

## DIETA ELEMENTAR

*Esta dieta é indicada quando a criança está com diarreia e/ou vômitos, ou com intolerância alimentar*

O soro é o alimento e o remédio mais importante que deve ser dado à criança. Pode ser soro de reidratação oral com ou sem sabor (com sabor pode ser o pedialyte 45). É importante oferecer aos poucos, sem forçar e conforme a aceitação da criança. Pode-se intercalar o soro com água ou com chá da folha da goiaba ou de romã. O chá pode ser adoçado com açúcar.

### **OS ALIMENTOS SÓLIDOS E SALGADOS PODEM SER:**

- Arroz branco, aipim ou batata e macarrão sem molho;
- Canja com arroz branco, aipim ou batata, sem a carne (mesmo de frango);
- Bolacha de água e sal ou torradas.

### **AS FRUTAS QUE PODEM SER OFERECIDAS SÃO:**

- Banana bem madura sem o miolo, do tipo maçã ou branca, crua ou assada;
  - Maçã argentina ou fuji, raspada e sem casca;
  - Pêra mole raspada.
- Oferecer aos poucos, sem forçar e conforme a aceitação da criança.

O leite não deve ser dado nas primeiras 24 horas, porque em situação de diarreia, é o primeiro alimento que o organismo não tolera. Mas se a criança só ingere leite, o que fazer? Pode-se fazer um mingau com água de arroz e oferecer como se fosse mamadeira.

É importante não dar refrigerantes, chocolates ou salgadinhos e oferecer a dieta aos poucos, mais vezes e menores quantidades. Caso a criança não aceite a dieta ou

#### 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



continue vomitando, volte ao seu médico.

## **MINGAU**

**PREPARO:** meio litro de água e uma colher de chá de arroz branco. Ferva por 5 minutos e tire bem o líquido, espremendo bem o arroz em um pano limpo. Nesta água, misture Mucilom de arroz: 1 colher de sopa de Mucilom de arroz para cada 50 ml de água de arroz. Pode completar com 1 pitada de açúcar.

### **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