

# NUTRIÇÃO INFANTIL:

10 PERGUNTAS PARA TE AJUDAR A SABER SE SEU FILHO ESTÁ SE ALIMENTANDO BEM



Com o apoio da ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia), preparamos perguntas baseadas na **alimentação saudável para crianças a partir de 1 ano.**

**Lembre-se:** as orientações não substituem uma consulta com o pediatra.

Consulte um médico para recomendações individualizadas.

# 10 perguntas para saber

## se o seu filho está se

## alimentando bem



No dia a dia, a criança:

1

Consome 3 porções de frutas?

Sim

Não

O que é uma porção de fruta?

Veja alguns exemplos:

- 1/2 unidade de banana nanica, pera ou maçã;
- 1 laranja pera ou lima, nectarina ou pêssego;
- 2 ameixas pretas.



2

Consome 3 porções de verduras e legumes?

Sim

Não

O que é uma porção de verduras e legumes?

Veja alguns exemplos:

- 2 colheres de sopa de abobrinha ou brócolis cozido;
- 2 fatias de beterraba cozida;
- 4 fatias de cenoura cozida.



3

Apresenta ingestão suficiente de fibras?

Sim

Não

Ou seja, respondeu "Sim" para as 2 primeiras perguntas?

4

Consome 2 porções de carnes e ovos?

Sim

Não

O que é uma porção de carnes e ovos?

Veja alguns exemplos:

- 1/2 unidade de bife bovino grelhado;
- 1/2 unidade de omelete simples;
- 2 colheres de sopa rasas de carne bovina moída refogada.



5

Consome peixes de água fria e profunda 3 vezes na semana?

Sim

Não

O que são peixes de água fria?

Veja alguns exemplos:

- Salmão;
- Bacalhau;
- Sardinha;
- Atum.



6

Ingere 5 porções de cereais, tubérculos e raízes?

Sim

Não

O que é uma porção de cereais, tubérculos e raízes?

Veja alguns exemplos:

- 2 colheres de sopa de mandioca cozida;
- 2 colheres de arroz branco cozido;
- 1 unidade de batata cozida.



7

**Consome 3 porções de laticínios?**

Sim

Não

**O que é uma porção de laticínios? Veja alguns exemplos:**

- 1 pote de iogurte de frutas;
- 2 colheres de sopa de leite em pó;
- 2 fatias de queijo minas.



8

**Consome uma porção do grupo dos feijões?**

Sim

Não

**O que é uma porção do grupo dos feijões (leguminosas)? Veja alguns exemplos:**

- 1 colher de sopa de feijão cozido;
- 1 colher de sopa de grão de bico cozido;
- 1/2 colher de sopa de lentilha cozida.



9

**Evita o consumo excessivo de proteínas?**

Sim

Não

**O consumo de proteínas é importante, mas é ideal que seja moderado, definido em porções:**

- Carnes e ovos (2 porções por dia);
- Laticínios (3 porções por dia);
- Feijões (1 porção por dia);



10

**A hidratação é feita apenas com água?**

*(evitando-se bebidas adoçadas)*

Sim

Não

**É recomendado:**

- Hidratar-se somente com água;
- Evitar bebidas adoçadas;
- Limitar o consumo de sucos naturais a 1/2 copo americano.



### VOCÊ RESPONDEU NÃO PARA 1 OU MAIS PERGUNTAS

Pode ser que a criança não esteja obtendo todos os nutrientes necessários e na quantidade adequada para o crescimento e desenvolvimento saudável nessa fase.

Na impossibilidade do aleitamento materno, crianças que não tem uma alimentação adequada podem utilizar uma Fórmula de Primeira Infância para contribuir para a oferta de nutrientes importantes.

**CONHEÇA A LINHA DE FÓRMULAS DE PRIMEIRA INFÂNCIA DA NESTLÉ.**

### VOCÊ RESPONDEU SIM PARA TODAS AS PERGUNTAS

Parabéns! A alimentação da criança parece estar suprimindo todas as necessidades para o crescimento e desenvolvimento saudável nessa fase.

ESSA AVALIAÇÃO NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE. CONVERSE COM O PEDIATRA DO SEU FILHO OU NUTRICIONISTA PARA AVALIAR A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E PROPOR MEDIDAS DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.

# PRINCIPAIS GRUPOS DE ALIMENTOS



**FRUTAS:** Oferecem antioxidantes, fibras, vitaminas, minerais e prebióticos que ajudam a manter o intestino saudável. Para crianças, é preferível o consumo da fruta inteira.



**VERDURAS E LEGUMES:** Ricos em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e prebióticos. Ajudam a prevenir deficiências de vitaminas e minerais, além de contribuírem para o bom funcionamento do intestino.



**FIBRAS:** É recomendado que consumam cerca de 19 gramas por dia. Elas podem ser encontradas em frutas (3 porções) e verduras e legumes (3 porções), além de outros alimentos como cereais e feijões.



**CARNES E OVOS:** Fontes importantes de ferro, zinco e vitamina B12. É recomendado que consumam pelo menos 2 porções diárias desses alimentos.



**PROTEÍNAS:** Carnes, ovos, laticínios e feijões são fontes de proteínas. O ideal é o consumo moderado, definido em porções: carnes e ovos (2 porções), laticínios (3 porções) e feijões (1 porção).



**CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES:** Ricos em carboidratos e fornecem energia para o corpo. É importante incluí-los na alimentação das crianças para garantir um bom desenvolvimento e evitar problemas de crescimento.



**LATICÍNIOS:** Fornecem proteínas de qualidade e cálcio, essencial para o crescimento e desenvolvimento das crianças. É importante consumirem para garantir uma boa saúde óssea.



**ÓLEOS VEGETAIS:** São fontes de ácidos graxos essenciais, importantes para o desenvolvimento do cérebro. É recomendado que consumam peixes de água fria e profunda pelo menos 3 vezes por semana para obter o DHA, um tipo de ômega 3.



**ÁGUA:** É fundamental manter as crianças hidratadas, e a melhor opção para isso é consumir água. Evite bebidas adoçadas e limite o consumo de sucos naturais a no máximo meio copo americano por dia.

#### Referências:

1. SBP. Manual de Alimentação: da infância à adolescência. 5 ed. Weffort VRS. editor. São Paulo: Departamento Científico de Nutrologia: 2024.
2. Philipi ST, Cruz ATR, Colucci ACA. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Rev Nutr (Internet). 203Jan;16(1):5-19. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000100002>



# A nutrição adequada na primeira infância é a **BASE PARA UM FUTURO MAIS SAUDÁVEL**

**NOTA IMPORTANTE:** Na Nestlé, acreditamos que a amamentação é nutricionalmente ideal para o início de vida dos bebês, pois o leite materno fornece uma dieta balanceada e o fortalecimento do sistema imunológico do bebê, sendo superior quando comparado aos seus substitutos. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais e, por isso, é fundamental que as gestantes e nutrizes tenham uma alimentação adequada, para apoiar o preparo para o início e a manutenção da lactação. Também reconhecemos que a amamentação nem sempre é uma opção para os pais, por isso recomendamos que você converse com seu profissional de saúde sobre a alimentação do seu filho e busque orientações sobre quando introduzir a alimentação complementar. Se você optar por não amamentar, lembre-se que essa decisão pode ser difícil de reverter e que a introdução de mamadeira, bicos e/ou chupetas reduzirá a produção de leite materno. Você também deve estar ciente das implicações sociais e econômicas do uso de fórmulas infantis, bem como os prejuízos à saúde do lactente pelo uso desnecessário ou inadequado de alimentos artificiais. As fórmulas infantis devem ser sempre preparadas, usadas e armazenadas em condições higiênicas e de acordo com as instruções do rótulo, para evitar riscos à saúde do bebê. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que se respeitem os hábitos educativos e culturais reforçadores da utilização dos alimentos constitutivos da dieta familiar.

Em conformidade com a Lei 11.265/06 e regulamentações subsequentes; e com o Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno da OMS (Resolução WHA 34:22, maio de 1981).

MATERIAL EDUCATIVO PARA O PÚBLICO GERAL.