

## **Considerações e reflexões sobre a alimentação da criança no primeiro ano de vida**

A dieta normal no 1º semestre de vida é constituída por um único alimento: O **leite da própria mãe** oferecido em **livre demanda**.

### **Aleitamento**

Cabe ao pediatra estimular, apoiar e orientar a amamentação.

O pediatra precisa ter uma atitude empática, sintonizando-se com as dificuldades, dúvidas e problemas enfrentados pela mãe que amamenta e não apenas de simpatia, com orientações como: “amamentar é bom para a criança, tenha paciência que tudo vai dar certo”.

O pediatra precisa doutrinar o marido e toda a família, trazendo-os como aliados da amamentação.

Cabe, ainda, ao pediatra ter respostas para as dúvidas (ciência da lactação) e a solução aos problemas (prática da lactação), e vigiar com atenção redobrada o período crítico da amamentação, que são as duas primeiras semanas.

Na impossibilidade da amamentação, no caso de ser usado leite artificial, prescrever as fórmulas (leites em pó modificados e industrializados) que seguem as normas do Codex Alimentarium e têm a aprovação unânime das autoridades médicas internacionais, incluindo a do Comitê de Nutrição da Academia Brasileira de Pediatria e a do Departamento de Gastroenterologia da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Nos últimos tempos temos observado uma tendência a usar o leite integral em pó ou *in natura* nos lactentes no 1º ano de vida. Isso representa um retrocesso de mais de meio século. Foram exatamente os problemas que essas crianças apresentavam, como grande morbidade e alta mortalidade, que motivaram os pediatras da velha guarda a pesquisar e modificar todos os componentes do leite de vaca, alterando quantitativa e qualitativamente as proteínas, gorduras, hidrato de carbono, vitaminas (com acréscimo de vitaminas A, C e D) e sais minerais (particularmente ferro e acertando a relação Ca/P) até chegar às fórmulas atuais, ainda em evolução.

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

Paradoxalmente, essa tendência ao uso do leite de vaca integral tem ocorrido tanto nas camadas socioeconômicas baixas (possivelmente questão de custo) e altas (às vezes por modismo ou influência da mídia).

A atenção deve estar especialmente voltada para fórmulas de custo menor quando isso for um fator limitante, lembrando que ela não necessita de nenhum complemento vitamínico mineral.

Dois casos recentes ilustram o que dissemos: o primeiro é de uma criança pobre que tomou leite de vaca desde o nascimento e sempre como alimento predominante. Aos 9 meses de idade, uma anemia grave exigiu internação e transfusões.

O segundo caso é de uma família de excelente nível socioeconômico e cultural. Vi a criança aos 7 meses, peso e aspecto bons, mas, um pouco pálida. O pediatra antroposofista proibira carne na sopa e recomendara desde o desmame (que foi bastante precoce), um leite de vaca integral, da fazenda, “natural” e não um desses leites artificiais, “industrializados”. Orientei a mãe e pedi um exame hematológico. Mas a família mudou de São Paulo e perdi contato. Aos 11 meses, revi a criança que estava pálida, abatida, com retrocesso do desenvolvimento motor e intelectual, inapetência progressiva, deixando de aceitar outros alimentos para tomar apenas o leite de vaca integral tipo A que continuara.

Hematológico comprovou anemia ferropriva grave que foi corrigida lentamente com ferro (medicamento) e alteração alimentar. São dois casos extremos, porém, didáticos para nossa reflexão e bom senso.

### **Esquema alimentar**

#### **Alimentação no 1º semestre**

- **Leite de peito exclusivo** - horário de acordo com a demanda.
- Na impossibilidade de amamentar: leite em pó adaptado para o 1º semestre (à base de leite de vaca ou de soja, modificados) - dar quanto aceitar, a cada 3 horas, aproximadamente. Usar preferencialmente bico ortodôntico.
- Banho de sol pela manhã, ao ar livre.

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

- Se houver necessidade, em decorrência das circunstâncias, antecipar para os quatro meses os alimentos do 2º semestre.

Alimentação no 2º semestre

- Continuar com o leite de peito.
- Na sua impossibilidade: leite em pó adaptado para o 2º semestre.

**Aos 6 meses**

- Refeições a cada 4 horas, aproximadamente: 7h - 11h – 15h – 19h e 23h.
- **Almoço:** papinha passada na peneira com carne, legumes, cereais (grãos) e óleo (manteiga).
- Papa de frutas (polpa, banana, maçã, mamão, pera) e suco de frutas cítricas (em copo).

**Aos 7 meses**

Acrescentar:

- Leguminosa (feijão).
- Gema de ovo cozido, 4 a 5 vezes por semana.
- Queijo ricota/iogurte, queijo de soja (tofu).
- Jantar (pode ser postergado para os 8-9 meses).
- Papinha: passada na peneira.

**Aos 8 meses**

- Víscera (fígado, pode ser antecipado para os 7 meses; substituir a carne, uma vez por semana).
- Biscoitos integrais, torrada cortada em tiras.
- Sopas industrializadas com pedacinhos.

Aos 9 meses

- Ovo inteiro cozido (em criança atópica postergar para 11-12 meses).
- Peixe cozido (em criança atópica postergar para os 11-12 meses).
- Alimentos mastigáveis para serem pegos com os dedos: frutas cortadas, bocados de carne ou frango ou peixe, tirinhas de bife tenro, bolinhos de carne, legumes cozidos moles em forma de tirinhas.
- Uso de copo ou xícara.

**TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

**ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

**RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

Aos 10 meses

- Pão para mastigação.
- Começar a amassar a papinha com o garfo.

**Com 1 ano**

- “Comidinha” tipo adulto.

### **Detalhes dietéticos**

**Papinha** (“sopinha” – a chamada refeição de sal)

É constituída idealmente de:

- a) Uma fonte energética: cereais (grãos) e feculentos (tubérculos).
- b) Uma fonte proteica vegetal (leguminosa = feijões) e/ou animal (carnes, vísceras, peixe, ovo).
- c) Fonte de vitaminas A e C, ferro e fibras vegetais: hortaliças = legumes (a parte comestível não é a folha) e verduras (de folhas).
- d) Fonte energética e veículo de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis – óleo vegetal/ azeite.
- e) Completar a papinha com um **suco cítrico** (vitamina C) e **papa de frutas** ou 1 fruta regional da estação.
- f) É útil cozer a papa na **panela de ferro**, porém, caso não seja possível utilizar idealmente panelas de ágata ou barro, em panelas comuns ou de pressão é necessário que a sopa contenha caldo de carne e convém adicionar suco de limão ou dar suco cítrico perto da sopa (para favorecer a absorção do ferro dos vegetais). Não dar chá próximo da sopa.
- g) Composição **mínima**: cereal + leguminosa + um punhado de legumes verdes e amarelos, um pedaço de carne e/ou ovo, óleo ou manteiga.
- h) A sopa deve ser passada na peneira (consistência pastosa) e não liquidificada.
- i) As sopas **industrializadas** podem ser usadas quando a caseira não estiver disponível.

### **Alimentação no 2º ano de vida**

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

- Consta basicamente de 2 ou 3 refeições de leite (ou lácteos) e 2 refeições de “comidinha”.
- Pode continuar o leite de peito. Usar leite adicionado de ferro.
- Usar pouco sal.
- Evitar doces e guloseimas. Não dê e não deixe dar doces e refrigerantes. Se a criança não se acostumar com doces nesse 2º ano de vida, dificilmente ela ficará viciada em gulodices.
- Restringir conservas, frios e enlatados em geral. Use pouco sal e açúcar.
- Estimular o uso de copo e reduzir o uso de mamadeira.
- Nesta fase, o crescimento é lento, a criança não precisa de muita comida, por isso seu apetite é reduzido.
- Deixe a criança comer sozinha, inclusive com as próprias mãos, enquanto você dá comida com outra colher.

### **Exemplo de cardápio**

#### **Desjejum**

- a) 1 copo de leite com mel ou achocolatado, ou “sopinha” de leite com pão ou bolacha com manteiga, ou gemada; ou
- b) mingau de cereais (de preferência integrais); ou
- c) aveia ou trigo de quibe deixado de molho e acrescido de leite, frutas, nozes e uma colher de mel; ou
- d) pão integral ou pão preto com ricota ou tofu ou queijo branco.

#### **No meio da manhã**

Frutas (papa ou suco).

#### **Almoço**

Arroz + feijão (pode ser amassado em pirão ou em pedacinhos como comidinha) + carne de vaca (bife ou carne assada) ou de frango, fígado ou peixe (picados bem miúdos) ou ovo cozido + um punhado de legumes verdes e amarelos e óleo/azeite.

#### **Lanche da tarde**

Frutas com pão integral ou bolacha integral, iogurte ou leite, ou queijo ou gemada ou tofu.

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

### **Jantar**

Igual ao almoço ou mingaus de leite e cereais integrais.

### **Alimentação do pré-escolar**

Fazer 4 refeições ao dia, sendo duas de leite (leite semidesnatado com café ou chocolate, pudim, mingau, arroz-doce; laticínios: queijo branco, coalhada, iogurte) e duas de sal: hortaliças (saladas cruas, legumes cozidos ou refogados, ou em purê ou em sopas) com carne magra (bife moído, bolinho, quibe, frango) ou fígado ou peixe, ovo (cozido, quente ou gemada), frutas da época, pão, massas. Acrescentar, às refeições, óleo, azeite ou margarina.

### **Orientação**

1. Nesta fase, o apetite da criança diminui bastante e a criança “enjoa” fácil dos alimentos comuns. Um sanduíche misto com um “milk-shake”, por exemplo, pode substituir uma refeição clássica.
2. É importante que a criança aprenda a comer verduras, especialmente cruas (é importante o exemplo familiar).
3. Nas merendas escolares, preferir frutas acompanhadas de bolacha ou pão integral.
4. Não deixar criar o hábito de refrigerantes, balas, chicletes e doces. Não ter essas gulodices em casa e não dar o mau exemplo. Uma fórmula de compromisso é permitir essas guloseimas só aos domingos, em ambiente de “festa”.
5. Procurar não usar alimentos coloridos artificialmente, as conservas, os frios e enlatados em geral.
6. Introduzir bem cedo o costume de uma boa mastigação e uma ingestão lenta, em pequenos goles.
7. Retirar a mamadeira (se ainda estiver em uso da mesma).

### **Dieta prudente**

**Recomendada** para toda a família e para crianças a partir dos 2 anos.

**Premissa:** a alimentação na infância influencia a saúde do adulto.

**Objetivo** em longo prazo:

- a) evitar obesidade;

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

- b) reduzir a incidência de doenças cardiovasculares (aterosclerose – enfarto, derrame);
- c) reduzir diabetes;
- d) prevenção de osteoporose;
- e) reduzir câncer (colons, mama, endométrio).

**Fatores de risco** a evitar: obesidade; vida sedentária; cigarro; hipertensão; insuficiente ou exagerada exposição ao sol; estresse; dieta com excesso de carboidratos, hipercalórica e rica em gordura saturada e colesterol.

Estilo de vida – palavra-chave: **moderação**

Regime de vida

1. **Dieta prudente**

a) **Redução** de:

- 1) alimentos ricos em **colesterol** e **gorduras saturadas**: carnes gordas (vermelhas, vísceras, embutidos), gemas, laticínios gordos (leite integral, queijos cremosos, manteiga);
- 2) gordura **transaturada** (gordura vegetal hidrogenada em alimentos industrializados semi-sólidos – ler o rótulo).

b) **Aumentar** o consumo de:

- 1) ácidos graxos monoinsaturados: azeite de oliva extra-virgem; amendoim;
- 2) poli-insaturados: óleo de girassol, milho, soja);
- 3) ômega 3: óleo de canola; peixe.

c) **Aumentar fibras vegetais**: legumes, verduras, frutas e grãos (cereais) integrais, soja.

d) Ingestão de **antioxidantes** – vitaminas C (cítricos, tomates, verduras de folhas claras) e E (óleo de canola, amendoim, nozes, cereais); e beta-caroteno, (legumes verdes e amarelos).

e) Ingestão de **cálcio**: leites e iogurtes semi-desnatados e queijos não cremosos; brócolis e couve; evitar refrigerantes tipo cola.

f) **Redução de sal** (Na), **açúcar** e **doces**.

**TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

**ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

**RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

2. **Atividade física:**

- a) aumentar as atividades habituais: caminhada (30 minutos, 5 vezes por semana), subir escada (8 andares);
- b) atividades prazerosas (bicicleta, dança);
- c) esporte (corrida, natação, outros), esteira, **musculação** moderada, progressiva e adequada à idade.

3. **Evitar cigarro;**

4. Controle de **peso** (curva ponderal);

5. Exposição moderada ao **sol**;

6. **Higiene mental.**

Prevenção das doenças degenerativas

<b>Dieta prudente</b>	<b>Baseada em</b>
1. Redução de colesterol.	Legumes, verduras, frutas, grãos integrais, soja.
2. Redução de gorduras saturadas.	Uso moderado de carnes magras, laticínios com pouca gordura, leguminosas.
3. Uso de óleo vegetal e azeite.	Controle de peso.
4. Aumento de fibras vegetais.	Atividade física sistemática.
5. Moderada em sal e açúcar.	Não fumar.
	Higiene mental.

**TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

**ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

**RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779