



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Setembro de 2018



## Alimentação no 2.º e 3.º anos de vida

Orientação para refeições à mesa

## **Informações**

### **Editora**

Gesundheitsförderung Schweiz com apoio do Ministério de Alimentação, Agricultura e Silvicultura da Baviera

### **Autora**

Angelika Hayer, Sociedade Suíça de Alimentação SGE

### **Contacto**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Conceito**

Relacionado à base científica das recomendações de ação alemãs «Alimentação e movimentação na primeira infância» da rede «Saudável pela vida»

### **Conteúdo**

Baseado nas recomendações do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários BLV

### **Comprovativo fotográfico**

Barbara Bonisoli, Munique; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia; Argóvia

### **Conceção**

Typopress Bern e 360plus Design GmbH, Munique

### **Dados/Informações**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

### **Número do pedido**

02.0226.PT 09.2018

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, setembro de 2018

# Introdução

Prezados pais

Prezados cuidadores

O primeiro ano de vida de uma criança molda a saúde para o resto da sua vida. Do início da gravidez à idade de 4 anos, são definidas importantes bases necessárias para o desenvolvimento da saúde.

O presente folheto ilustrado apresenta, com base num exemplo diário, os tamanhos das porções para crianças pequenas no segundo e terceiro anos de vida.

Na página 4 encontra-se ilustrado um exemplo diário: da manhã (símbolo do sol) até à noite (símbolo da lua). As fotografias pequenas representam a refeição adequada durante o dia.

Agradecemos ao Ministério de Alimentação, Agricultura e Silvicultura da Baviera pelas fotografias colocadas à disposição.

Com o projeto Miapas ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#)), a Fundação Promoção da Saúde Suíça promove a saúde de crianças pequenas juntamente com parceiros nacionais. Para isso, são elaborados princípios e mensagens em conjunto para pessoal especializado, que desempenha a sua atividade no sector de crianças pequenas. Para além disso, serão sensibilizados decisoras e decisores políticos para a importância da promoção da saúde na idade de crianças pequenas.

A Promoção da Saúde Suíça é uma fundação, suportada por cantões e seguradoras. Com mandato legal, esta dá início, coordena e avalia medidas para a promoção da saúde (Lei relativa aos Seguros de Cuidados de Saúde, art. 19). A fundação está submetida ao controlo do governo federal. O órgão decisório superior é o conselho da fundação. A filial é composta por escritórios em Berna e Lausanne. Todas as pessoas na Suíça pagam uma contribuição anual de 4,80 CHF para a Promoção da Saúde Suíça, que é recolhida pelas seguradoras de saúde. Mais informações: [alemão](#), [francês](#), [italiano](#)



# Exemplo de um plano de alimentação diária

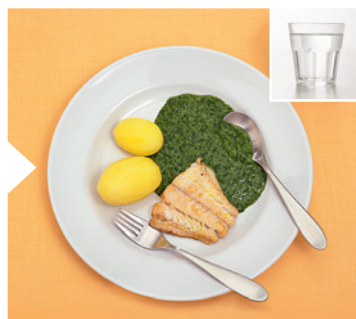
Muesli com flocos de aveia, banana e leite



Tomates cherry + eventualmente pão



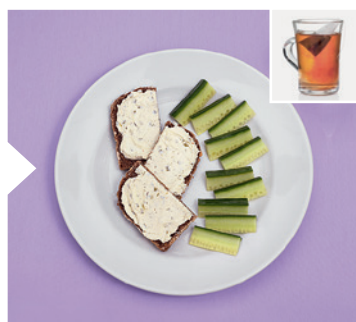
Peixe, carne, ovo ou tofu, batatas, espinafre e óleo de colza



logurte natural com morangos + eventualmente tosta integral



Pão integral com queijo fresco e pepino



# Bebidas

**Adequadas de maneira ilimitada:** água da torneira\*, água mineral, chá de frutas ou ervas sem açúcar



\* A água da torneira da Suíça é potável. Esta é saborosa e perfeitamente higiénica.

**Adequada de maneira limitada:** no máximo 1 vez por dia, 1 dl de sumo (100% fruta, sem adição de açúcares) diluído com a mesma quantidade de água



**Inadequadas para consumo:** xarope, limonada, bebida de sumo de frutas, chá infantil instantâneo e bebidas com cafeína (p. ex., coca-cola, chá gelado)



## Doces e lanches salgados



Se forem consumidos doces ou lanches salgados, estes devem corresponder, no máximo, a 1 porção por dia.

Cada porção ilustrada corresponde a, aproximadamente, 95 kcal (quilocalorias).

# Refeições à mesa

## Refeições regulares

Acostume o seu filho a um ritmo regular de refeições e de períodos sem comer. Várias famílias consomem normalmente três refeições principais (pequeno-almoço, almoço, jantar) e dois lanches entre as refeições, de manhã e à tarde. Este ritmo também se adequa à sua família? Caso negativo, descubra e respeite, em conjunto com o seu filho, um ritmo adequado e claro. Não se deve comer ou petiscar entre as refeições.

## Refeições principais

As refeições principais são sempre constituídas por:

- **legumes ou frutas** (dependendo da estação do ano, p. ex., pepino, cenoura, tomates cherry, funcho, maçã, uvas, damascos)
- um **alimento rico em amido** (p. ex., pão, flocos de cereal, batatas, massas alimentícias, arroz, lentilhas, grão-de-bico)
- um **alimento rico em proteína** (p. ex., leite, iogurte, requeijão, queijo fresco branco batido, queijo cottage, queijo, carne, peixe, ovo ou tofu)
- uma **bebida sem açúcares** (p. ex., água, chá de frutas ou ervas)
- um pouco de óleo de colza para a preparação

Para uma refeição equilibrada, os legumes, frutas e alimentos ricos em amido devem representar a maior porção no prato. Os alimentos ricos em proteína são necessários em quantidades menores. Carne, peixe, ovos ou tofu devem ser servidos apenas uma vez por dia. São recomendadas 3 porções de produtos lácteos por dia.

## Lanches entre as refeições

Os lanches da manhã e da tarde são sempre constituídos por:

- **frutas ou legumes** (p. ex., maçã, uvas, damascos, pepino, cenoura, tomates cherry, funcho)
- uma **bebida sem açúcares** (p. ex., água, chá de frutas ou ervas)



Água da torneira\*  
ou água mineral



Chá de frutas/  
ervas sem açúcar

\* A água da torneira da Suíça é potável. Esta é saborosa e perfeitamente higiénica.

Dependendo da fome, o lanche da manhã pode ser complementado por um produto rico em amido (p. ex., pão, tosta, waffle de milho) e/ou um produto lácteo (p. ex., iogurte, queijo).

## Qual a quantidade de legumes e frutas necessária para as crianças?

São recomendadas 5 porções por dia, das quais 3 são legumes e 2 frutas. Uma porção corresponde ao tamanho de uma mão da criança. Com o aumento da idade, as mãos crescem e, assim, também as porções de legumes e frutas aumentam.





## Saudável e delicioso

Provavelmente todos os pais desejam que os seus filhos comam de maneira equilibrada e diversificada. Truques, coação ou argumentos, como «Isso é saudável!» ajudam muito pouco ou são até contraproducentes.

Os seguintes conselhos podem ajudar:

- Comam juntos o maior número de vezes possível.
- Dedique tempo às refeições.
- Como pais, tenham consciência do seu papel exemplar. Preferências, aversões e atitudes influenciam acentuadamente o comportamento alimentar das crianças. Demonstre ao seu filho o comportamento que espera que ele tenha.
- Encoraje o seu filho a provar alimentos ainda desconhecidos. Mesmo que o seu filho não goste do alimento, ofereça-lho novamente noutro dia. Em muitos casos, é necessário provar o alimento várias vezes (no mínimo, oito vezes) até que este saiba bem.
- Como pais, decidem o que colocam na mesa. Assegure uma variedade saudável.
- O seu filho pode decidir, por si próprio, qual o alimento e a quantidade que pretende dessa oferta. As crianças possuem uma boa perceção para a fome e saciedade. Não obrigue o seu filho a comer (tudo).
- Comer não tem nada que ver com capacidade. Não elogie nem repreenda o seu filho pela quantidade que ele come. Elogie-o, preferencialmente, pelas suas tentativas em comer de maneira autónoma.
- Não entre numa disputa à mesa. Se as crianças notarem que recebem muita atenção ou até mesmo algo novo cozinhado devido ao lamento ou à recusa em comer, irão comportar-se assim novamente na próxima refeição.
- Não utilize a comida como consolação, recompensa ou punição.
- Assegure um ambiente agradável durante as refeições. Enfrente o seu filho com apreço e humor.
- Envolve o seu filho nas compras, na confeção e na preparação da mesa. As crianças, na sua maioria, ficam muito satisfeitas ao ajudar nestas tarefas.

## Demais informações

- Folheto «Alimentação de lactentes e crianças pequenas» ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#)) do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários, BLV
- Folheto «[Alimentação para bebés](#)» do Serviço Federal da Segurança Alimentar e dos Assuntos Veterinários, BLV
- Link do BLV para alimentação de lactentes e crianças pequenas ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#))
- Folheto da Sociedade Suíça de Alimentação, SGE ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#))
- [Dicas para lanches da manhã e da tarde equilibrados](#)
- Alimentação em comunidade, arte culinária: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (alemão) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (francês)
- Ofertas para crianças e pais recomendado pela Promoção da Saúde Suíça ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#))

## Informação pessoal e aconselhamento

- Serviços de aconselhamento do aconselhamento para mães e pais ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#))
- Endereços de aconseladoras(es) sobre alimentação ([alemão](#), [francês](#))
- Informação sobre alergias e incompatibilidades ([alemão](#), [francês](#), [italiano](#), [inglês](#))