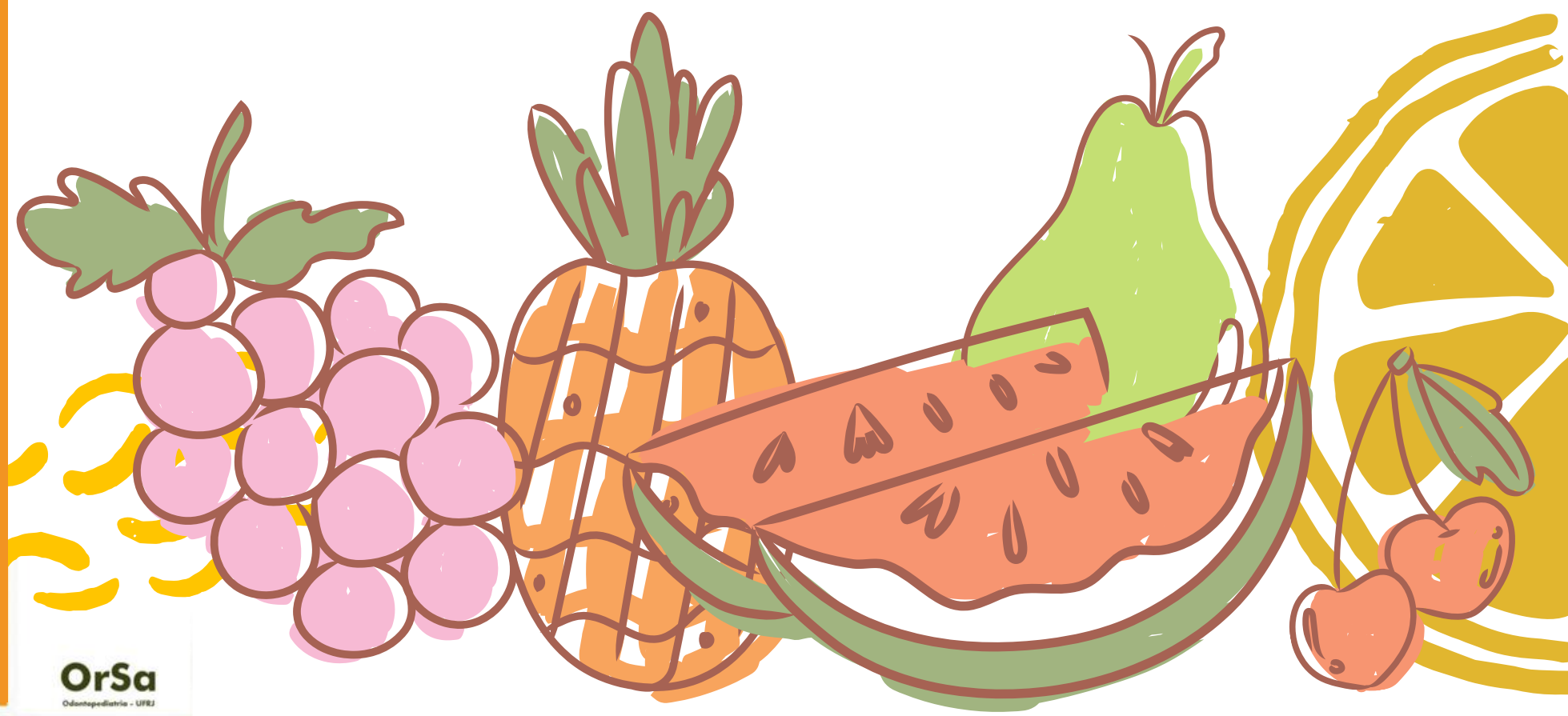
NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA

Vamos entender sua importância e aprender com as dicas sobre alimentação saudável?



OrSa
Odontopediatria - UFRJ

AUTORES:

Ana Lúcia Vollú
Rayza Rodrigues Barboza
Livia Machado S. Lebre
Larissa Rodrigues
Phylmarlia Anika Lyttle
Alice Pinheiro Costa
Emily Feitosa Rêgo
Mariana Pires da Costa
Amanda Luísa Sales
Adriana Farah
Laura Guimarães Primo
Andréa Fonseca-Gonçalves

Arte e diagramação: Ana Lúcia Vollú / Rayza Rodrigues / Livia Machado / Larissa Rodrigues / Phylmarlia Lyttle / Alice Costa / Emily Rêgo / Mariana Pires da Costa / Amanda Sales

Imagens e ilustrações: CANVA® GOOGLE®
Veiculação: Digital

NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA

Vamos entender sua importância e aprender com as dicas sobre alimentação saudável?

FICHA CATALOGRÁFICA

Nutrição nos primeiros 1000 dias de vida [recurso eletrônico]: vamos entender sua importância e aprender com as dicas sobre alimentação saudável? / Ana Lúcia Vollú... [et al.]. – Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Odontopediatria (UFRJ), 2021.

82 p.: il
Inclui referências e links interativos.
Formato: Livro Digital
ISBN 978-65-00-36464-4 (recurso eletrônico)

1. Odontopediatria. 2. Saúde Bucal. 3. Saúde Materno-Infantil. 4. Nutrição Pré-Natal. 5. Aleitamento Materno. 6. Nutrição Infantil. I. Universidade Federal do Rio de Janeiro, CLIBIN, ORSA, PPGO, PPGN. II. Título.

CDD 617.645

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

O período dos primeiros **1000 dias** (270 dias da gestação + 365 dias do primeiro ano de vida + 365 dias do segundo ano) é conhecido como uma ***'janela de oportunidades'*** para estabelecer hábitos saudáveis, cujos **benefícios podem durar por toda a vida** e influenciar positivamente a saúde bucal e geral da criança.

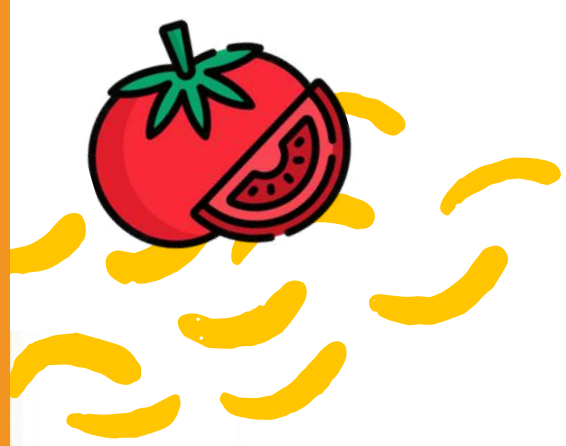
Da mesma forma, hábitos e atitudes que não sejam saudáveis, poderão influenciar negativamente a saúde da criança por toda a sua vida.

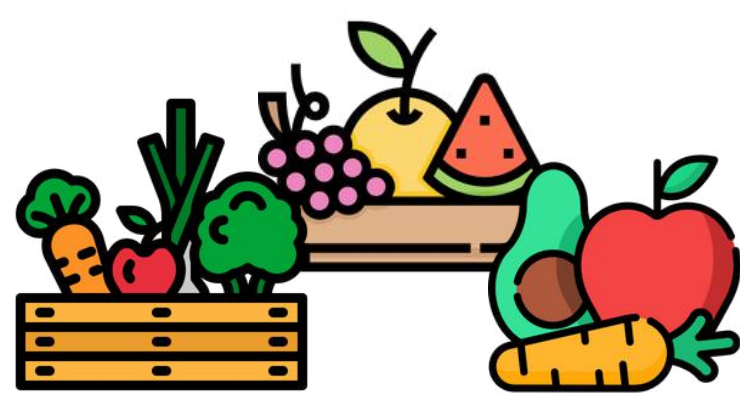
OrSa
Odontopediatria - UFRJ

Sabe-se que:

- alimentação,
- estresse,
- atividade física,
- exposição ao fumo e ao álcool,

entre outros hábitos e atitudes, neste período dos 1000 dias, terão impacto na SAÚDE e/ou DOENÇA da criança ao longo de toda a sua vida.





OrSa
Odontopediatria - UFRJ

O período dos 1000 dias é considerado o momento crítico que pode influenciar o futuro desenvolvimento de doenças que podem surgir na infância e persistir na vida adulta.

Um dos principais riscos é o desenvolvimento da **obesidade infantil**, além de outras doenças, como **diabetes**, **doenças relacionadas ao coração e ao cérebro**, **câncer** e **doenças respiratórias**.

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

ALGUNS FATORES PODEM AUMENTAR O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DESSAS DOENÇAS.

Alguns deles são:

Na gestante: excesso de peso da mãe antes da gestação (IMC – índice de massa corporal– elevado), ganho de peso excessivo durante a gestação, presença de *diabetes mellitus* (gestacional ou não) e fatores genéticos.

Na criança: ausência de aleitamento materno, alta ingestão de alimentos industrializados e baixa ingestão de gorduras boas (ácidos graxos poliinsaturados) para a saúde (abacate, peixes e ovos, por exemplo).

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

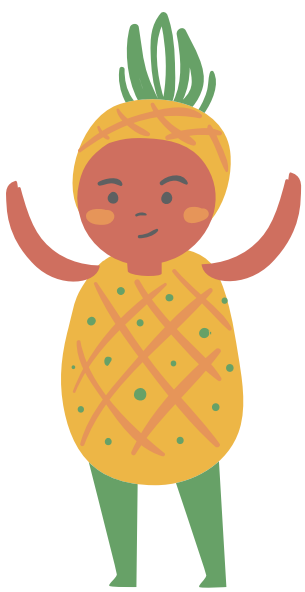
Além disso, dos 6 meses aos 2 anos, durante a introdução de alimentos, a criança pode ganhar peso em excesso rapidamente, caso não sejam oferecidos alimentos saudáveis.

Deve-se dar atenção antes e durante a gestação, assim como após o nascimento da criança!

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

Uma alimentação adequada durante o período dos 1000 dias é essencial para o desenvolvimento do bebê ainda no útero, para a saúde materna e para o crescimento adequado até os 2 anos.

Por isso, procure o atendimento pré-natal mais próximo da sua casa e um nutricionista, para que ele possa orientar sua alimentação, durante a gestação e o crescimento do seu filho.



OrSa
Odontopediatria - UFRJ

FIQUE LIGADO NOS PRÓXIMOS CAPÍTULOS!

A partir de agora apresentaremos dicas simples sobre nutrição saudável.

CAPÍTULO 1: Você conhece o que come?
CAPÍTULO 2: Mamãe, tudo o que você come na gestação já afeta o seu bebê!
CAPÍTULO 3: Como montar um prato saudável?
CAPÍTULO 4: Aleitamento
CAPÍTULO 5: Você sabia que o cálcio não está só no leite e seus derivados?
CAPÍTULO 6: Zero açúcar para crianças até os dois anos.
CAPÍTULO 7: Posso oferecer suco de fruta para o bebê?
CAPÍTULO 8: O disfarce do açúcar. Você sabe ler os rótulos dos alimentos industrializados?
CAPÍTULO 9: Você tem feito substituições alimentares realmente mais saudáveis?
CAPÍTULO 10: Você daria 5 colheres de açúcar a uma criança?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

Clique nos capítulos para ser direcionado.

CAPÍTULO 1

VOCÊ CONHECE O QUE COME ?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

VOCÊ CONHECE O QUE COME ?

In natura

Plantas, sem terem sofrido processamento.

Minimamente processados

Alimentos *in natura* com alterações mínimas da indústria, como moagem, secagem, pasteurização...

Processados

Fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre.

Ultraprocessados

Ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos e conservantes.

*marshmallow

Vamos descascar mais e desembalar menos!!

OrSa

Durante os **primeiros 6 meses de vida, o leite materno é suficiente** para suprir todas as necessidades nutricionais da criança e deve ser a **única fonte de alimentação**.

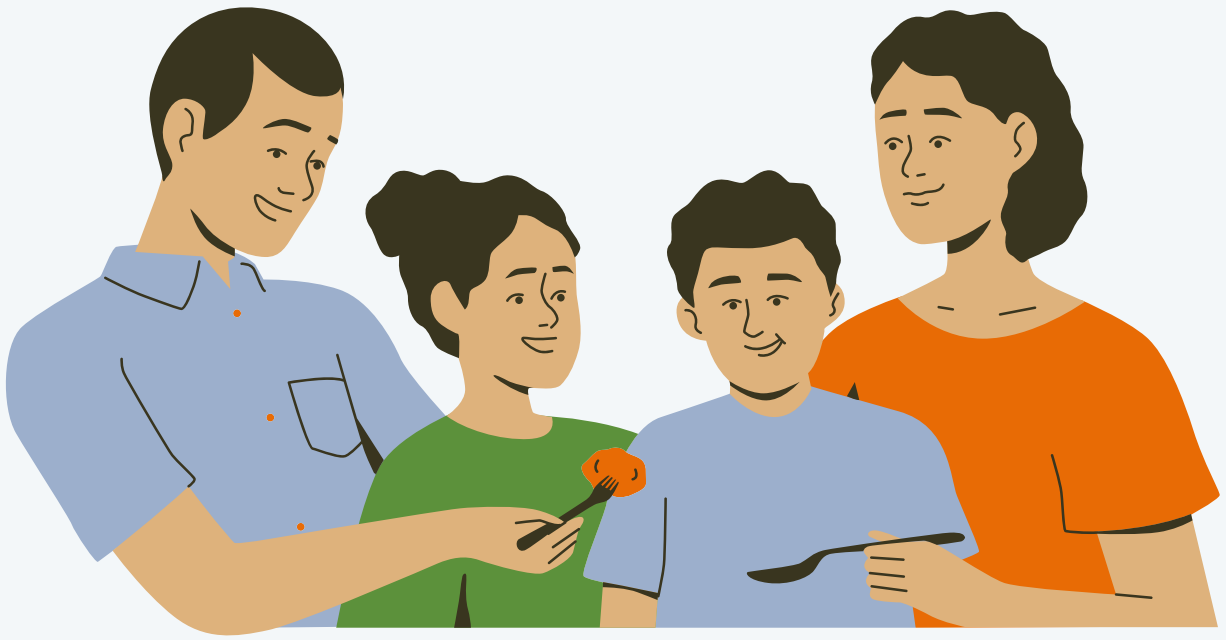
Depois deste período, é recomendado que se inicie a **introdução alimentar, juntamente com a amamentação**. Assim, o bebê alcançará crescimento, desenvolvimento e saúde ideais.

A partir dos 6 meses, a base da alimentação deve ser de alimentos ***in natura*** e **minimamente processados**, mesmo que os dentes ainda não tenham surgido, pois a gengiva estará mais rígida e os alimentos poderão ser amassados pelos responsáveis (nunca liquidificados, para estimular a mastigação) e então oferecidos para o bebê.

OrSa

A alimentação da criança até os 2 anos de vida precisa ser acompanhada para que o seu organismo não seja prejudicado por escolhas alimentares que poderão trazer prejuízos à saúde no futuro.

Alimentos processados e ultraprocessados não devem fazer parte da alimentação da criança e da família, por serem elaborados com muitos aditivos alimentares (corantes, aromatizantes), com realçadores de sabor (glutamato monossódico) e com alta quantidade de açúcares e gorduras.



Lembre-se que os hábitos da mãe e da família vão deixando um "carimbo" (marca), na vida de suas crianças. Então, vamos "marcar" com coisas boas!

CAPÍTULO 2

MAMÃE, TUDO O QUE VOCÊ COME NA GESTAÇÃO JÁ AFETA O SEU BEBÊ!

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

MAMÃE, TUDO O QUE VOCÊ COME NA GESTAÇÃO JÁ AFETA O SEU BEBÊ!

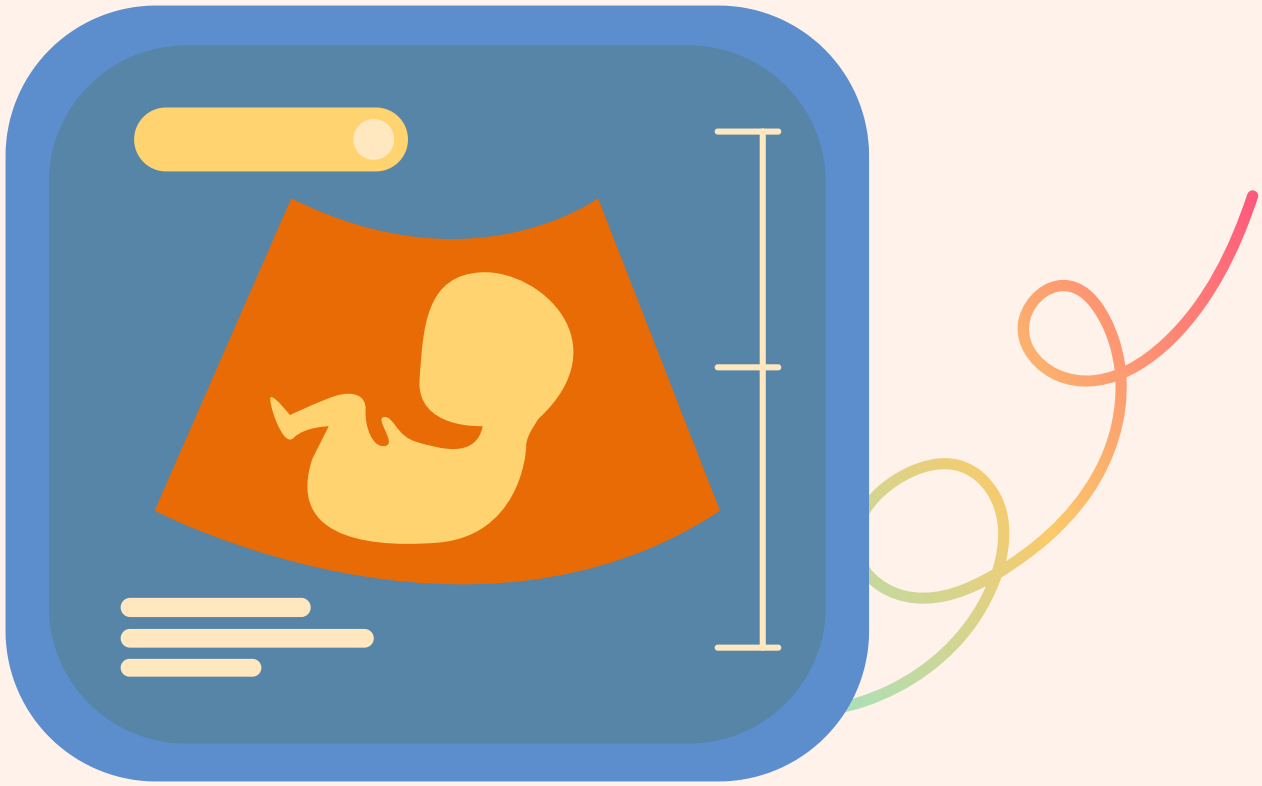
O ganho de peso insuficiente durante a gravidez pode estar associado a problemas na gestação e no bebê, como nascimento de bebês pequenos para a idade gestacional e parto prematuro (< 37 semanas de gestação).

Já o ganho de peso excessivo pode levar a bebês grandes para a idade gestacional, macrossomia (peso ao nascer maior que 4kg) e maiores chances de parto cesárea.

Além disso, o ganho de peso excessivo durante a gestação pode trazer riscos ao bebê quando ele chegar na adolescência, podendo persistir na vida adulta. Entre eles estão o desenvolvimento da obesidade e de doenças relacionadas ao coração.

OrSa

VOCÊ SABIA QUE A ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE POSSUI PAPEL IMPORTANTE NA FORMAÇÃO DO PALADAR DA CRIANÇA?



Os diferentes sabores dos alimentos consumidos pela gestante estarão presentes nos líquidos que protegem o bebê ainda na barriga, assim como no leite materno após o seu nascimento.

Tais sabores serão percebidos pelo bebê durante a introdução alimentar após os 6 meses de vida, e podem influenciar na aceitação dos alimentos tanto nesse momento, como no futuro.

O paladar é mais desenvolvido ao nascimento, e continua mudando durante a infância e a adolescência.

Os primeiros 1000 dias de vida representam um período sensível para o desenvolvimento de hábitos alimentares e, por isso, mudanças de hábitos ainda na gestação impactarão fortemente a saúde do indivíduo durante a infância e vida adulta.

CAPÍTULO 3

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

• CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS:
Ex.: arroz, aipim, inhame, batata, angu, milho.

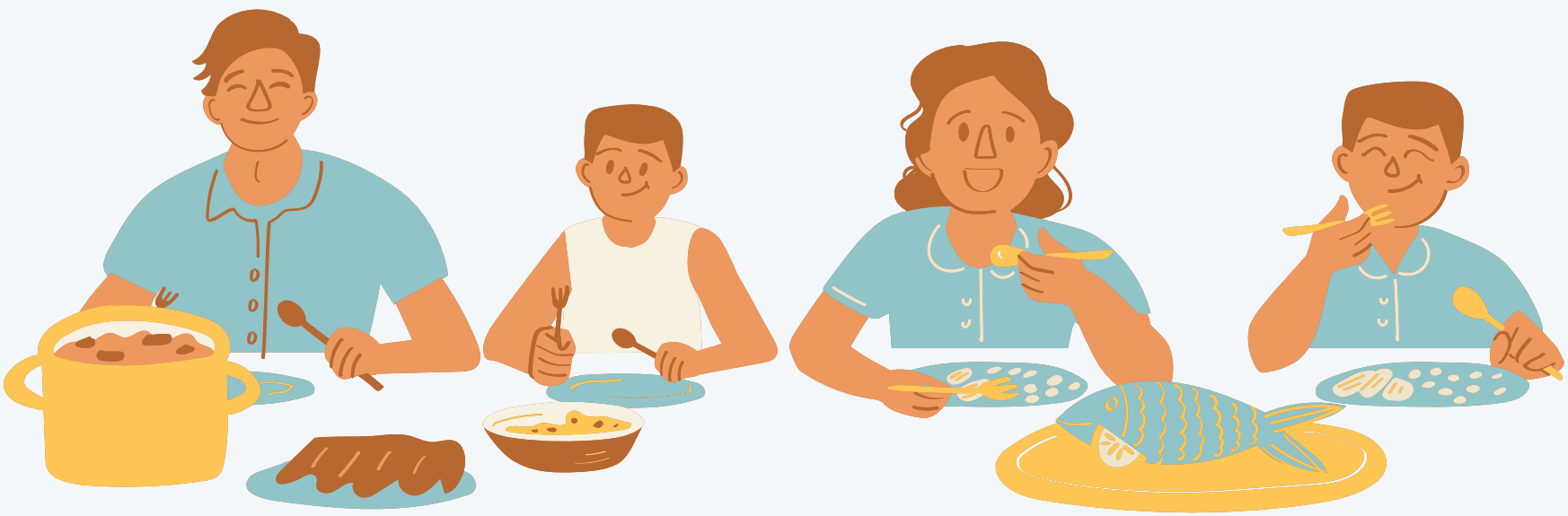
• LEGUMINOSAS:
Ex.: feijão carioca, fradinho, preto; lentilha, ervilha, grão de bico.

• LEGUMES E VERDURAS:
Ex.: beterraba, cenoura, alface, cebola, abóbora, abobrinha, chuchu, couve-flor, jiló, espinafre, couve, agrião.

• CARNES E OVOS:
Ex.: frango, carne bovina, carne de porco, peixe, ovos.

Um prato saudável e equilibrado deve ser composto pelos grupos de alimentos representados na imagem anterior (cereais, leguminosas, legumes e verduras, carnes ou ovos).

A quantidade de micronutrientes (vitaminas e minerais) em alimentos ultraprocessados tende a ser inferior, principalmente quando a comparação é feita com alimentos *in natura* ou minimamente processados, como os alimentos presentes no prato da imagem anterior (arroz, feijão, carne/ovo, legumes e verduras).



OrSa

A alimentação da gestante deve ser baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, para o consumo adequado dos nutrientes necessários para a gestação saudável.

O consumo de **alimentos ultraprocessados** durante a gestação, o início da introdução alimentar antes dos 6 meses de idade e a **interrupção do aleitamento materno antes de 1 ano de idade** aumentam o risco de desenvolvimento de doenças. Por isso a importância dos primeiros 1000 dias de vida para a mãe e o bebê.

Procure o **atendimento nutricional** assim que souber da gravidez ou, se possível, antes da gestação.

Vitaminas e minerais desempenham papéis importantes no funcionamento do organismo. A ingestão adequada de **vitamina D,** presente em leite integral, carnes ou peixes por exemplo, **magnésio** em alimentos como abacate e vegetais, e **fósforo** presente em leguminosas, é importante para o desenvolvimento da massa óssea e também para a formação dos dentes de leite ainda na barriga da mãe. A alimentação saudável inclui todos estes nutrientes, pois estão presentes no leite, carnes, frutas, verduras, cereais e leguminosas.

Lembre-se que é importante também banho de sol para melhor aproveitamento da vitamina D no organismo!

Prefira os alimentos da safra (da época), pois têm mais nutrientes e são mais baratos.

OrSa

ALIMENTOS DA SAFRA ANUAL, DE ACORDO COM CADA MÊS

JANEIRO:

- **Frutas:** Abacaxi, Acerola, Banana, Caju, Carambola, Coco verde, Goiaba, Jaca, Laranja, Limão, Maçã, Mamão, Manga, Melão e Pêra.
- **Legumes:** Abóbora, Batata doce, Beterraba, Pepino, Pimentão, Quiabo e Tomate.
- **Verduras:** Alface, Chicória, Nabo, Repolho, Rabanete, Rúcula e Salsa.
- **Pescado:** Trilha e Robalo.

FEVEREIRO:

- **Frutas:** Banana, Carambola, Cupuaçu, Jaca, Goiaba, Laranja, Limão, Maçã, Mamão, Manga, Pêra e Seriguela.
- **Legumes:** Abóbora, Berinjela, Jiló, Pepino, Quiabo e Tomate.
- **Verduras:** Alface, Repolho, Rucula, Salsa e Salsão.
- **Pescado:** Atum, Prego e Trilha,

MARÇO:

- **Frutas:** Acerola, Banana, Caqui, Carambola, Cupuaçu, Goiaba, Laranja, Maçã, Pêra, Siriguela, Tangerina e Uvas.
- **Legumes:** Abóbora, Batata doce, Chuchu e Quiabo,
- **Verduras:** Acelga, Alface, Cebolinha, Chicória, Coentro, Nabo, Rabanete, Repolho, Salsa e Salsão.
- **Pescado:** Atum, Merluza, Namorado, Pacu, Pintado, Robalo, Sardinha, Tilápia e Trilha.

OrSa

ALIMENTOS DA SAFRA ANUAL, DE ACORDO COM CADA MÊS

ABRIL:

- **Frutas:** Abacate, Banana, Caqui, Cupuaçu, Kiwi, Maçã, Maracujá, Tangerina e Uvas.
- **Legumes:** Abóbora, Abobrinha, Aipim, Batata doce, Chuchu, Cará, Inhame, Jiló e Pepino.
- **Verduras:** Acelga, Alface, Cebolinha, Hortelã e Repolho.
- **Pescado:** Pacu, Pintado, Sardinha, Siri, Tilápia e Traíra.

MAIO:

- **Frutas:** Abacate, Banana, Caqui, Kiwi e Uvas.
- **Legumes:** Abóbora, Aipim, Cará, Inhame, Jiló, Mandioquinha.
- **Verduras:** Aspargos, Cebolinha e Repolho roxo.
- **Pescado:** Camarão Médio/Cativeiro, Robalo, Sardinha e Siri.

JUNHO:

- **Frutas:** Abacate, Banana, Carambola, Maçã e Mamão.
- **Legumes:** Abóbora, Aipim, Batata doce, Cará, Inhame, Jiló e Mandioquinha.
- **Verduras:** Brócolis e Milho verde.
- **Pescado:** Camarões, Mexilhão, Polvo, Siri, Sororoca e Tainha.

OrSa

ALIMENTOS DA SAFRA ANUAL, DE ACORDO COM CADA MÊS

JULHO:

- **Frutas:** Abacate, Carambola, Cupuaçu, Framboesa, Kiwi, Maçã, e Tangerina.
- **Legumes:** Abóbora, Abobrinha, Aipim, Batata doce, Cará, Inhame e Mandioquinha.
- **Verduras:** Aspargos, Brócolis e Milho verde.
- **Pescado:** Anchovas, Siri, Sororoca, Tainha, Trilha e Tucunaré.

AGOSTO:

- **Frutas:** Carambola, Cupuaçu, Graviola, Laranja, Morango, Pitanga, Tamarindo e Tangerina.
- **Legumes:** Aipim, Batata doce, Beterraba, Inhame e Mandioquinha.
- **Verduras:** Alface, Brócolis, Cenoura, Chicória, Couve, Couve flor, Espinafre, Manjericão e Rabanete.
- **Pescado:** Atum, Namorado, Sardinha, Traíra, Trilha e Tucunaré.

SETEMBRO:

- **Frutas:** Cupuaçu, Laranja, Maçã, Maracujá, Morango, Pêra e Tamarindo.
- **Legumes:** Batata doce, Beterraba, Cará, Inhame.
- **Verduras:** Brócolis, Cebolinha, Cenoura, Chicória, Coentro, Couve, Couve flor, Espinafre, Louro, Manjericão e Rabanete.
- **Pescado:** Cação, Polvo, Salmão, Sardinha e Traíra.

OrSa

ALIMENTOS DA SAFRA ANUAL, DE ACORDO COM CADA MÊS

OUTUBRO:

- **Frutas:** Acerola, Coco verde, Cupuaçu, Graviola, Jabuticaba, Mamão, Manga, Melão, Pitanga, Tamarindo e Uvas.
- **Legumes:** Abóbora, Abobrinha, Alcachofra, Berinjela, Chuchu, Pepino e Vagem.
- **Verduras:** Agrião, Alho Poró, Cebolinha, Chicória, Cogumelo, Espinafre, Louro, Manjericão, Mostarda e Nabo.
- **Pescado:** Atum, Camarões, Polvo, Salmão e Traira.

NOVEMBRO:

- **Frutas:** Banana, Coco verde, Framboesa, Jaca, Manga, Melão, Pêra, Pêssego, Pitanga e Uvas.
- **Legumes:** Berinjela, Beterraba, Chuchu, Maxixe, Pimentão e Tomate.
- **Verduras:** Aspargos, Cebolinha, Cogumelos, Espinafre, Louro e Repolho Roxo.
- **Pescado:** Cação, Polvo, Robalo, Salmão, Sardinha e Truta.

DEZEMBRO:

- **Frutas:** Acerola, Ameixa, Amora, Coco verde, Jaca, Manga, Melancia, Melão, Pêssego e Uvas.
- **Legumes:** Cenoura e Maxixe.
- **Verduras:** Alfaces, Alho Poró, Coentro, Louro, Rúcula, Salsa e Salsão
- **Pescado:** Atum, Bagre, Camarões, Namorado e Tucunaré.

AÇÚCAR

O açúcar não é o único ingrediente com potencial para causar lesões de cárie. Alimentos contendo outros tipos de carboidratos fermentáveis (como farinha de trigo presente em bolos, pães e biscoitos) também têm forte potencial cariogênico. Sendo assim, alimentos ultraprocessados estão relacionados com o aumento da probabilidade de apresentar cárie.

SAL

Deve ser usado com moderação para temperar e preparar alimentos *in natura* ou minimamente processados. Seu consumo deve ser evitado em crianças menores de 1 ano de idade.

Temperos prontos em cubos, sachês ou líquidos não devem ser consumidos!

CAPÍTULO 4

ALEITAMENTO

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

ALEITAMENTO

Dentro do tema alimentação saudável, não podemos deixar de reforçar que a **amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade** e **deve continuar, juntamente com a introdução alimentar, até os 2 anos**.

Ela tem papel importante na saúde da criança e da mulher e na prevenção de problemas de saúde ao longo da vida.

OrSa

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

- Diminui episódios de alergias, infecções, diarreias, doenças respiratórias e otites, além de reduzir as chances de obesidade e diabetes tipo 2 na vida adulta.
- Diminui a probabilidade da mulher desenvolver câncer de mama. Cada ano amamentando, reduz em 6% o risco desse tipo de câncer.
- Auxilia no combate da fome e desnutrição e possibilita segurança alimentar e nutricional.
- O leite materno é gratuito e não gera impacto no orçamento familiar.
- O leite materno é natural e seguro, está pronto, na temperatura adequada, não precisa de preparo, e é produzido de acordo com a necessidade do bebê.
- Não desmata para criar áreas de pasto para o gado leiteiro, além de não desperdiçar água e energia e de não precisar de embalagens!

OrSa

DICAS DURANTE A AMAMENTAÇÃO:

- Posicione o bebê de frente para a aréola (bico do peito) e ajude-o a pegar a mama quando estiver com a boca bem aberta.
- Esvazie um peito antes de trocar para o outro.
- Se a mama estiver dura, retire um pouco do leite até a aréola ficar mais macia. Isso ajudará na pega do bebê.
- Lave as mamas diariamente apenas com água corrente.
- Mantenha os mamilos sempre secos, sem utilizar creme/pomada, a não ser por orientação médica.

- Não fume ou ingira bebidas alcoólicas e alguns remédios. Isso pode prejudicar a amamentação.
- Não complemente o leite materno com outros leites para não diminuir a produção de leite materno.
- Não ofereça mamadeira. As formas de sugar o peito e a mamadeira são diferentes.
- Não ofereça chupeta. Dessa forma, as crianças mamam por menos tempo.
- Não use de sabonetes ou produtos para limpeza corporal nas mamas. Eles podem causar ressecamento e fissuras.

REDE DE APOIO:

Para que a amamentação seja bem-sucedida, a mãe precisa do incentivo e suporte dos profissionais de saúde, da comunidade e da sua própria família. O incentivo de pessoas que cercam a mãe, principalmente maridos/companheiros, avós da criança e pessoas próximas, é importante para o sucesso do aleitamento materno.

ATENÇÃO!

- **Ao menor sinal de dificuldade na amamentação, converse com sua família, peça apoio e procure ajuda profissional.**

- **Busque suporte e orientação com o seu médico ou pediatra ou no local onde teve o seu filho ou em um Banco de Leite Humano. Existem equipes multiprofissionais prontas para te ouvir e te auxiliar nesse momento tão importante.**

- **Muitas dificuldades iniciais se resolvem após alguns dias, com orientação correta, persistência e amor.**

- **Não deixe de procurar ajuda!**

IMPEDIMENTO DA AMAMENTAÇÃO:

Algumas condições de saúde da mãe ou do bebê podem impedir a amamentação, tais como:

- Mães infectadas pelo vírus HIV (vírus da imunodeficiência humana);
- Mães infectadas pelo vírus HTLV-I e HTLV-II (vírus T-linfotrópico humano, dos tipos I e II);
- Uso de medicamentos incompatíveis com a amamentação, como por exemplo os antineoplásicos e radiofármacos.
- Criança portadora de galactosemia, doença rara em que ela não pode ingerir leite humano ou qualquer outro que contenha lactose.
- Consumo de drogas de abuso: recomenda-se interrupção temporária do aleitamento materno.
- Outras situações específicas.

O QUE FAZER NESSES CASOS?

BANCO DE LEITE HUMANO!

A melhor alternativa para crianças totalmente desmamadas com menos de 4 meses de idade é a alimentação láctea, através do leite humano disponível em **Bancos de Leite Humano**.

O **leite do Banco de Leite Humano** é tratado, **pasteurizado** e, por isso, **livre de qualquer possibilidade de transmissão de doenças**.

ATENÇÃO!!

A **amamentação cruzada** (prática de mães que amamentam filhos de outras que apresentam alguma dificuldade com o aleitamento) é **contraindicada** pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS)!

A mãe não deve amamentar outra criança que não seja o seu filho. Mesmo se esta mãe tenha os exames normais ou tenha tido uma gravidez tranquila, o **bebê corre o risco de contrair alguma doença**.

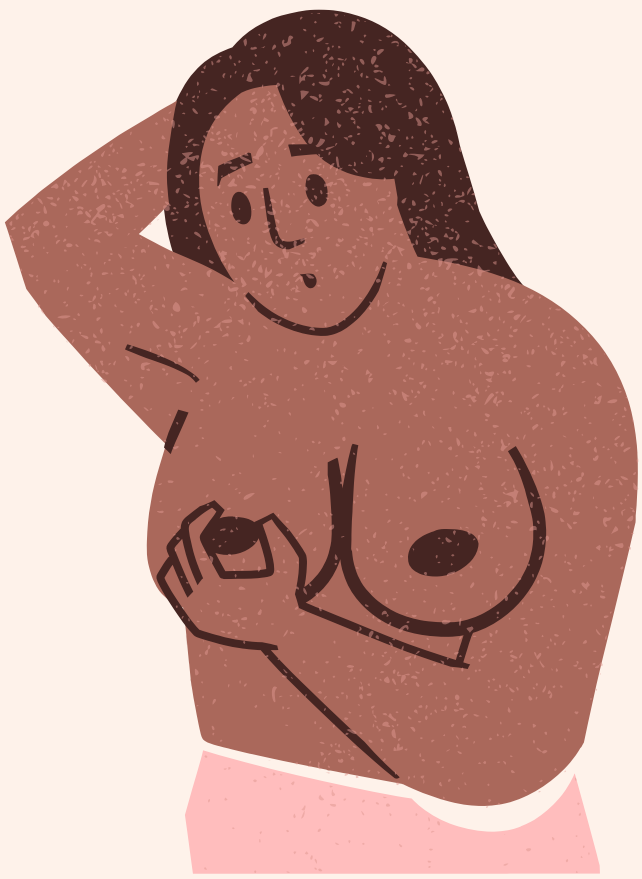
OrSa

VOCÊ SABIA QUE É POSSÍVEL DOAR LEITE MATERNO?

A capacidade de produção de leite das mulheres costuma ser maior do que as necessidades de seus filhos.

Caso esse seja o seu caso, procure o Banco de Leite Humano na maternidade próxima à sua residência.

Além disso, os funcionários podem te ajudar na amamentação, auxiliando na pega correta, entre outras orientações.



EM ALGUMAS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS, AS FÓRMULAS INFANTIS PODEM SER NECESSÁRIAS.

A fórmula pode ser um bom substituto para a alimentação infantil nos casos onde não foi possível a amamentação materna ou o uso de leite de banco de leite humano.

O QUE É A FÓRMULA INFANTIL E SUA COMPOSIÇÃO:

A nutrição oferecida pela fórmula imita a do leite materno, proporcionando o crescimento e desenvolvimento da criança. Leite de vaca ou leite de soja são os mais usados como base, com adição de ingredientes como o ferro e composições de misturas de gorduras, além de probióticos (micro-organismos vivos benéficos para a saúde humana).

As fórmulas infantis devem conter quantidades adequadas de água, carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

Em algumas situações específicas, **fórmulas infantis ESPECIAIS** podem ser necessárias. Uma dessas situações é a **ALERGIA À PROTEINA DO LEITE**.

Há vários tipos de fórmula infantil ESPECIAL:

As *fórmulas de hidrolisado de proteína* são para bebês intolerantes ao leite de vaca ou fórmulas à base de soja. Elas contêm proteínas que foram hidrolisadas em tamanhos menores. Para bebês com alergia a proteínas, fórmulas extensivamente hidrolisadas são uma boa opção.

As *fórmulas de aminoácidos* (partículas que compõe as proteínas) são outra alternativa para crianças com alergia grave ao leite de vaca, com reações ou recusa em ingerir quantidades apropriadas da fórmula extensivamente hidrolisada. Elas fornecem proteína na forma de aminoácidos livres .

OrSa

CUIDADOS NO PREPARO

Alguns cuidados são importantes no preparo da fórmula infantil

• Antes de começar, lave bem as mãos embaixo das unhas com sabão ou sabonete. O local de preparo (bancada, pia, mesa) também deve estar limpo.

• Ferva a água por 5 minutos, na quantidade apropriada. Águas minerais de garrafa também devem ser fervidas.

• O pó deve ser misturado em água quente para evitar contaminação. Depois que a água ferver, espere, no máximo, 15 minutos para colocar o pó. Não misture o pó na água enquanto ela estiver fervendo, para evitar mudanças na composição.

- Após a refeição, jogue fora o que pode ter sobrado e lave os utensílios com água e sabão.
Esterilize-os antes de usá-los novamente.

Em uma panela, cubra os frascos com água e ferva por 15 minutos. Conte o tempo a partir do início da fervura.

- Depois de esterilizar, coloque os utensílios para secar com a boca para baixo sobre um pano ou papel toalha limpos.

Não aqueça a fórmula infantil no micro-ondas,
pois as altas temperaturas do micro-ondas podem alterar a composição desse produto.

CAPÍTULO 5

VOCÊ SABIA QUE O CÁLCIO NÃO ESTÁ SÓ NO LEITE E SEUS DERIVADOS?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

VOCÊ SABIA QUE O CÁLCIO NÃO ESTÁ SÓ NO LEITE E SEUS DERIVADOS?

1 copo de leite integral (100mL): 120mg de cálcio

Queijo (fatia pequena): 125mg de cálcio*

Chicória refogada (1 colher de sopa cheia): 63mg de cálcio

Brócolis refogado (1 colher de sopa cheia): 11mg de cálcio

Couve refogada (1 colher de sopa cheia): 82mg de cálcio

Espinafre refogado (1 colher de sopa cheia): 41mg de cálcio

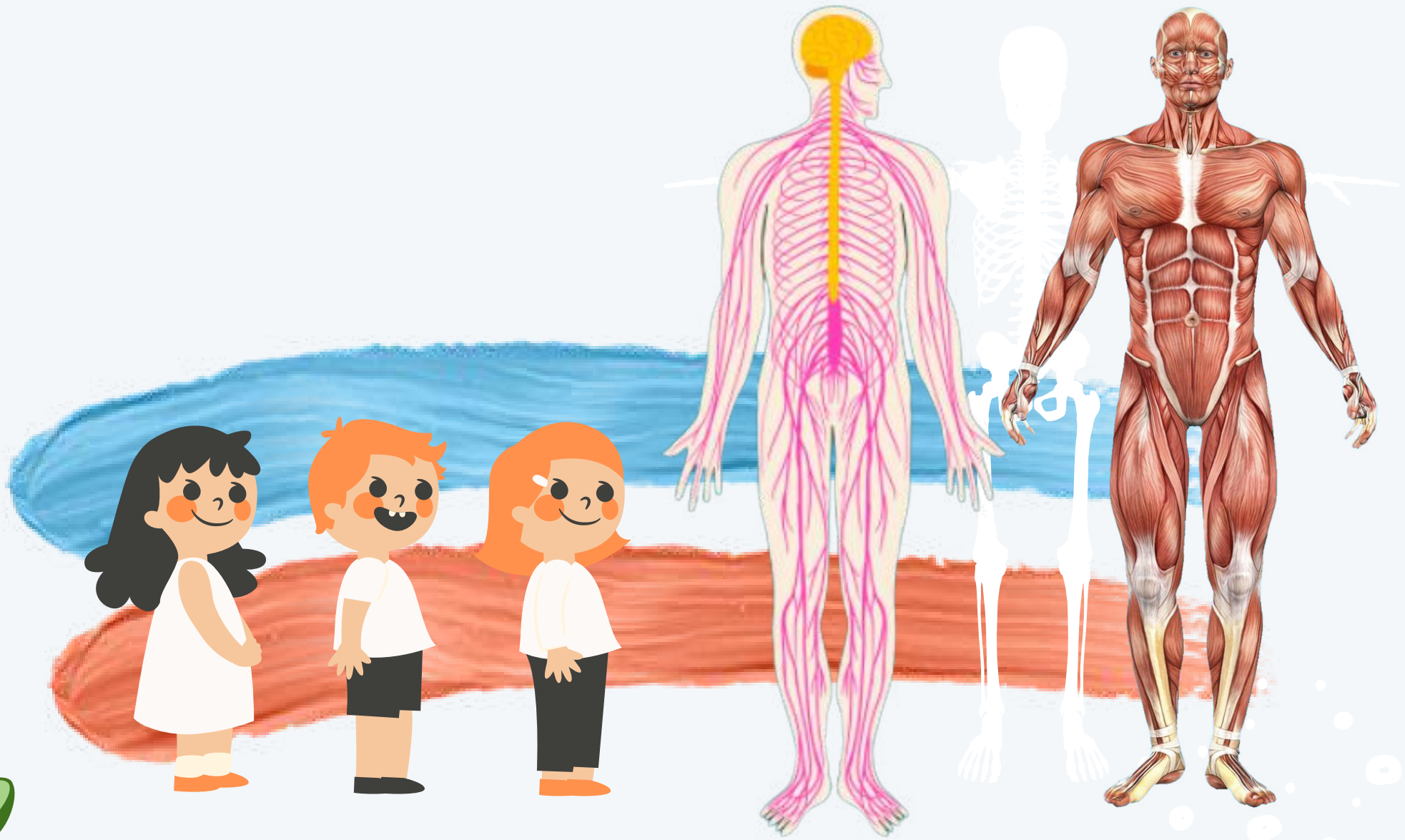
*média entre queijo minas frescal, padrão e queijo prato

QUE TAL ACRESCENTAR ESTAS FONTES DE CÁLCIO NA SUA ALIMENTAÇÃO?

Quanto maior a quantidade ingerida, maior a quantidade de cálcio (por exemplo, 200mL de leite integral fornecem 240mg de cálcio).

Alimentos *in natura* ou minimamente processados (como as verduras da imagem anterior, leite de saquinho, leite longa vida ou em pó) possuem maior quantidade de cálcio que os ultraprocessados. Cheese-burguer, chocolate ao leite e creme de leite têm menor quantidade de cálcio, mesmo que sejam laticínios.

A ingestão adequada de cálcio auxilia na formação e saúde dos ossos, no funcionamento dos vasos sanguíneos, na contração muscular, no funcionamento do sistema nervoso e na secreção glandular.



É importante ficar atento com a forma de preparo para melhor aproveitamento dos nutrientes. Quando usamos muita água para cozinhar os vegetais, os minerais e algumas vitaminas desses alimentos passam para a água. Portanto, se você não estiver fazendo sopa, prefira cozinhar em vapor ou reaproveitar a água de cozimento em outra preparação (exemplo: usar para cozinhar o arroz).

Você pode também refogar estes vegetais para variar a forma de preparo. Porém, deixe por menos tempo na panela.

QUANTO MENOR O TEMPO DE COZIMENTO, MAIOR A QUANTIDADE DE NUTRIENTES.

OrSa

ATENÇÃO!

COMPOSTOS LÁCTEOS SÃO DIFERENTES DE FÓRMULAS INFANTIS E LEITE EM PÓ.

Compostos lácteos são uma mistura de leite e outros ingredientes que costumam conter açúcar e aditivos.

Por isso, **não são indicados para crianças menores de 2 anos**, **mesmo apresentando maior quantidade de cálcio em 100mL.**

Valores de cálcio no leite reconstituído (água e pó):

Composto lácteo (100mL): 104mg de cálcio

Leite em pó: (100mL): 98mg de cálcio

CAPÍTULO 6

ZERO AÇÚCAR PARA CRIANÇAS ATÉ OS 2 ANOS

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

ZERO AÇÚCAR PARA CRIANÇAS ATÉ OS 2 ANOS

OrSa

O QUE SIGNIFICA "ZERO AÇÚCAR"?

POR QUE NÃO OFERECER AÇÚCAR NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA?

VAMOS CONVERSAR SOBRE ISTO!

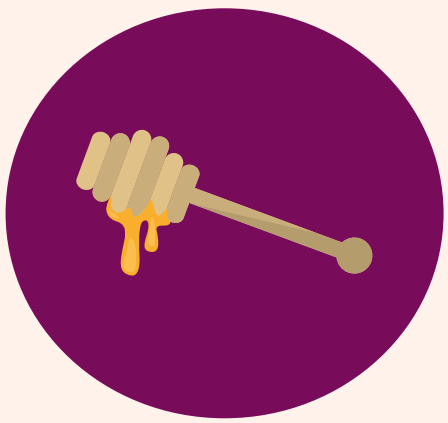
Zero açúcar significa não oferecer qualquer forma de açúcar! Isso inclui o açúcar adicionado, ou seja, "escondido" em alguns alimentos.

Exemplos de açúcares escondidos: extrato de malte, xarope de glicose, frutose, maltodextrina, açúcar invertido e mel. Além disso, é importante falar que alguns alimentos são zero açúcar, mas possuem edulcorante (os adoçantes), o que também não é adequado para criança.

OrSa

POR QUE NÃO OFERECER AÇÚCAR NOS DOIS PRIMEIROS ANOS DE VIDA?

Porque pode influenciar negativamente as preferências alimentares da criança, tornando a aceitação de alimentos saudáveis mais difícil.



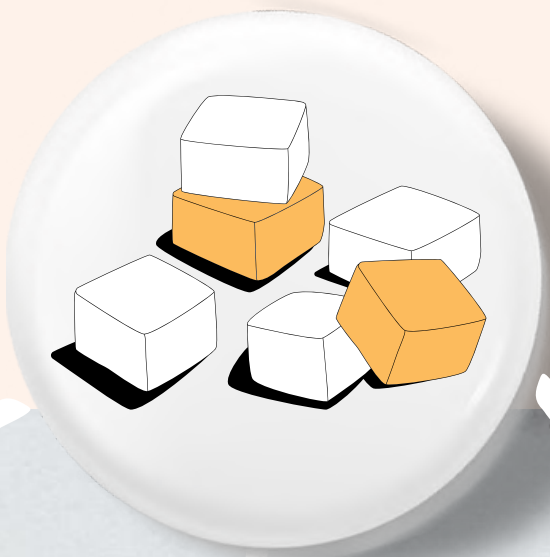
Atenção!

Além do açúcar, o mel também não é indicado antes dos 2 anos de vida devido ao risco de contaminação por *Clostridium botulinum* (botulismo infantil).

OrSa

VOCÊ SABIA....

Que o consumo de açúcar está relacionado a algumas doenças?



cárie dentária

obesidade infantil

diabetes

OrSa

RECOMENDAÇÕES

Aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida e depois, como complementação aos alimentos até os 2 anos.

Depois dos primeiros seis meses, quando iniciar a introdução alimentar, optar pelos alimentos *in natura* e minimamente processados.

RECOMENDAÇÕES

E DEPOIS DE DOIS ANOS? O AÇÚCAR ESTÁ LIBERADO?

NÃO!

Mas, se optar por introduzir o açúcar, faça isso de maneira **responsável**! Lembre-se de que **a criança não sentirá falta do açúcar**, pois não conhece. Portanto, **não há necessidade de oferecê-lo.**

Se for usar açúcar, dê preferência aos do tipo mascavo e demerara, por terem mais nutrientes.

OrSa

Pais e responsáveis , vocês são a chave para o desenvolvimento de práticas saudáveis do seu filho.

Façam a escolha saudável!

Escolha Zero Açúcar!

CAPÍTULO 7

POSSO OFERECER SUCO DE FRUTA PARA O BEBÊ?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

POSSO OFERECER SUCO DE FRUTA PARA O BEBÊ?

OrSa

O SUCO DE FRUTA NÃO É RECOMENDADO ANTES DO PRIMEIRO ANO DE VIDA DA CRIANÇA.

VOCÊ SABE AS RAZÕES?

Falta de fibras

Não estimula a mastigação

Excesso de açúcares
(mesmo sendo o açúcar natural da fruta).

OrSa

!

Em vez de suco, ofereça FRUTAS!
Mas somente após os 6 meses de vida,
durante a introdução alimentar.

Após o primeiro ano, você pode começar a introduzir sucos de frutas naturais, mas SEM adição de açúcar.

OrSa

NÃO ofereça néctar ou refresco em pó.

Porque esses produtos são adicionados de açúcares e muitas vezes, de aditivos, corantes e aromatizantes.

CAPÍTULO 8

O DISFARCE DO AÇÚCAR.

VOCÊ SABE LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

O DISFARCE DO AÇÚCAR

VOCÊ SABE LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

glucose de milho
LACTOSE
GLICOSE
XAROPE DE MALTE
NÉCTARES
FRUTOSE
AÇÚCAR CRISTAL
GLUCOSE
Sacarose
açúcar invertido
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO
açúcar mascavo
AÇÚCAR BRUTO
mel
AÇÚCAR BRANCO/REFINADO
MELAÇO/MELADO
caldo de cana
DEXTROSE
MALTOSE E XAROPE DE MILHO
xarope de malte
MALTODEXTRINA

É TUDO AÇÚCAR!!

OrSa

O DISFARCE DO AÇÚCAR

VOCÊ SABE LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

1 Leia a lista de ingredientes:

É descrita em ordem decrescente, ou seja: o **PRIMEIRO** ingrediente é o que está em **MAIOR** quantidade no produto e o **ÚLTIMO**, em **MENOR**.

Fique atento! Quanto menor for a lista, **MELHOR**!

QUEIJO TIPO PETIT SUISSE

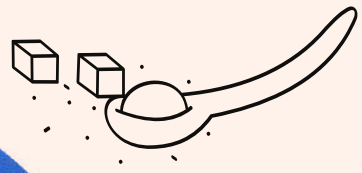
Ingredientes

CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER TRAÇOS DE CASTANHA DE CAJU. Leite desnatado, açúcar, preparado de morango (água, frutose, polpa de morango, fosfato tricálcico, citrato de cálcio, amido modificado, zinco, vitamina E, ferro, maltodextrina, vitamina D, acidulante ácido cítrico, espessantes goma xantana, carboximetilcelulose e goma carragena, aromatizante, conservador sorbato de potássio e corante natural carmim cochonilha), creme, cálcio, cloreto de cálcio, fermento lácteo, quimosina, estabilizantes goma guar, carboximetilcelulose, goma carregena e goma xantana. "NÃO CONTÉM QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE GORDURAS TRANS E FIBRA ALIMENTAR". *% de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

"Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar"

OrSa

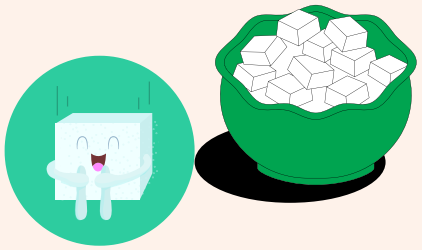
2 Leia a tabela nutricional:



NEM TODO ALIMENTO QUE NÃO TEM "AÇÚCARES " NA TABELA NUTRICIONAL, NÃO POSSUI AÇÚCARES NA SUA COMPOSIÇÃO!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 45g (1 pote)		
	Quantidade / Porção	% VD *
Carboidratos	6,5g	2
Proteínas	2,8g	4
Gorduras Totais	1,4g	3
Gorduras Saturadas	0,9g	4
Sódio	26mg	1
Vitamina D	1,5µg	30
Vitamina E	1,5mg	15
Cálcio	150mg	15
Ferro	1,0mg	7
Zinco	1,0mg	14
Fósforo	108mg	15

A informação nutricional do rótulo equivale a uma porção.



Importante!!!

✓ Verifique a lista de ingredientes mesmo se na embalagem estiver escrito: **ZERO** açúcar

Ler os rótulos dos alimentos (principalmente a lista de ingredientes) é fundamental para fazer melhores escolhas. Esteja sempre atento para não trocar seis por meia dúzia!

OrSa

ENTRE TANTAS OPÇÕES NOS SUPERMERCADOS, SAIBA ESCOLHER A MELHOR!

NÓS TE ENSINAMOS COMO ESCOLHER:

✓ Leia a lista de ingredientes. Verifique se não há adição de açúcar, mesmo que a embalagem informe o contrário. Você já viu que o açúcar pode estar disfarçado de muitos outros nomes! E lembre-se que não devemos oferecer açúcar antes dos 2 anos da criança!

✓ Fique atento também à presença de edulcorantes (adoçantes). Não são recomendados para crianças.

✓ Verifique na lista a ordem dos ingredientes. O primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade. Por exemplo: pão 100% integral. Neste caso, o primeiro ingrediente precisa ser a farinha integral.

✓ Lembre-se: quanto menor for a lista, melhor. Pois menor é a quantidade de aditivos.

✓ Observe a informação nutricional, principalmente a quantidade de alimento por porção. A informação nutricional não indica a composição nutricional do pacote inteiro.

✓ Verifique a quantidade de sódio (sal) e a diferença entre alimento fonte de fibra e rico em fibra. Dê preferência aos ricos em fibras (mínimo de 6g fibras/100g ou 3g fibras/100 ml).

OrSa

VOCÊ ACHA QUE ISSO É SAUDÁVEL E NUTRITIVO?

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, leite em pó integral, vitaminas, minerais, sal e aromatizante.

Porção de 30 g
(4 colheres de sopa)
121kcal
22g de carboidratos
0,8g de fibra alimentar

Amido, açúcar, vitaminas, ferro, zinco, antiumectante fosfato tricálcio, aromatizante.

Porção de 20 g
(2 colheres de sopa)
72kcal
13g de carboidratos
0g de fibra alimentar

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de arroz, sais minerais, vitaminas, probiótico e aromatizante vanilina.

Porção de 21 g
(3 colheres de sopa)
78kcal
17g de carboidratos
0g de fibra alimentar

Os primeiros ingredientes que aparecem nos rótulos são os que estão presentes em maior quantidade! Todo o resto foi acrescentado para parecer saudável.

O principal problema desses alimentos é a quantidade de açúcar e aromatizantes, além da falta de fibra em todos os produtos..

OrSa

E AÍ? ESSE TIPO DE CEREAL FAZ PARTE DA ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO?

ATENÇÃO! MUITO CUIDADO!!

ESSES CEREAIS SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

São formulações produzidas industrialmente por meio de diversas técnicas e etapas de processamento e levam muitos ingredientes, muitos deles de uso industrial exclusivo e pouca ou nenhuma quantidade de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
São produtos repletos de açúcar, aromatizantes, emulsificantes, corantes, e não fornecem nutrientes de forma adequada ou composição nutricional inadequada/desbalanceada.

COMO IDENTIFICAR SE UM ALIMENTO É ULTRAPROCESSADO?

Cheque a lista de ingredientes! Corantes, realçadores de sabor, aromatizante, ausência de fruta na composição dos cereais, açúcar invertido, xarope de glicose, gordura vegetal hidrogenada....entre outros, são característicos de alimentos ultraprocessados!

NÃO SE ENGANE! MINGAU INDUSTRIALIZADO NÃO NUTRE BEBÊS E CRIANÇAS!

OrSa

É POSSÍVEL FAZER UMA TROCA INTELIGENTE, E, ALÉM DISSO, MAIS BARATA!!!

Troque o mingau industrializado por mingau de aveia com frutas:

FARELO DE AVEIA.

Alérgicos: contém derivados de aveia. Pode conter: soja,trigo, cevada e centeio. Contém gluten.

Porção de 10g
(1 colher de sopa)
34kcal
42g de carboidratos
15g de fibra alimentar

Preparação caseira feita com alimentos in natura (fruta) e minimamente processados (leite e aveia), sem aditivos e "nomes desconhecidos".

É saudável e uma ótima fonte de fibras, vitaminas, proteínas e minerais.

Não contém açúcar! Lembre-se que a criança não conhece o açúcar e, por isso, não sente falta!
Então...
Não precisa adicionar açúcar!

RECEITA FÁCIL E PRÁTICA!

Ingredientes:

-1 copo de leite
-2 colheres de sopa de aveia
-1 banana amassada ou 1 maçã ralada

Modo de preparo:

Misture o leite e a aveia, leve ao fogo baixo. Quando estiver próximo de ferver, acrescente a fruta desejada e mexa até ferver. Depois é só deixar esfriar e servir.

CAPÍTULO 9

VOCÊ TEM FEITO SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES REALMENTE MAIS SAUDÁVEIS?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

VOCÊ TEM FEITO SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES REALMENTE MAIS SAUDÁVEIS?

SERÁ QUE ESSAS TROCAS SÃO BOAS?

Trocar refrigerante por suco de caixinha ?

1 copo (200 ml)
85 kcal
Açúcares: 21g
Sódio: 10 mg

VS

1 copo (200 ml)
120 kcal
Açúcares: 29 g
Sódio: 7,60 mg

1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de açúcar

OrSa

Trocar biscoito recheado por biscoito *"fitness"* ?

2 biscoitos (30g)
150 kcal
Carboidratos: 20 g
Proteínas: 2 g
Gorduras totais: 7 g
Fibras: < 1 g

VS

5 biscoitos (30g)
130 kcal
Carboidratos: 19 g
Proteínas: 3,1g
Gorduras totais: 4,5 g
Fibras: 1,9 g

Trocar biscoito tipo "maizena" por biscoito *"fitness"*?

7 biscoitos (30g)
136 kcal
Carboidratos: 22 g
Proteínas: 2,3 g
Gorduras totais: 4,2 g
Fibras: 0,7 g

VS

5 biscoitos (30g)
130 kcal
Carboidratos: 19 g
Proteínas: 3,1g
Gorduras totais: 4,5 g
Fibras: 1,9 g

OrSa

TENHA CUIDADO COM OS FALSOS SAUDÁVEIS!

- O suco de caixinha que parece “saudável“ possui informações nutricionais bem parecidas com as do refrigerante.
- O mesmo vale para os diferentes tipos de biscoitos.

POR ISSO, É MUITO IMPORTANTE SEMPRE LER O RÓTULO!

QUE TIPO DE TROCA SERIA SAUDÁVEL?

OrSa

TROCAS SAUDÁVEIS

Substituir os biscoitos por uma fruta ou um bolo caseiro pode ser uma ótima solução!

Substituir as bebidas e sucos industrializados pela água ou um suco natural da fruta, sem açúcar.

BANANA

1 banana
70 kcal
Carboidratos: 17,4 g
Proteínas: 0,83 g
Gorduras totais: 0,12g
Fibras: 1,46g

BOLINHO CASEIRO DE BANANA

SEM AÇÚCAR!

1 porção (136g)
373 kcal
Carboidratos: 40 g
Proteínas: 9,20 g
Gorduras totais: 20 g
Fibras: 5,13 g

ÁGUA

SUCO DE FRUTA NATURAL

SEM AÇÚCAR

SÓ A PARTIR DE 1 ANO DE IDADE!

OrSa

RECEITA

BOLINHO CASEIRO DE BANANA

Ingredientes:

- 4 unidades médias de banana nanica
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 e 1/2 xícara de chá de Aveia em Flocos
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1/2 copo de uva passa
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de preparo:

- Amasse as bananas com garfo.
- Bata os ovos até espumar e aumentar o volume.
- Acrescente a banana, o óleo, a aveia e a canela.
- Adicione a uva passa e o fermento mexendo com cuidado.
- Coloque na forma de sua preferência, untada e enfarinhada.
- Asse até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.

CAPÍTULO 10

VOCÊ DARIA 5 COLHERES DE AÇÚCAR A UMA CRIANÇA?

OrSa
Odontopediatria - UFRJ

OrSa

VOCÊ DARIA 5 COLHERES COLHERES DE CHÁ OU 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR A UMA CRIANÇA?

Essa é a média da quantidade de açúcar em 200 ml de achocolatado

OrSa

ATENÇÃO!!!!

O ALTO CONSUMO DE AÇÚCAR...

...está ligado ao desenvolvimento de diversas doenças, incluindo o surgimento e progressão das lesões de cárie.

POR QUE ISSO OCORRE?

As bactérias da microbiota oral, na presença desses açúcares, produzem ácidos que destroem as estruturas dentárias, causando lesões de cárie.

O grande vilão da cárie é a SACAROSE, o açúcar que está presente ou que adicionamos a alguns alimentos e bebidas.

OrSa

POR ISSO, PARA O CONTROLE DA CÁRIE É PRECISO:

- ✓ Disciplinar o consumo de açúcar
- ✓ Escovar os dentes pelo menos 2x ao dia
- ✓ Usar pasta de dentes com flúor (no mínimo 1000 ppm F)

A partir do nascimento do primeiro dente, com a supervisão de um adulto e seguindo a QUANTIDADE indicada para a idade!

QUANTIDADE segura de pasta de dente com flúor

Até 4 anos

Correspondente a um grão de arroz cru

Acima de 4 anos

Correspondente a um grão de ervilha

✓ Não "beliscar" (não comer fora de hora)

✓ Completar a higiene bucal com o uso do fio dental.

Visite o dentista regularmente!

OrSa

REFERÊNCIAS:

Acesse no link abaixo para aprender mais sobre os primeiros 1000 dias.

Ebook "A importância dos primeiros 1000 dias para a saúde do seu filho".

OrSa

Fale conosco

@orsa.ufrj
@ppgoufrj
@lauraprimo10
@dra.analuciavollu
@fonsecagoncalvesa
@odontopediatriaufrj

Instagram

Odontopediatria UFRJ

CliBin
Clínica de Bebês e Crianças na 1ª Infância
Odontopediatria- UFRJ

OrSa

PPgO UFRJ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA

PPGN
Programa de Pós-Graduação em Nutrição