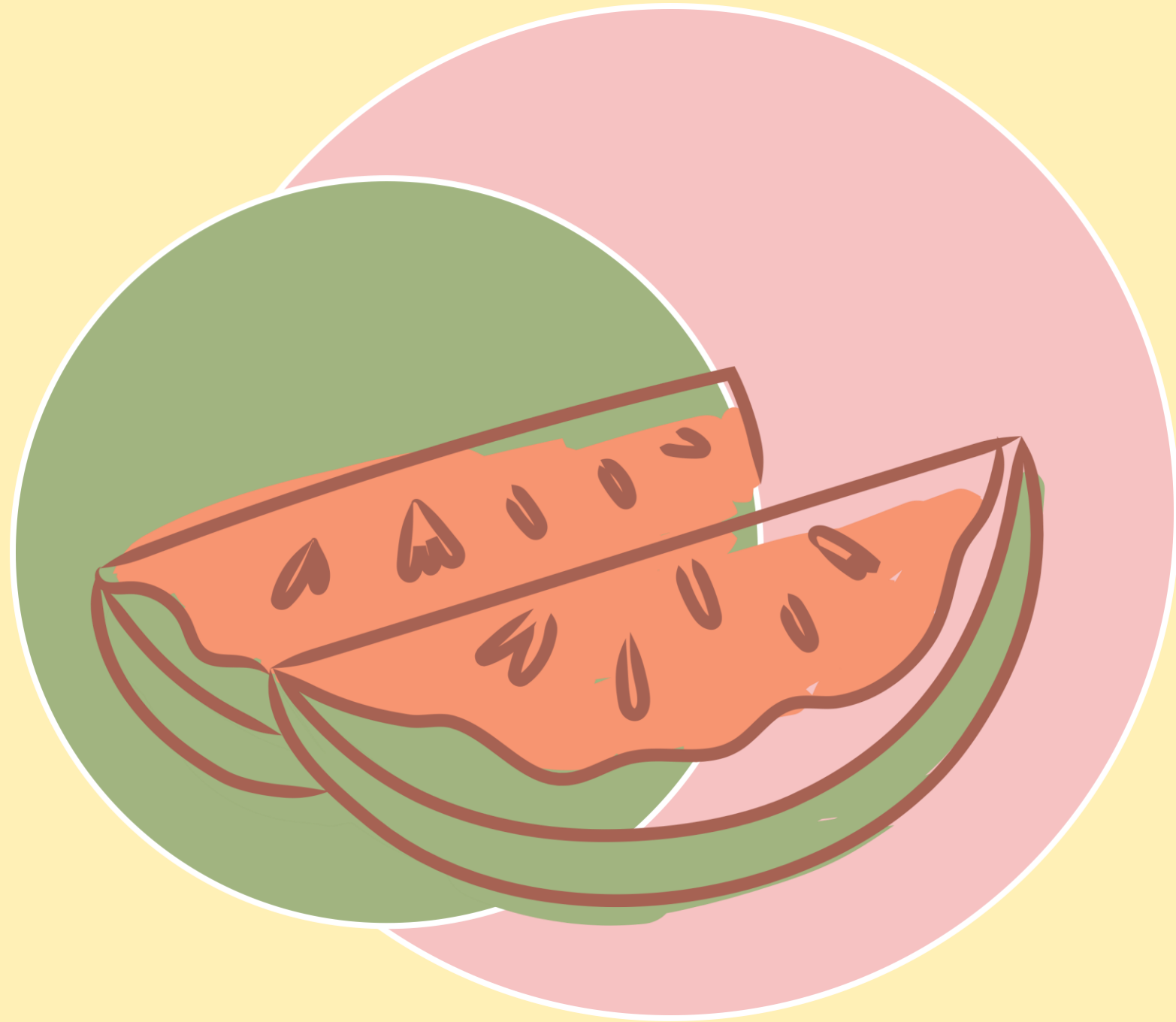
Crescimento

Defesa

Aprendizagem



alimentação saudável; o que é?



1. Natural/pouco processada
2. Variada
3. Que contenha os três principais macronutrientes, vitaminas e minerais



1. Natural/pouco processada

Grau de processamento

In natura

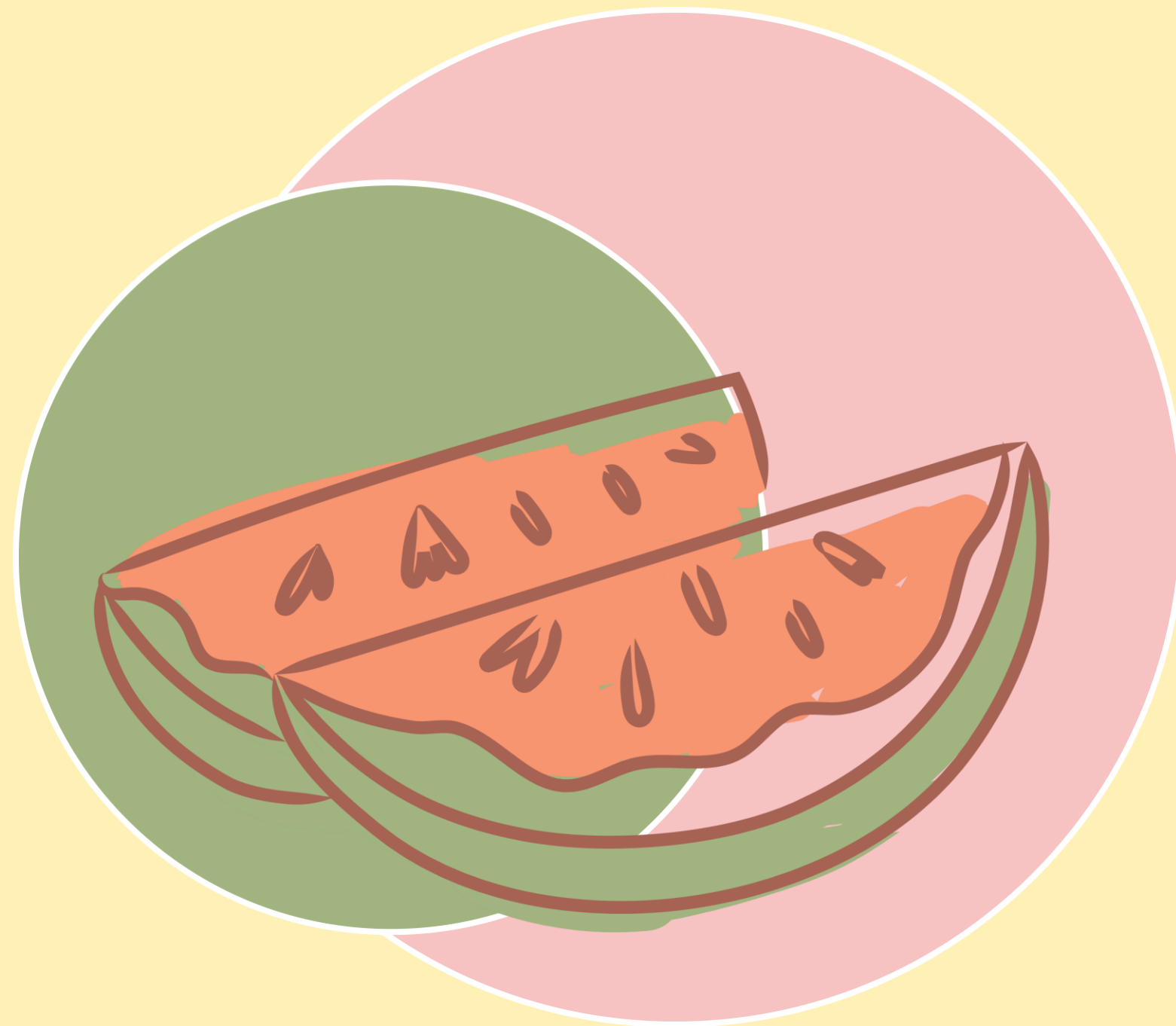
Minimamente processados

Processados

Ultraprocessados



1. Natural/pouco processada



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (25g ~ 4 BOLACHAS)		
			%DR*	DR*
ENERGIA	1871kJ 444kcal	468kJ 111kcal	6	8400kJ 2000kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS: ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	11g	2,8g	4	70g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS: AÇÚCARES	79g	20g	8	260g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g



De olho
nos rótulos

1. Natural/pouco processada

Lista de Ingredientes



De olho
nos rótulos

BOLACHA COM MAÇÃ E SOJA.
FONTE DE FIBRA.

INGREDIENTES: Farinha de **trigo**, óleo vegetal de girassol, açúcar, crocante de soja (6,6%) (feijão de **soja** cortados e tostadas (50%) e açúcar), farelo de **trigo**, preparado de maçã (2,5%) (açúcar, polpa de maçã (30%), xarope de glucose, espessantes (E410, E1442), conservantes (E330, E202, E300), xarope de glucose, **leite** magro em pó, soro de **leite** em pó, levedantes (E500, E503i), sal, emulsionante (E322), aroma, antioxidantes (E304i, E306). Pode conter vestígios de ovo e sementes de sésamo.

INGREDIENTES: Cereais (62.3%) [**trigo** integral (31,9%), farinha de **trigo** (16%), sêmola de milho (14,4%)], chocolate em pó (22,2%) (açúcar e cacau), açúcar, xarope de glucose, extrato de malte de **cevada** (**cevada**, **cevada** malteada), óleo de girassol, vitaminas e minerais (cálcio, niacina, ácido pantoténico, ferro, vitamina D, vitamina B6, tiamina, riboflavina, ácido fólico), emulsionante (lecitina de girassol), sal, aromas naturais (baunilha e canela).
Pode conter **leite**, **amendoins** e **frutos secos** de casca rija.

1. Natural/pouco processada

Lista de Ingredientes

- 1 Os ingredientes estão por ordem de quantidades
- 2 Quanto mais ingredientes tem, mais processado é o produto
- 3 Ingredientes esquisitos?!
- 4 Ingredientes reais



De olho
nos rótulos

1. Natural/pouco
processada

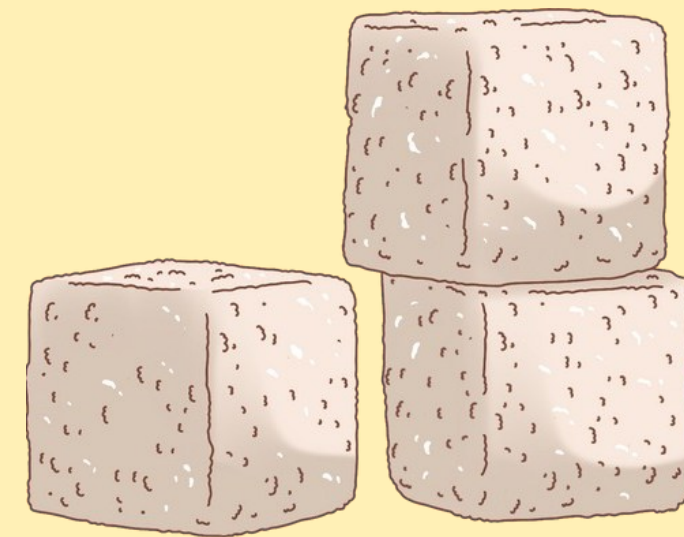
Lista de Ingredientes

O que devemos evitar?

AÇÚCAR

São também açúcares:

- palavras que terminem em "-ose"
(frutose, glicose, dextrose, etc)
- "maltodextrina"
- "xarope de..."
- "mel"
- "melaço"
- "açúcar de cana"
- "caramelo"



De olho
nos rótulos

1. Natural/pouco processada

Lista de Ingredientes

O que devemos evitar?

GORDURA

...do tipo:

- hidrogenada
- parcialmente hidrogenada
- óleos vegetais como:
 - óleo de girassol
 - óleo de palma
 - óleo de colza
- margarina



De olho
nos rótulos

1. Natural/pouco processada

Lista de Ingredientes

O que devemos evitar?

ADITIVOS

- Substâncias, com ou sem valor nutritivo, adicionadas ao alimento
- Função: melhorar determinadas características do alimento (cor, consistência, sabor, durabilidade)
- Como se apresentam:
 - por código (ex. E160)
 - por extenso (ex. benzoato de sódio)

E103

E317

E211



De olho
nos rótulos

1. Natural/pouco processada

Lista de Ingredientes

Exemplo



De olho
nos rótulos



Farinhas de cereais integrais 77,9% [aveia (28,4%), trigo (28,4%), cevada (17,1%), milho (2,0%) e arroz (2,0%)], açúcar, amido de trigo, xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, sal, regulador de acidez (fosfato tripotássico), óleo de girassol, corantes (caramelo de amónia, anato e carotenos), antioxidante (tocoferóis).

1. Natural/pouco processada



Declaração de Ingredientes:

Água,, LEITE magro reidratado, xarope de açúcar, emulsionante (mono e diglicéridos de ácidos gordos), corantes (vermelho de beterraba, carotenos), aroma.

Ultraprocessado

ro de LEITE em pó, gordura de coco, farroba, goma guar), corantes



Declaração de Ingredientes:

Recheio (85%)[Peito de frango (87%), limão, estabilizante (E452), espessante (amido modificado de milho), dextrose, especiarias, amido modificado de milho, albumina de ovo]. Produto frito em óleo de girassol (7%).

Ultraprocessado

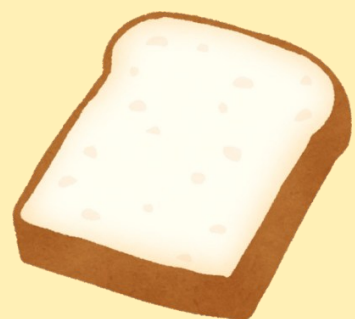
eciarías, sal, glicose, aroma natural de farinha de TRIGO e milho, levedura, sal, dextrose, especiarias, amido modificado de milho, albumina de ovo]. Produto frito em óleo de girassol (7%).



Declaração de Ingredientes:
Feijão verd

Minimamente processado

dos, bróculos.



Declaração de Ingredientes:

Farinha de TRIGO, água, levedura, óleo vegetal (girassol), sal, conservantes (propionato de cálcio, ácido sórbico), emulsionantes (mono e diglicéridos de ácidos gordos), vinagre de vinho, farinha de trigo, sementes de sésamo, soja e mostarda.

Ultraprocessado

cos de mono e diglicéridos de ácidos gordos), vinagre de vinho, farinha de trigo, sementes de sésamo, soja e mostarda.



1. Natural/pouco processada



Declaração de Ingredientes:

Água, açúcar, gelatina (1,5%), regulador de acidez (ácido cítrico), curcumina) e edulcorante (sucralose).

Ultraprocessado

aromas, corantes (carminas e



Declaração de Ingredientes:
Flocos de aveia grossos

Minimamente processado



Declaração de Ingredientes:

Carne da pá de suíno (65%), água, dextrina, (trifosfatos, polifosfatos, difosfatos), sódio), aromas

Ultraprocessado

(lactato de sódio), emulsionantes (xantana), conservante (nitrito de



Declaração de Ingredientes:

LEITE pasteurizado desnatado (Origem brasileira), banana (0,5%), amido, fermentos LÁCTICOS (potássio). Pode conter vestígios de GLUTEN

Ultraprocessado

ango concentrado (0,5%), polme de conservante (sorbato de



Declaração de Ingredientes:

Milho e sal (0,7%).

Processado





Vamos a números



Qual a
quantidade
máxima de
açúcar por dia?





Na verdade **não necessitamos dos açúcares livres/adicionados**. O açúcar naturalmente presente nos alimentos não-processados é o suficiente, mas...
...a quantidade máxima de açúcar consumido pelas crianças diariamente não deve exceder o seguinte:

Até aos 4 anos: recomenda-se que se evite o consumo de alimentos com açúcar adicionado

4 a 6 anos: **19g** de açúcar (5 colheres de chá)

7 a 10 anos: **24g** de açúcar (6 colheres de chá)

11+ anos: **30g** de açúcar (7 colheres de chá)





Vamos a números



Que quantidade
de açúcar estou
a ingerir por
dia?



Pequeno-almoço



200ml de leite
+
1 c.s. chocolate
em pó

20,1g



40g de cereais

8g

28,1g

Lanche

16g

1 iogurte



6g

4 bolachas



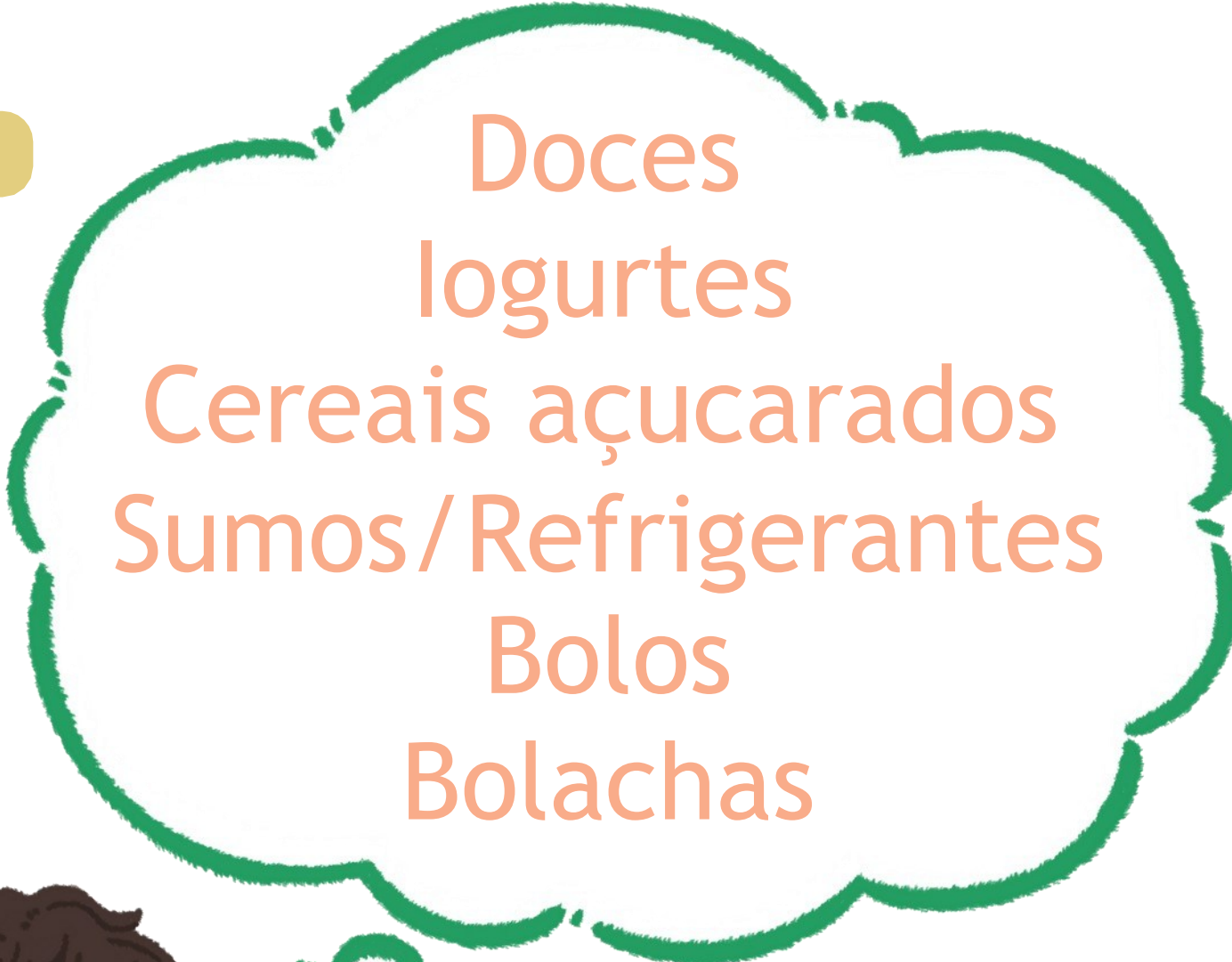
50,1g

equivalente a
12 pacotes de
açúcar!

22g



Maiores culpados



Doces
iogurtes
Cereais açucarados
Sumos/Refrigerantes
Bolos
Bolachas



Como escolher?



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G

ALTO

Gordura
(lípidos)

mais de
17,5g

Gordura
Saturada

mais de
5g

Açúcar

mais de
22,5g

Sal

mais de
1,5g

MÉDIO

entre

3 e 17,5g

entre

1,5 e 5g

entre

5 e 22,5g

entre

0,3 e 1,5g

BAIXO

3g

ou menos

1,5g

ou menos

5g

ou menos

0,3g

ou menos



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100G

ALTO

Gordura
(lípidos)

mais de
8,75g

Gordura
Saturada

mais de
2,5g

Açúcar

mais de
11,25g

Sal

mais de
0,75g

MÉDIO

entre

1,5 e 8,75g

entre

0,75 e 2,5g

entre

2,5 e 11,25g

entre

0,3 e 0,7g

BAIXO

1,5g

ou menos

0,75g

ou menos

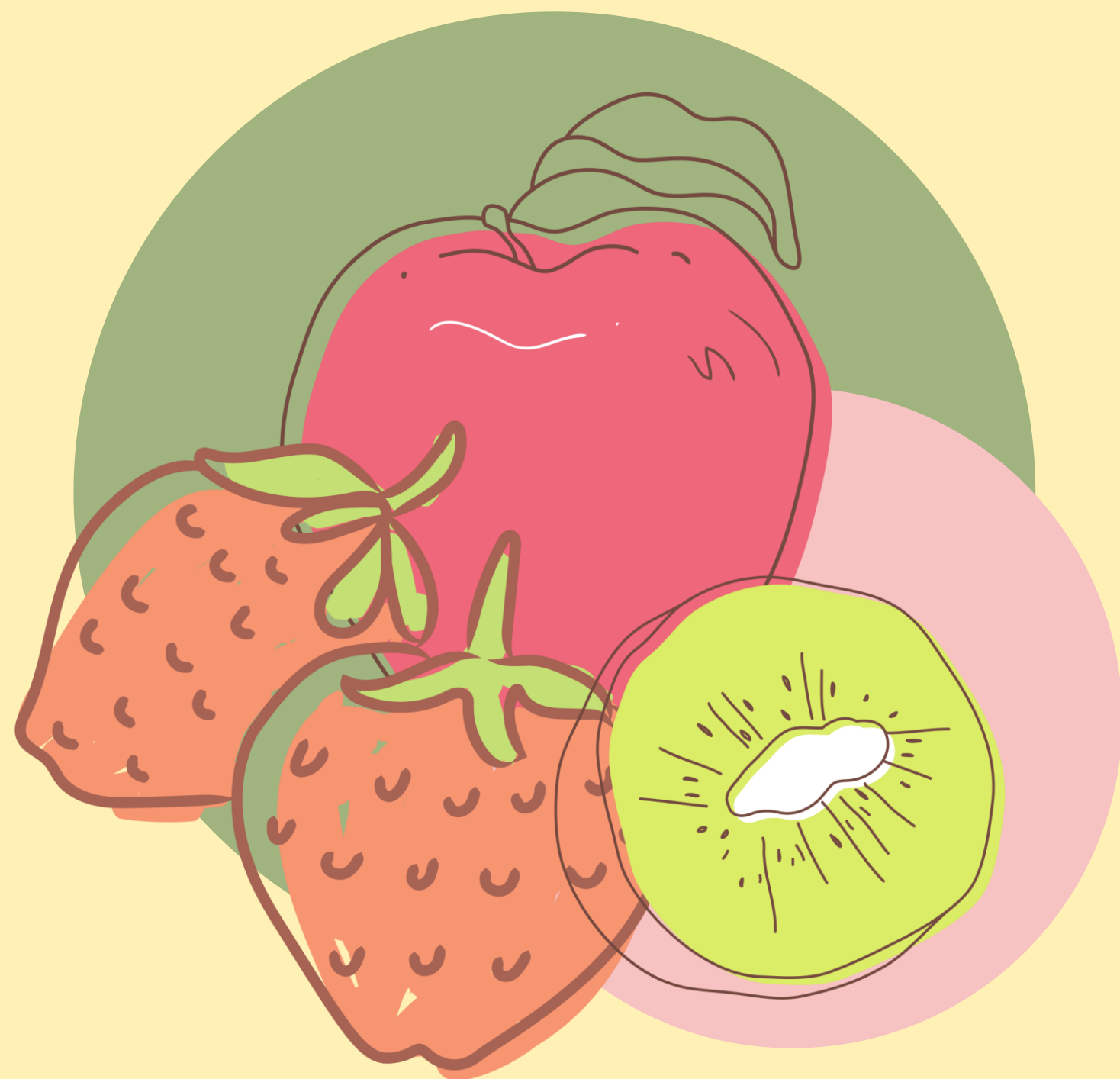
2,5g

ou menos

0,3g

ou menos

2. Variada



A exposição a uma variedade maior de alimentos diminui a probabilidade de uma criança ser seletiva e aumenta a probabilidade de não sofrer de défices nutricionais!

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Como montar uma refeição?

Hidratos
de
carbono

Proteína

Gordura

Vitaminas

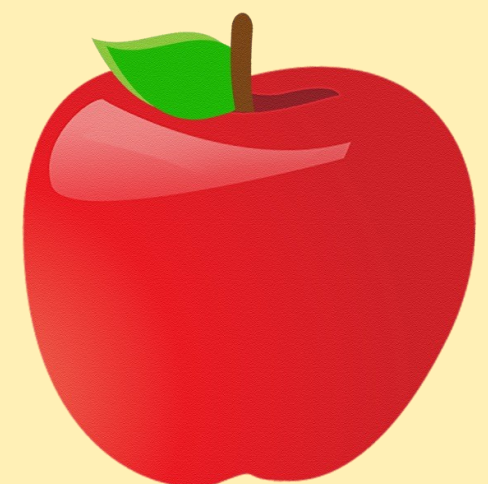
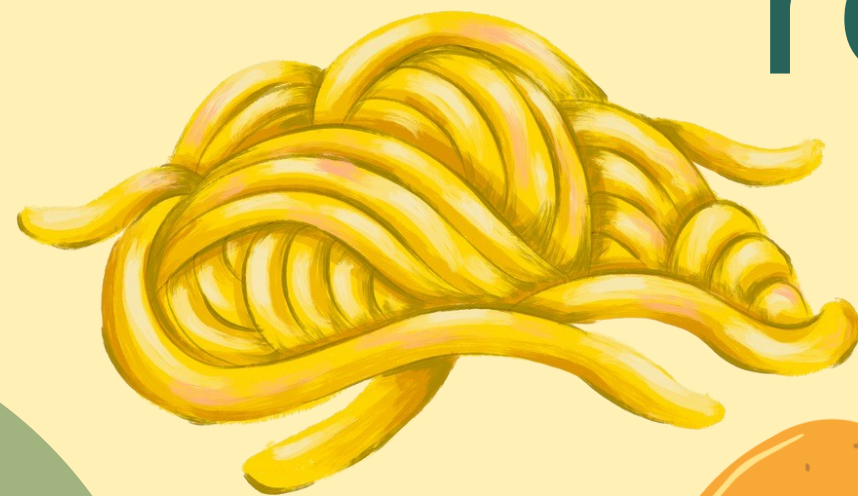
Minerais



3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Como montar uma refeição?

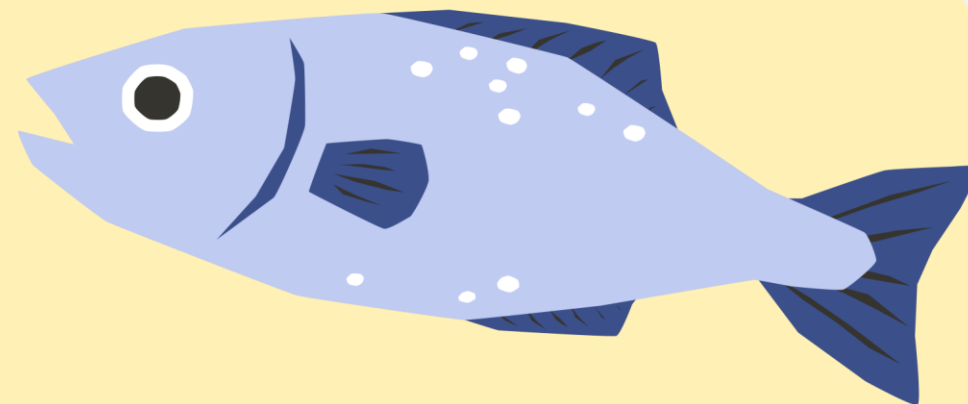
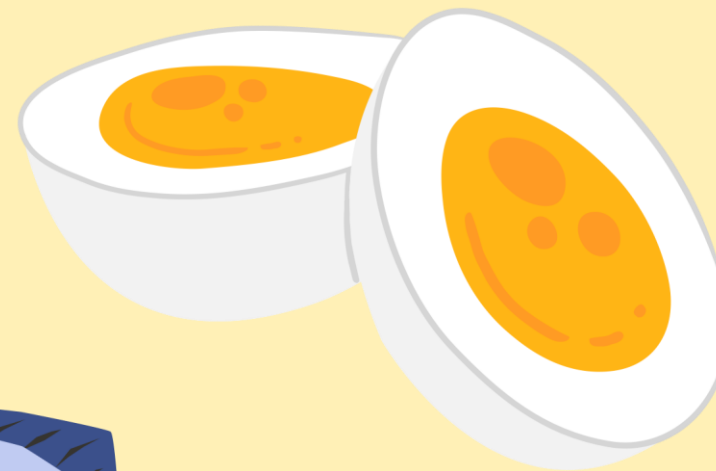
Hidratos
de
carbono



3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Como montar uma refeição?

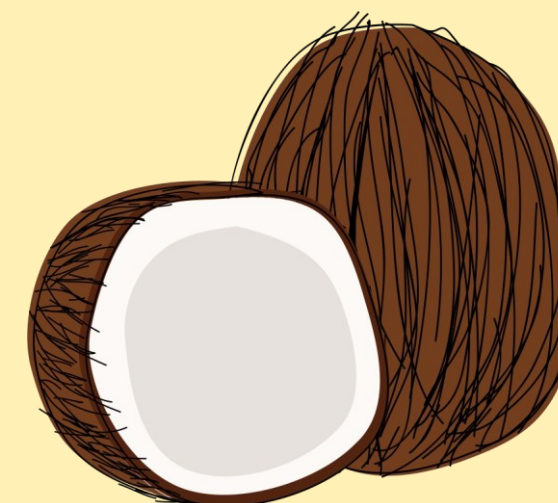
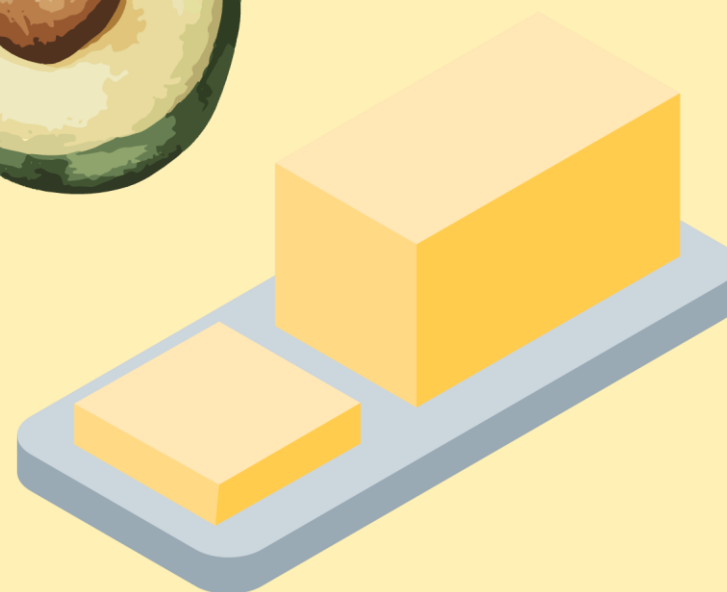
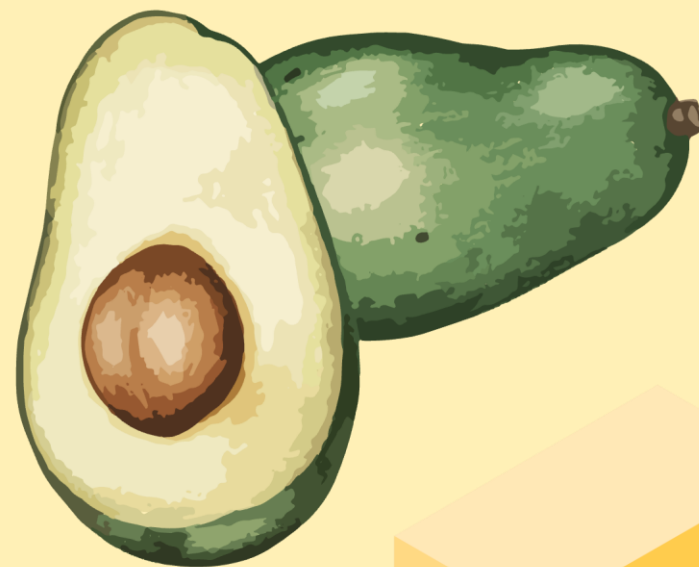
Proteína



3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Como montar uma refeição?

Gordura



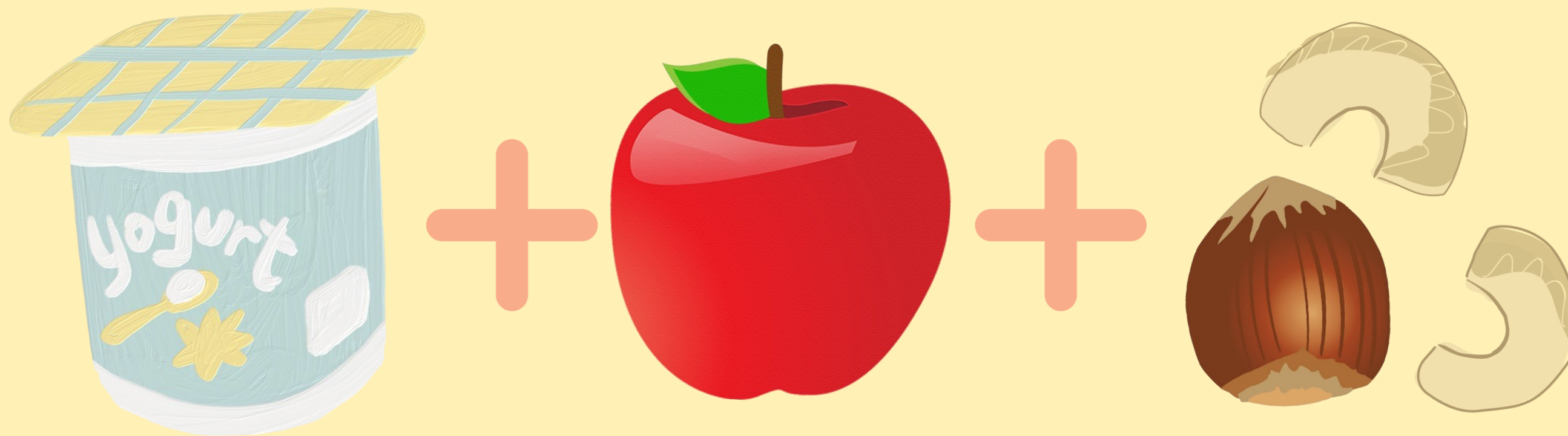
3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Almoço/Jantar



3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Peq-almoço/Lanches



logurte + fruta + frutos secos

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

Peq-almoço/Lanches



Papas de aveia com coco e fruta

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

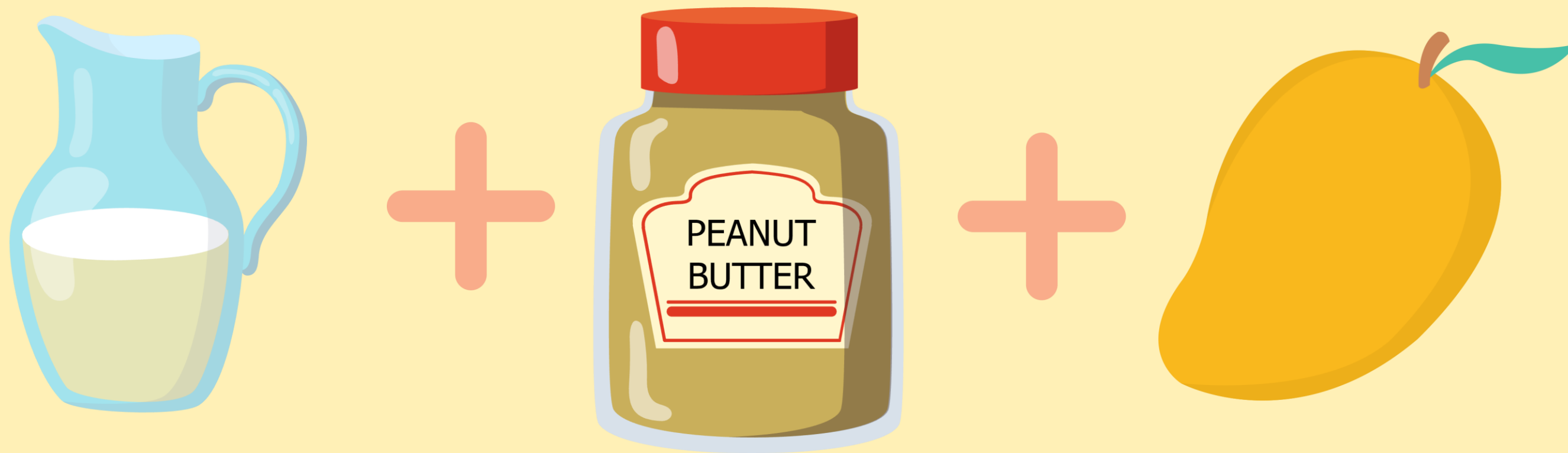
Peq-almoço/Lanches



Papas de aveia com coco e fruta

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

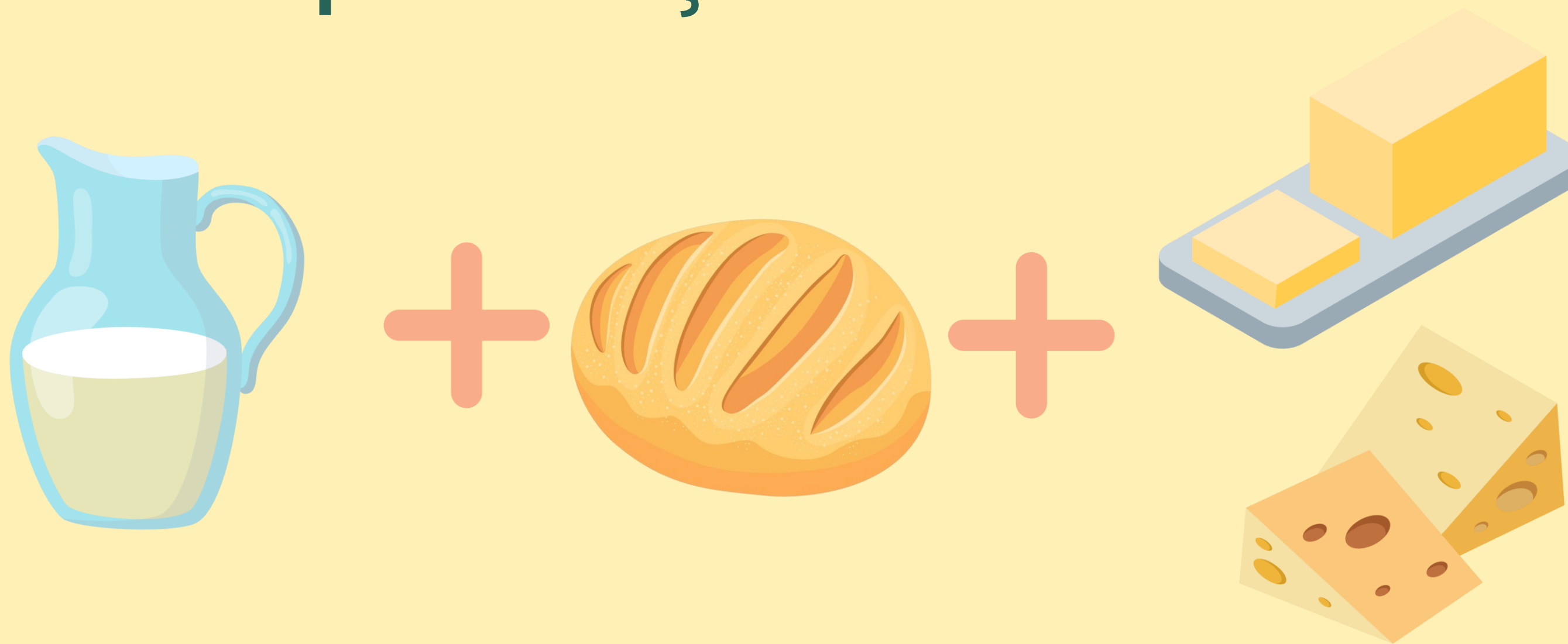
Peq-almoço/Lanches



Batido de leite, fruta e
manteiga de amendoim

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

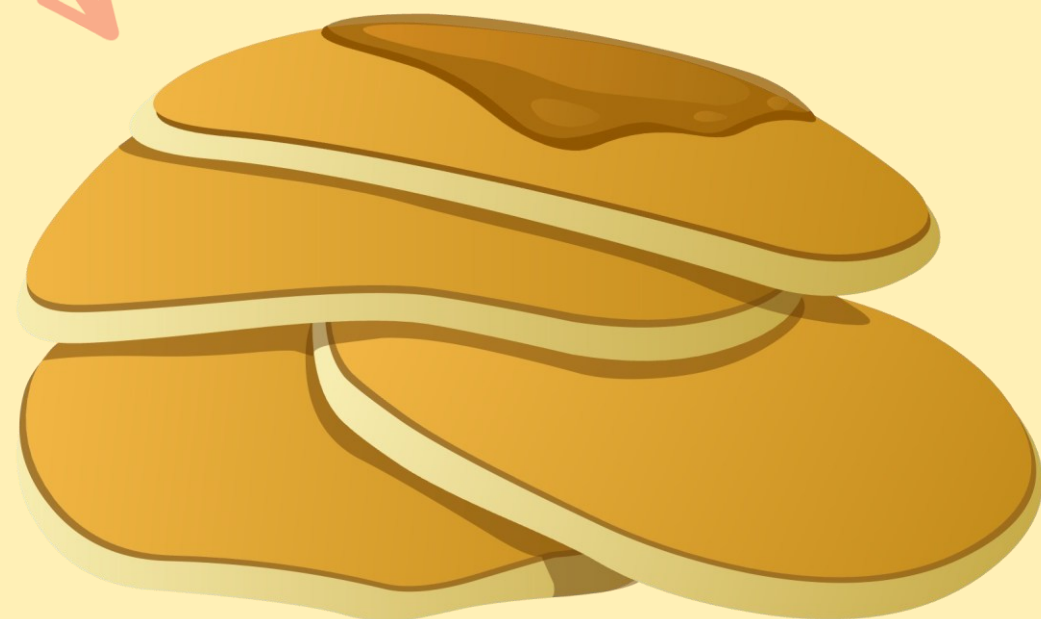
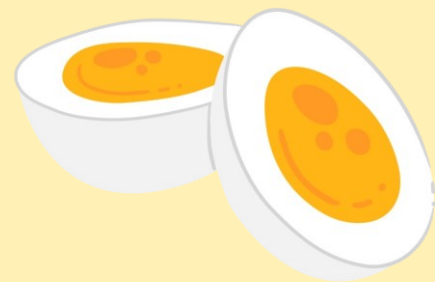
Peq-almoço/Lanches



Leite e pão com manteiga ou queijo

3. Que contenha os três principais macronutrientes,
vitaminas e minerais

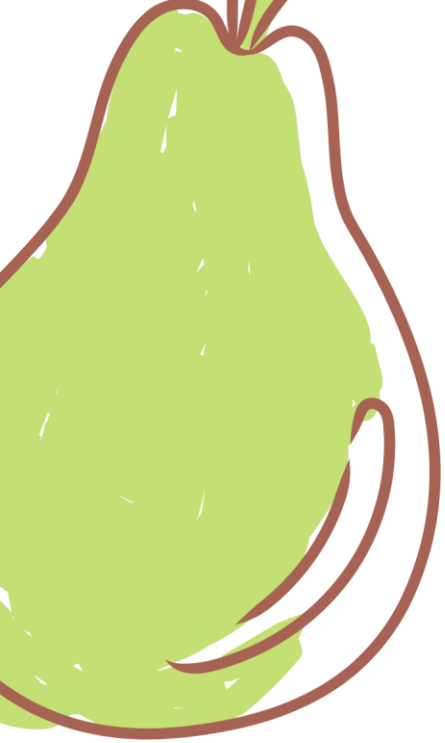
Peq-almoço/Lanches



Panquecas de aveia e banana
com manteiga de amendoim

Algumas considerações





Água

2 a 3 anos



1L



1L

4 a 8 anos



1,2L



1,2L

9 a 13 anos



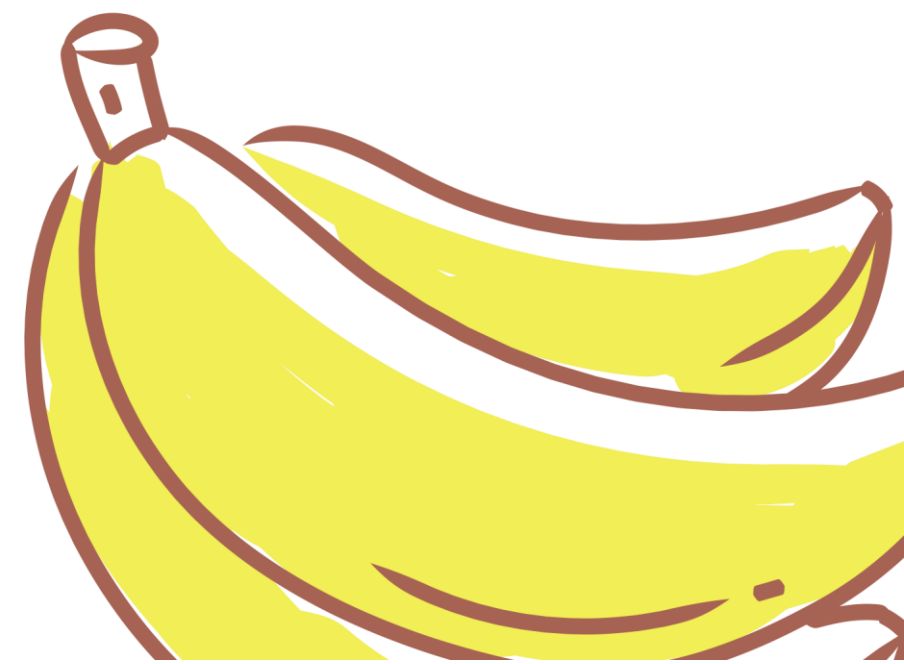
1,6L

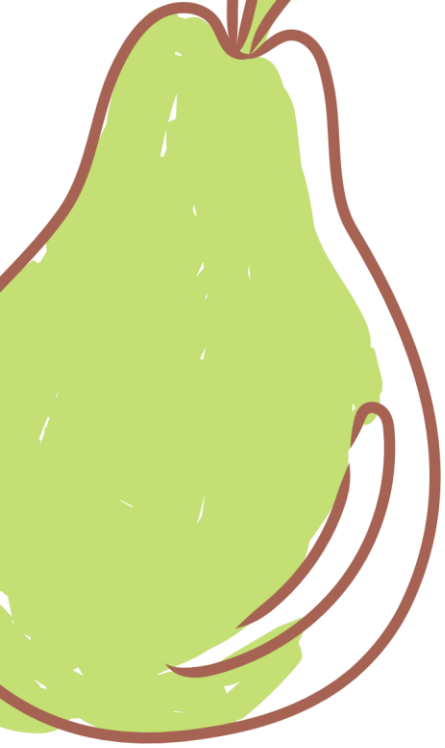


1,4L

Sinais de desidratação:

Dores de cabeça, boca seca, fadiga, mau hálito, tonturas, palpitações, diminuição da atenção/concentração e sede extrema





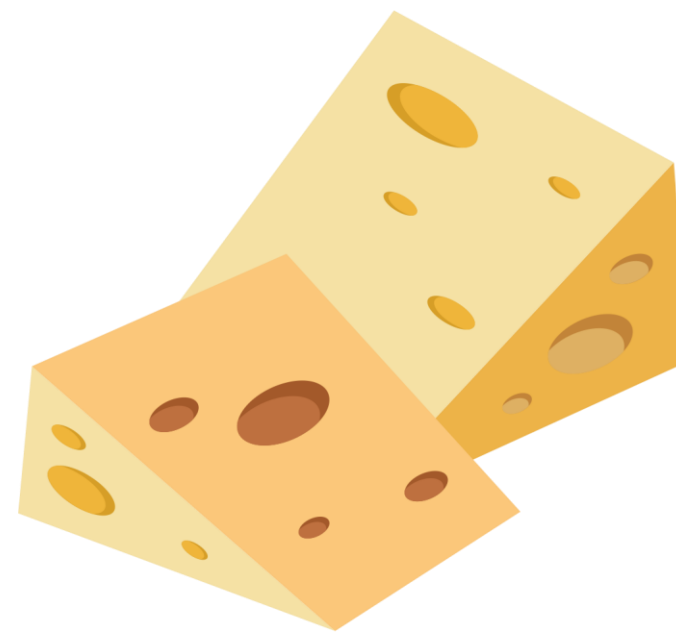
Leite e derivados

3 porções
por dia

1 porção corresponde a:



1 iogurte



1 fatia de queijo (20g)



200ml de leite



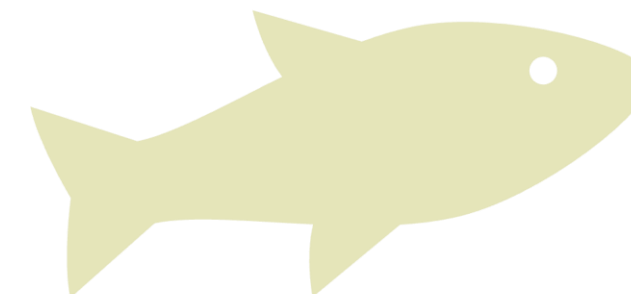
Consumo de pescado

Crianças até 10 anos



**3 A 4 VEZES
POR SEMANA**

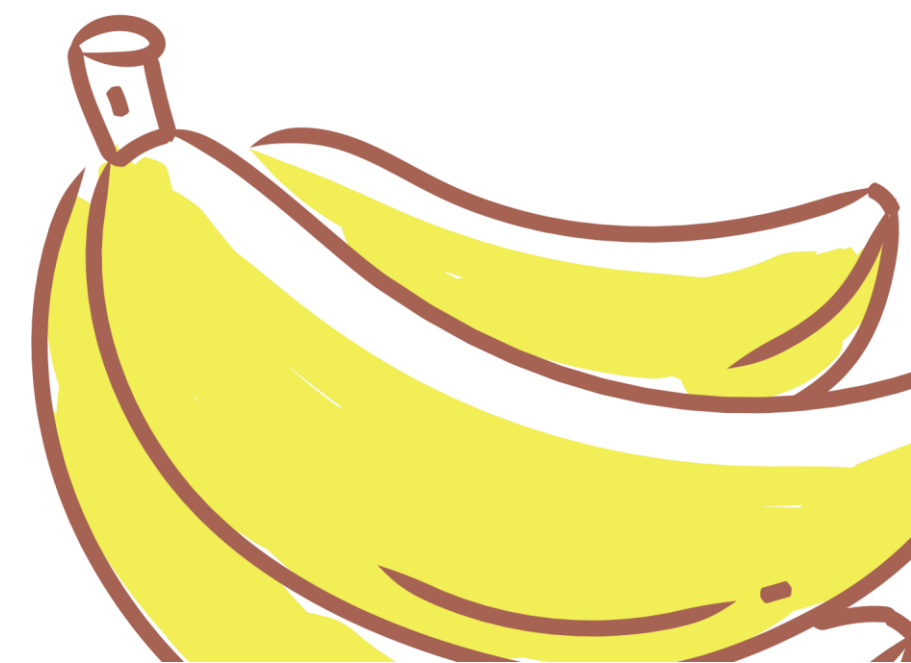
Espécies com médio e
baixo teor de mercúrio

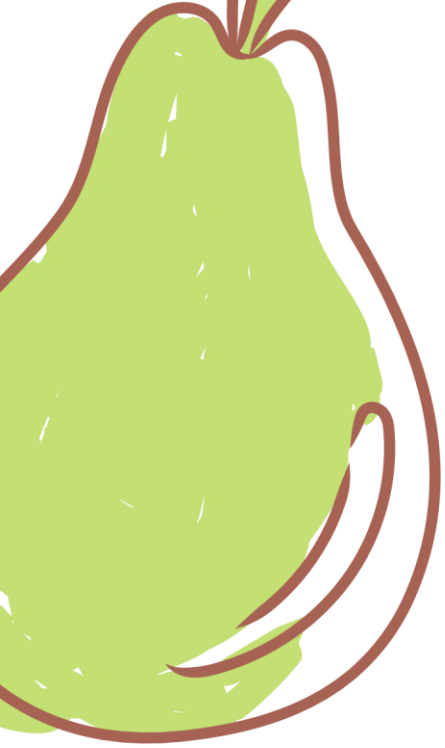


Crianças > 10 anos

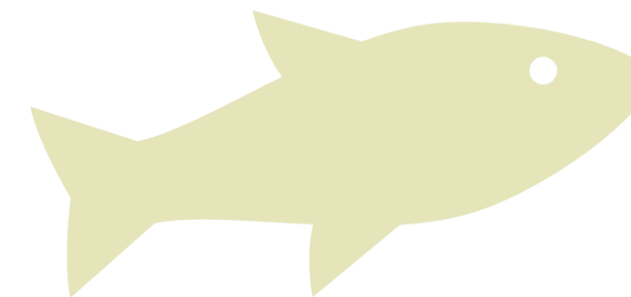


**4 A 7 VEZES
POR SEMANA**





Consumo de pescado

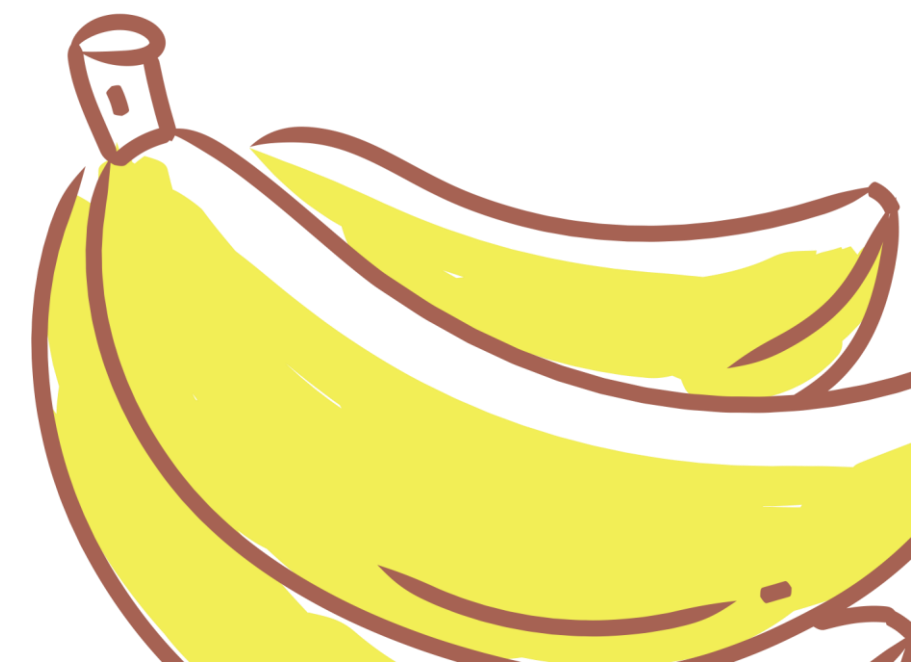


ESPÉCIES COM MÉDIO E BAIXO TEOR DE MERCÚRIO:

Abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, “redfish”, robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta

ESPÉCIES COM ELEVADO TEOR DE MERCÚRIO:

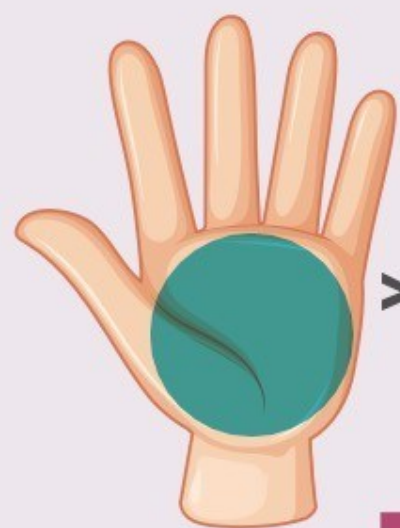
Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira





Quanto servir?

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:



> Carne, pescado,
ovos e
leguminosas



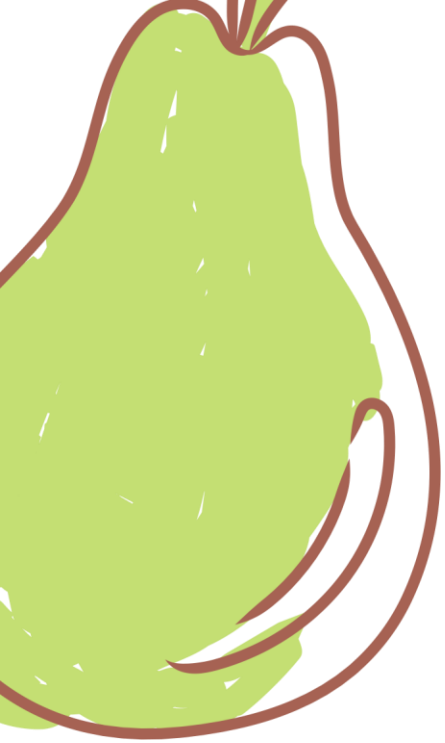
> Hortícolas



> Arroz, massa,
batata

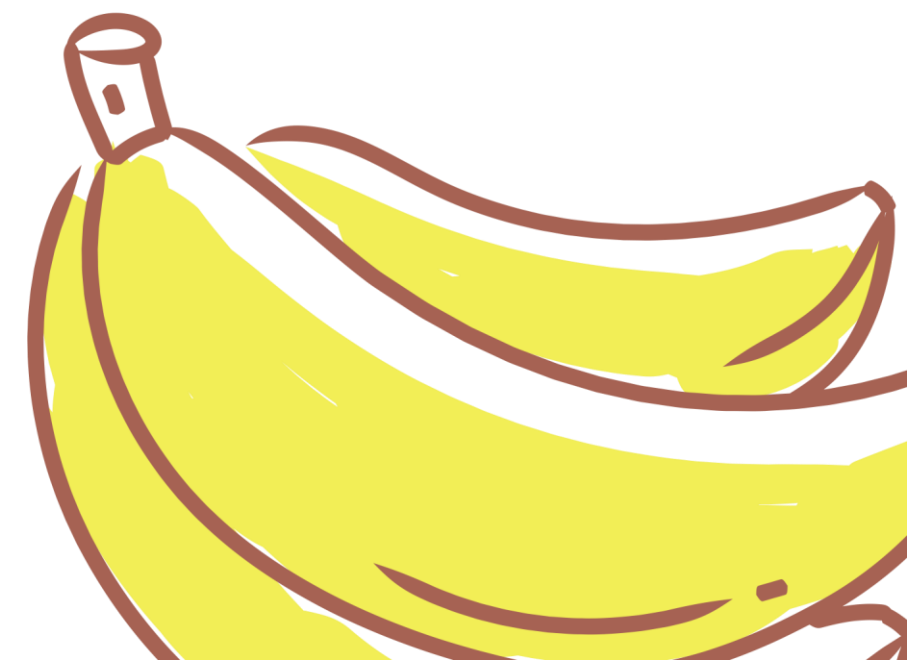


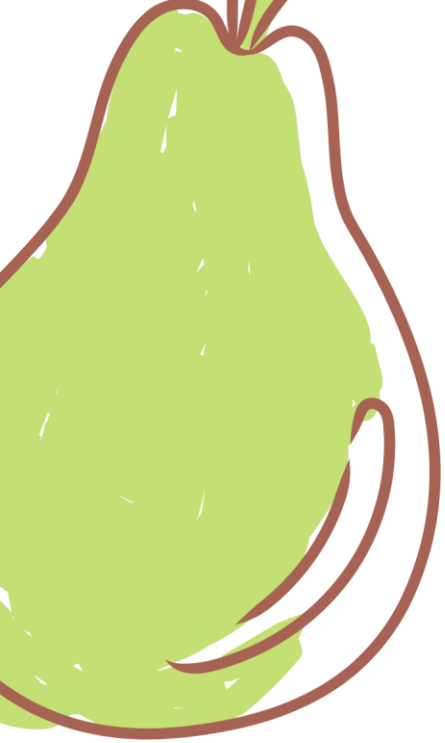
> Óleos e
gorduras



O papel dos pais

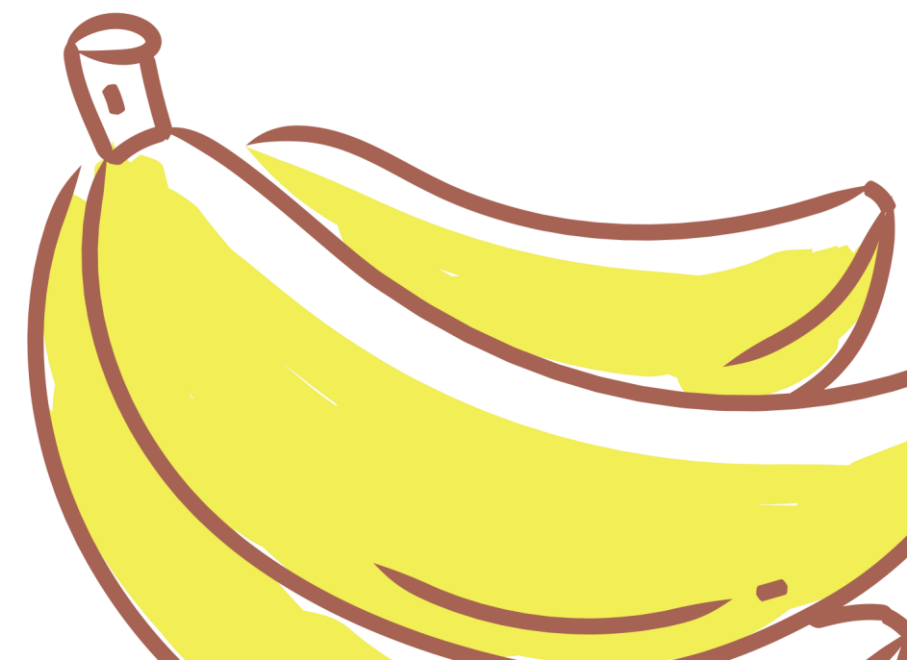
- 1 Levem as crianças para a cozinha!
- 2 Ofereçam escolhas saudáveis - quem faz as compras para casa?
- 3 Exponham a criança a uma grande variedade de alimentos saudáveis
- 4 Insistam sem obrigar!



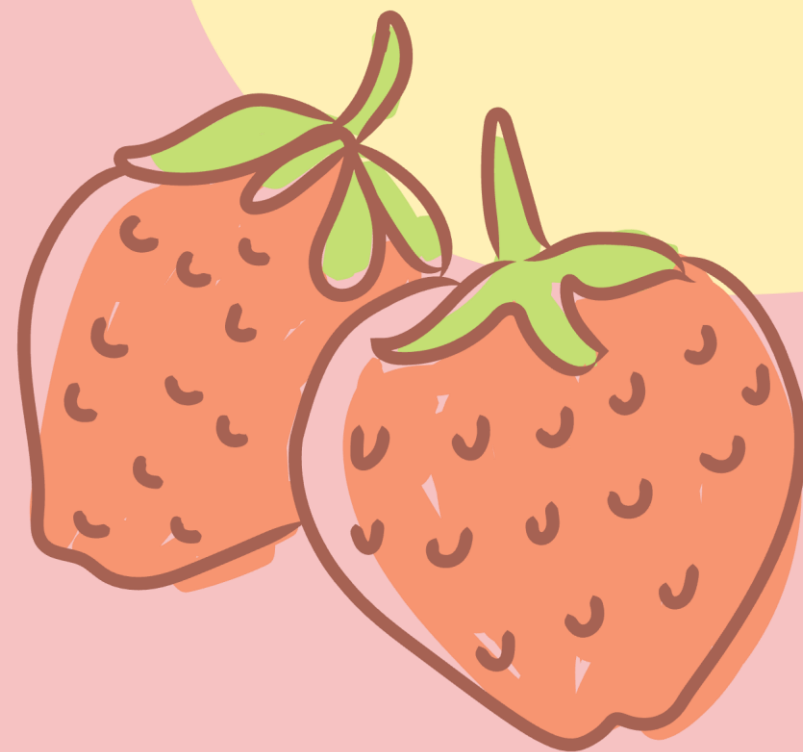
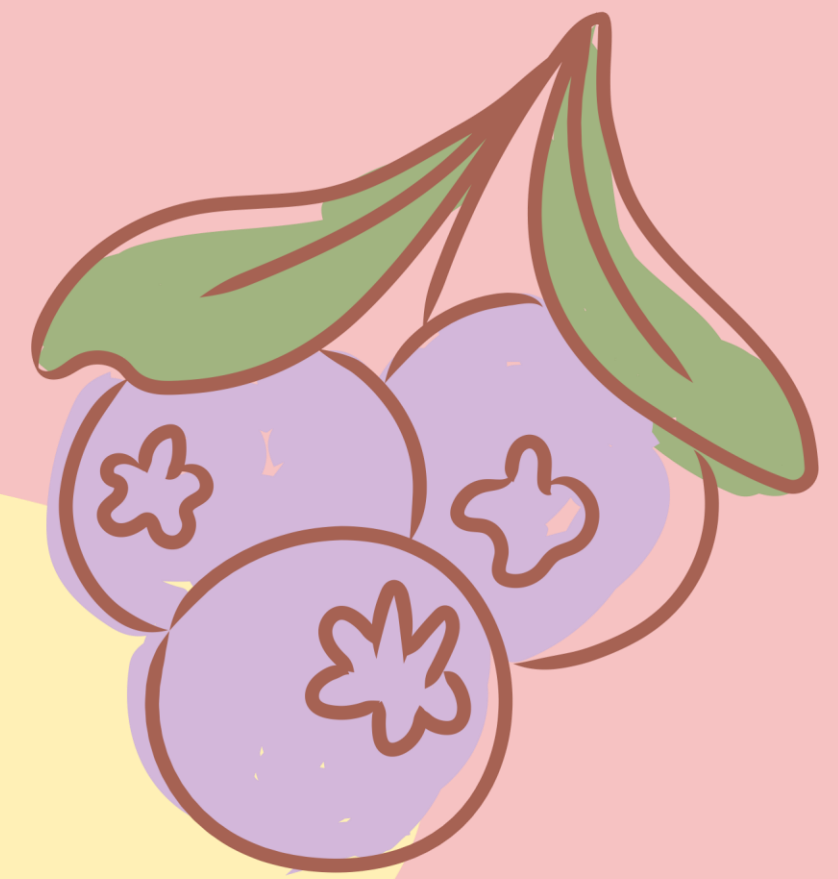


O papel dos pais

- 5 Estabeleçam horários regulares para as refeições e lanches
- 6 Evitem distrações durante a refeição (TV ou telemóvel) e eduquem-nos para a maneira correta de se estar à mesa
- 7 Evitem usar alimentos como recompensa ou punição
- 8 Sejam um modelo de alimentação saudável para as crianças

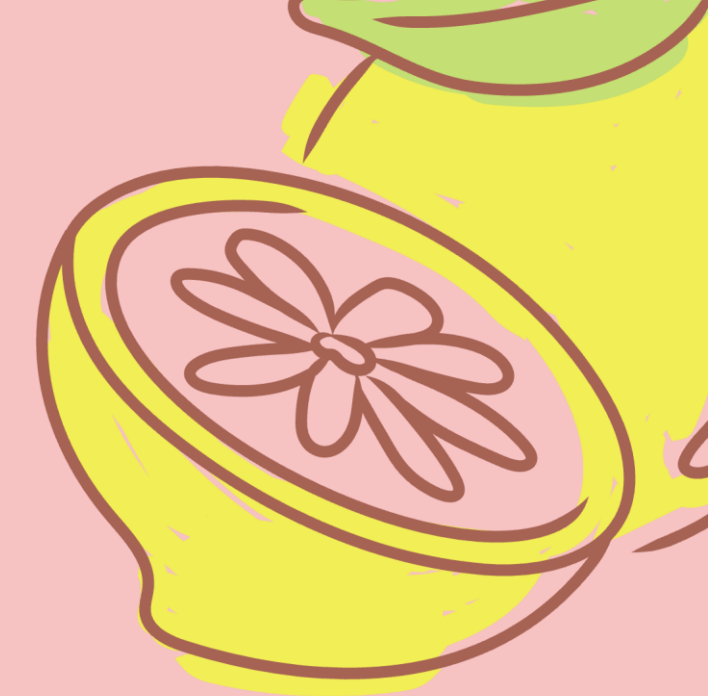


Algumas dicas



Dica 7

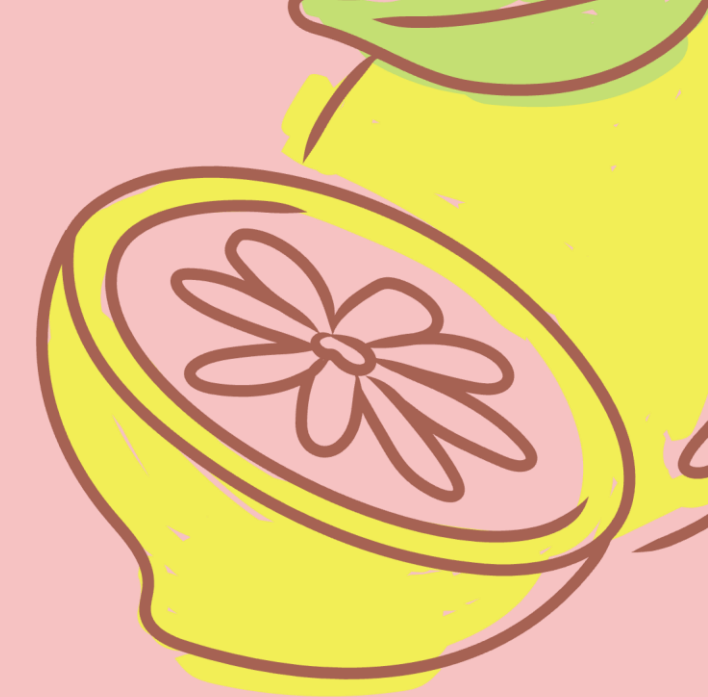
Pensem
antecipadamente na
ementa. A **organização** é
a chave para o sucesso!



Dica 2

Tenham sempre
opções rápidas,
práticas e saudáveis
em casa

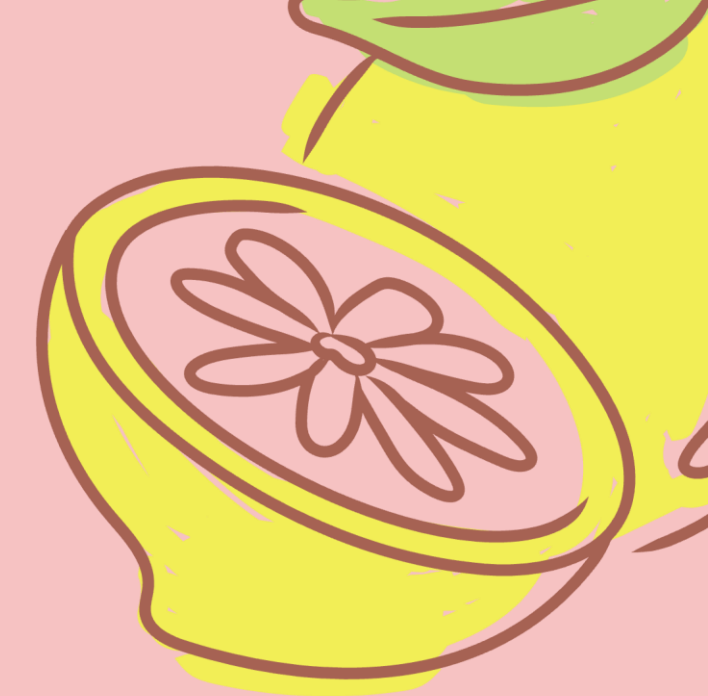
atum, ovos, sardinha, cavala, saladas prontas, legumes congelados, grão-de-bico, hambúrgueres, miolo de camarão,...



Dica 3

Adicionem
hortícolas extra aos
molhos e outras
preparações

acrescentar courgette no molho de tomate, brócolos e/ou couve-flor num puré de batata, espinafres ou beterraba nas panquecas



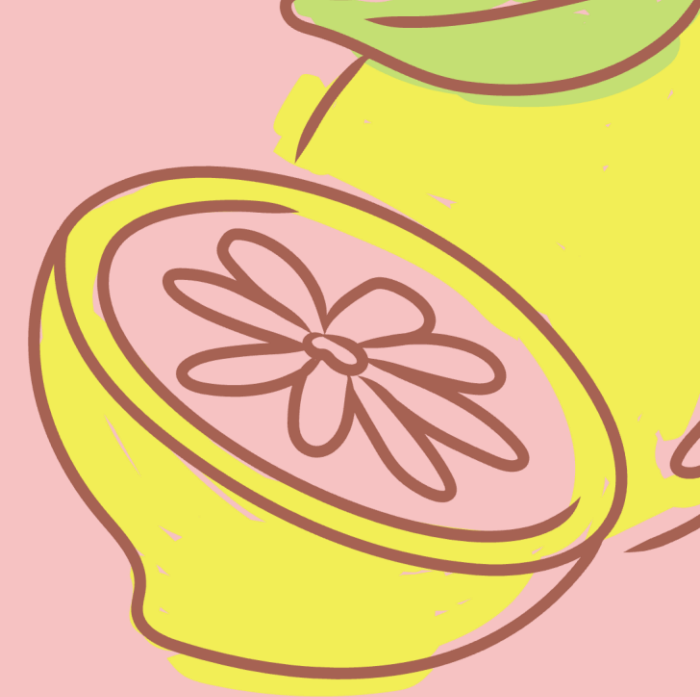


Panqueca de beterraba FIT

com molho especial

Dica 4

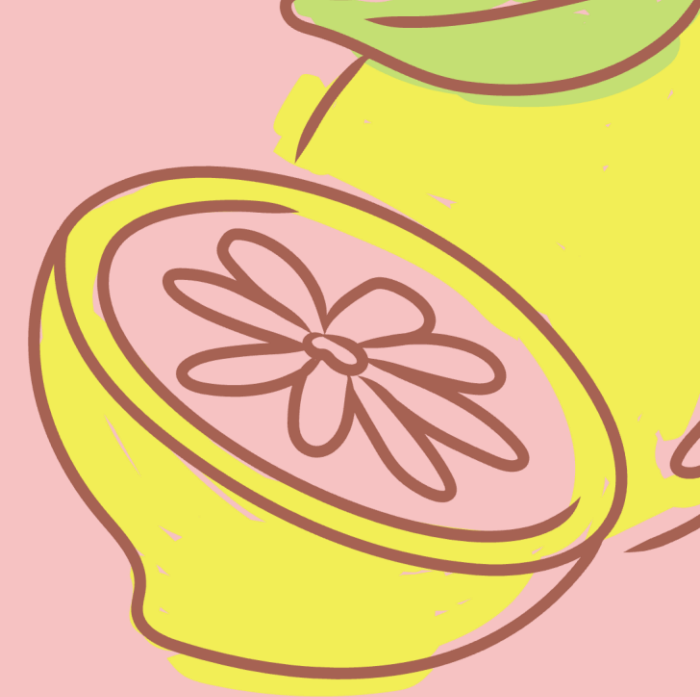
Experimentem
fazer "chips" de
couve





Dica 5

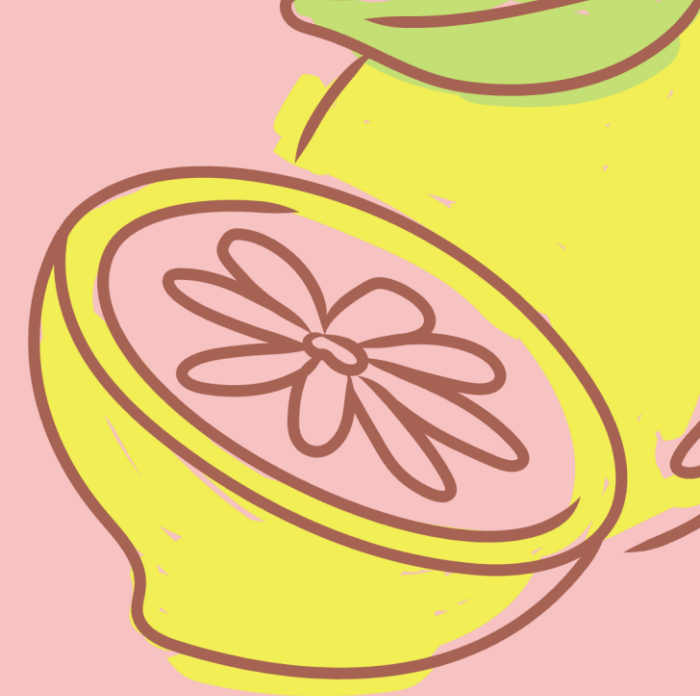
Façam gelados
de fruta





Dica 6

Coloquem no prato
sempre um elemento
de segurança



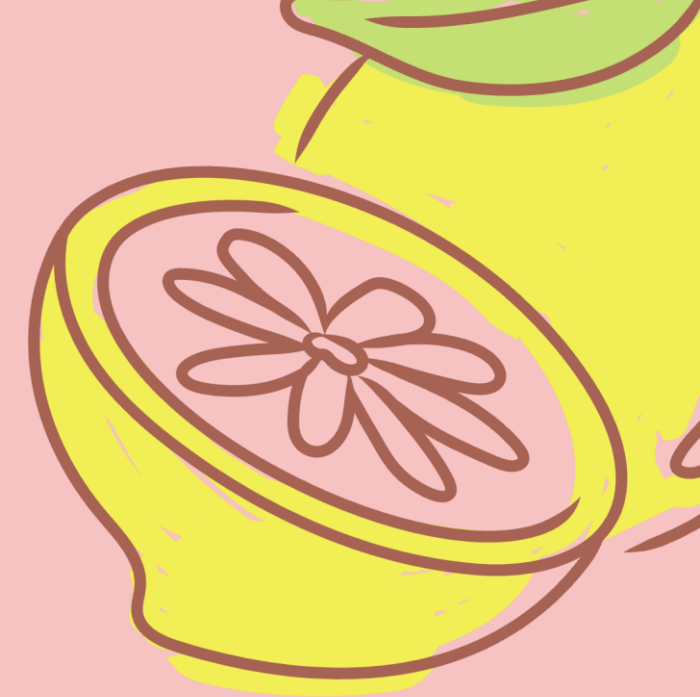
1 OVO



Olha a  Dica

Dica >

Simple mudanças =
grandes benefícios!





+



≈ 4,4 PACOTES





1 PÃO COM 1 FATIA DE QUEIJO

+



1 PEÇA DE FRUTA



0 PACOTES



5,4g



+



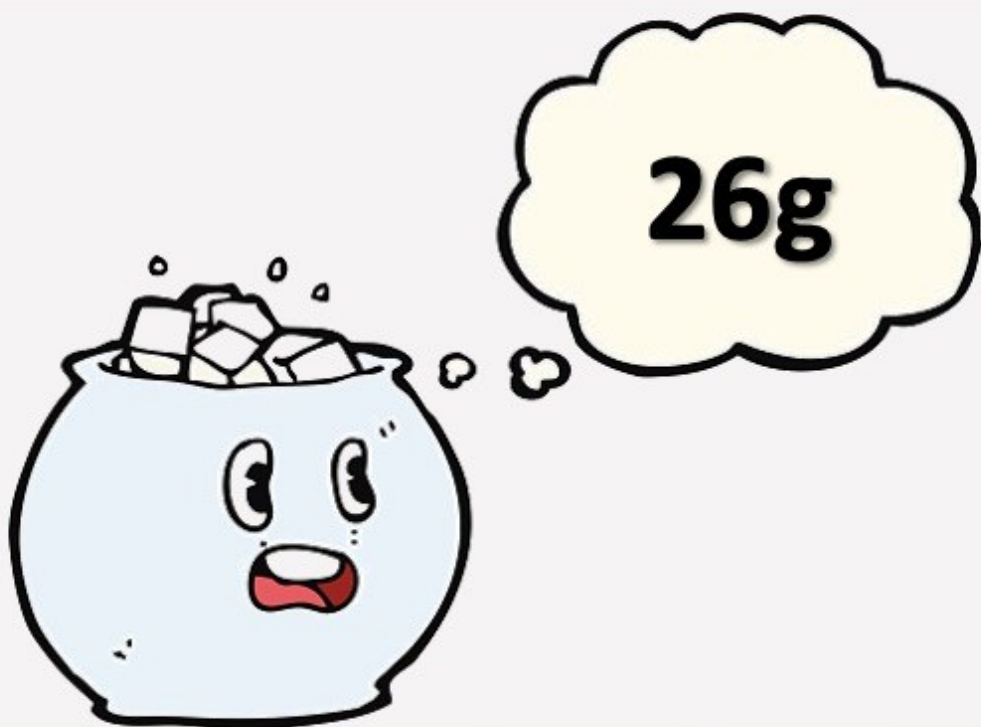
+



**1 PACOTE DE LEITE
ACHOCOLATADO**

**1 PACOTE DE BOLACHAS DE
CHOCOLATE**

1 PEÇA DE FRUTA





1 PACOTE DE LEITE SIMPLES

+

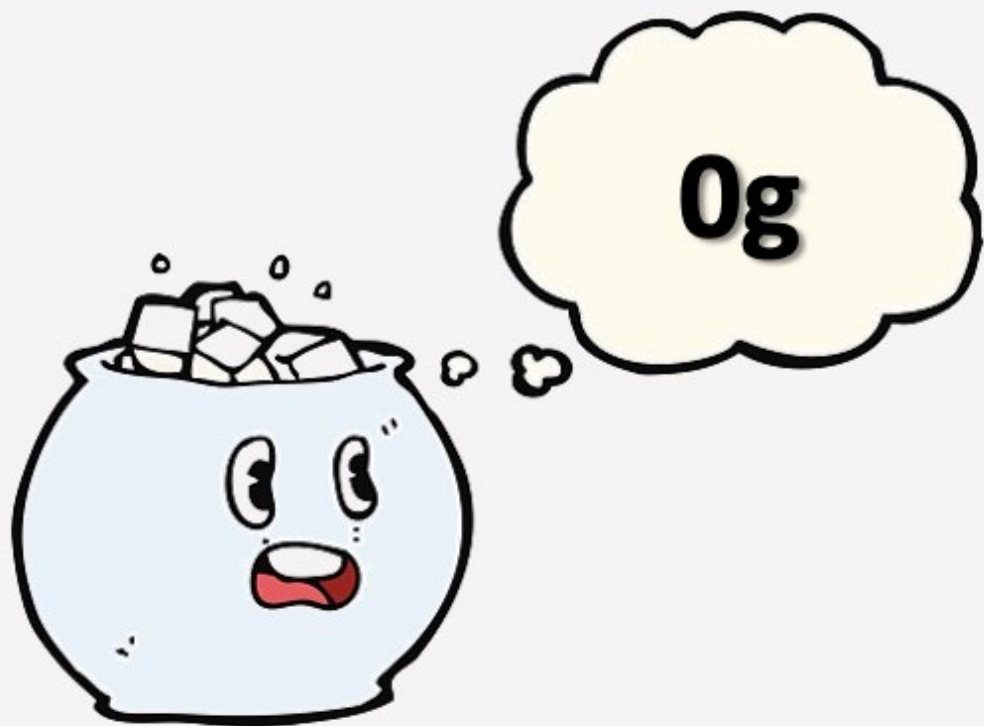


**1 EMBALAGEM INDIVIDUAL
DE TORTILHAS**

+



1 PEÇA DE FRUTA



0 PACOTES





+



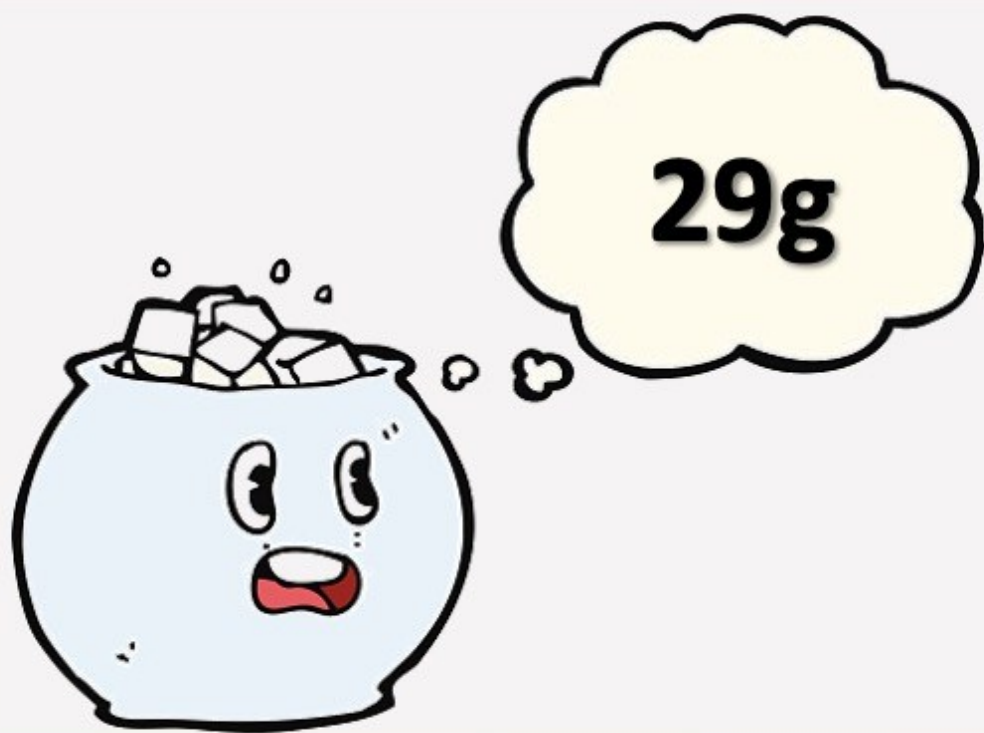
+



1 IOGURTE LÍQUIDO DE AROMAS

1 MADALENA

1 QUEIJINHO



29g



≈ 6 PACOTES



14,8g



+



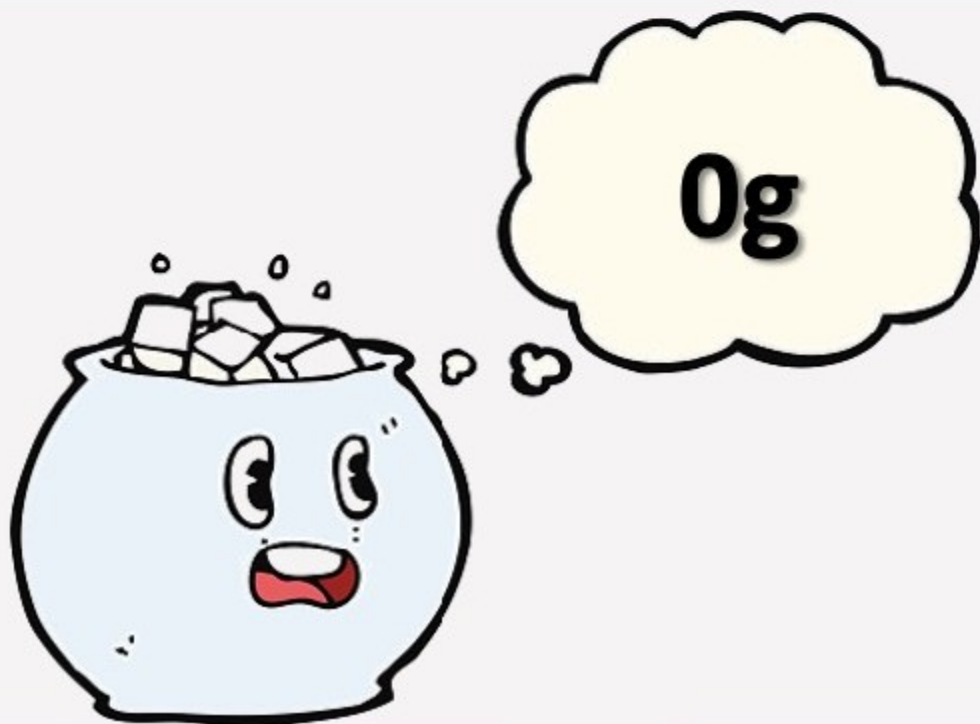
+



**1 IOGURTE LÍQUIDO NATURAL
OU MAGRO**

**1 PÃO COM QUEIJO OU OVO COZIDO
OU MANTEIGA DE AMENDOIM**

1 CENOURA PALITADA



0 PACOTES



Exemplos





Obrigada

