U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Campanha de Educação Alimentar

A alimentação da criança e do adolescente

saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A alimentação da criança e do adolescente

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Infância e adolescência são fases decisivas da vida. O organismo cresce e desenvolve-se, atingindo o estado adulto por volta dos 18/20 anos. Até ao final do desenvolvimento, o equilíbrio vai depender de um conjunto de factores ambientes dos quais a alimentação é, sem dúvida, o mais importante.

A criança e o jovem necessitam de refeições adequadas e suficientes que forneçam toda a energia requerida pelos fenómenos biológicos e pela intensa actividade física própria destas idades e permitam a formação e desenvolvimento das estruturas orgânicas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Sem alimentação qualitativa e quantitativamente equilibrada a aptidão física e o rendimento intelectual ficam abaixo dos níveis normais, marcando profundamente os indivíduos para o futuro.

Por volta dos dois anos a criança precisa de comer cerca de metade do que come a mãe. Dos 6 aos 9 anos praticamente o mesmo. Isto no caso da mãe desenvolver actividade moderada.

Durante a adolescência um rapaz ou uma rapariga que pratique desporto deverão comer um pouco mais que o pai.

O leite e seus derivados (queijo, iogurte e requeijão) são indispensáveis para um desenvolvimento correcto. Se necessário, o leite pode ser aromatizado com cacau, canela ou cevada ou até incorporado em cozinhados. Note-se que estes alimentos devem ser tomados sem açúcar pois este já existe na sua composição.

Natas e manteiga devem também ser incluídas, em pequenas porções, na alimenta

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ção destas idades, por serem bons fornecedores de vitamina A, não podendo ser substituídas por margarinas correntes.

Carne, peixe e ovos devem ser consumidos diariamente pois só com estes alimentos se atingem os níveis proteicos correctos. Convém não esquecer que a qualidade das proteínas é idêntica, quer se trate de carne ou peixe e que as miudezas fornecem também proteínas de excelente qualidade. O fígado, em particular, tal como o sangue, contêm ainda doses apreciáveis de ferro.

No entanto, não são necessários grandes bifes ou enormes postas de peixe. Quantidades diárias de 50 a 180 gramas, conforme a idade, devidamente acompanhadas de feijão, grão, ervilhas, favas e cereais pouco espoados, são suficientes para uma alimentação equilibrada.

Hortaliças e legumes devem também fazer parte da alimentação diária, quer cozidas inteiras quer batidas em sopas.

A fruta deve fazer parte de todas as refeições.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

As refeições devem ser a horas certas e devem constituir um período calmo e agradável. Entre duas refeições nunca se deve ultrapassar as 3 horas e meia.

Um primeiro almoço equilibrado pode ser constituído por um copo de leite sem açúcar, um pão com fiambre (e não fiambrino nem mortadela ou outros produtos gordos de salsicharia) e uma peça de fruta.

O suplemento alimentar tomado a meio da manhã na escola, não substitui o primeiro almoço, completa-o e cobre o espaço de tempo até ao almoço.

Esta merenda, a meio da manhã, é, aliás, um hábito que a criança deve manter ao longo da vida. Mais simples que o primeiro almoço, torna-se obrigatório sempre que o intervalo entre este e o almoço ultrapasse três horas e meia.

Pão ou croissant ou bolo seco com leite ou iogurte ou queijo e uma peça de fruta são exemplos de merendas da tarde. Bolos doces ou com cremes devem ser evitados.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Almoço e jantar devem ser acompanhados de pequena quantidade de água, que deverá ser bebida entre as refeições. Bebidas alcoólicas, chá, café, colas e outros refrigerantes não devem ser consumidos por crianças e adolescentes.

Muitas vezes as crianças têm falta de apetite. No entanto, não se deve obrigá-las a comer sob ameaça de represálias ou oferecendo-lhes algo em troca. A recusa de alguns alimentos pode ser devida ao seu desconhecimento.

Por isso é importante acostumar as crianças a gostar de tudo e a variar de alimentos. Nesta matéria a atitude dos pais e familiares é determinante. Uma criança habituada a ouvir recusar este ou aquele alimento tem tendência a fazer o mesmo.

Também é importante a forma como os alimentos são confeccionados (por vezes demasiado condimentados e elaborados) bem como a sua apresentação.

Rebuçados, chupas, ou outros alimentos que se tomem antes das refeições con

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

tribuem para tirar o apetite.

Habitue também as crianças a comer com pouco sal ou nenhum e a não apreciar açúcar, rebuçados, chocolates, refrigerantes e outros produtos doces.

Quando a criança se encontra na mudança de dentes, as refeições devem ser de fácil mastigação.

O conhecimento das regras de higiene alimentar pelas crianças e adolescentes contribuirá certamente para que em adultos gozem de mais saúde do que a geração actual.