

CARTILHA

DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Com base no Guia Alimentar para
Crianças Brasileiras Menores de
2 Anos.



Coordenação Geral do Projeto
Claudia Soar

Autores

Caleb Ribeiro

Claudia Soar

Greta Gabriela Rychescki

Vitória de Resende Salles

Vitória Tondo Santini

Wanessa Maria da Silva

Colaboradores

Natália Menezes Peres

Fernanda Schmitz Goulart Delgado

Editoração e diagramação

Greta Gabriela Rychescki

Vitória Tondo Santini

Revisão

Claudia Soar

Título

Cartilha de Educação Alimentar e Nutricional

Subtítulo

com Base no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras
Menores de 2 anos

Florianópolis – SC, 2021.

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da Universidade Federal de Santa Catarina

C327 Cartilha de educação alimentar e nutricional com base no Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos [recurso eletrônico] / coordenação geral do projeto Claudia Soar ; autores Caleb Ribeiro ... [et al.] ; colaboradores Natália Menezes Peres, Fernanda Schmitz Goulart Delgado. – Florianópolis : UFSC, 2021.
87 p. : il.

E-book (PDF)

ISBN 978-65-87206-76-9

1. Crianças – Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional. I. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Educação Tutorial Nutrição. II. Soar, Claudia. III. Ribeiro, Caleb. IV. Peres, Natália Menezes. V. Delgado, Fernanda Schmitz Goulart. VI. Título.

CDU: 612.39-053.2

Sumário:

Apresentação	pg. 4
Tema 1 - Amamentação	pg. 8
Tema 2 - Introdução Alimentar a partir dos 6 meses	pg. 18
Tema 3 - Água, bebidas e açúcar	pg. 35
Tema 4 - Adaptação da alimentação da família	pg. 46
Tema 5 - Momento da alimentação, sinais de fome e saciedade	pg. 59
Tema 6 - Higiene em todas as etapas de alimentação da criança	pg. 70
Tema 7 - Alimentação fora de casa e publicidade de alimentos	pg. 79

Apresentação

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Quando o público alvo envolve crianças é importante que educadores e responsáveis façam parte deste processo. Por isso, esta Cartilha é voltada para nutricionistas ou outros profissionais envolvidos com Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que desejem realizar formação ou capacitação sobre alimentação adequada e saudável com atores da educação infantil.

As sugestões aqui apresentadas têm como foco aumentar o conhecimento de educadores, pais, familiares, responsáveis e/ou outros atores como cozinheiras e gestores de escolas e/ou instituições que acolhem crianças.

Serão apresentadas sugestões de atividades, ações, oficinas e vivências para colocar em prática as orientações de documentos referenciais para alimentação adequada e saudável, o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos.

O objetivo é criar ambientes de aprendizagem que favoreçam o entendimento sobre as informações dos guias alimentares e ao mesmo tempo desperte o profissional responsável pela aplicação da formação, para novas idéias, formas e dinâmicas para trabalhar a temática.

As sugestões de atividades estão agrupadas por temas dentro do grande assunto “alimentação adequada e saudável”, com foco na alimentação infantil.

Nesta Cartilha você irá encontrar o passo a passo de como os temas podem ser trabalhados, aplicando-os na íntegra ou em parte, quando quiser preparar as suas próprias oficinas e atividades.

Além das sugestões detalhadas, também são indicados conteúdos e materiais complementares para maior aprofundamento da temática.

Por fim, indicamos que, como parte importante para a condução da formação, o responsável consulte os materiais publicados pelo Ministério da Saúde, ambos amplamente divulgados e acessíveis na internet:

- 1) Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos
- 2) Guia Alimentar para População Brasileira.

Orientações Gerais ao Conductor das Dinâmicas

Todos os temas contam com uma dinâmica inicial chamada “Mitos e Verdades”. Seguem algumas orientações para que você conduza a dinâmica com tranquilidade:

1

Disponibilizamos um material em slides, que se encontra na "Cartilha de Materias de Apoio", com algumas sugestões de frases sobre o assunto abordado, sendo elas falsas ou verdadeiras e contendo suas justificativas. Sinta-se à vontade para utilizar frases de criação própria também.

2

Caso não tenha a possibilidade de projetar os slides, pode utilizar folhas A4 ou cartolinas para escrever ou imprimir as frases. Se houver disponibilidade de quadro branco, as frases podem ser manuscritas nele.

3

O profissional responsável deve reunir o grupo, recomendamos que seja entre 8 e 12 pessoas, em um espaço confortável.

4

O condutor da dinâmica pode ler cada uma das frases ou pedir que os participantes se voluntariem para leitura.

5 Após a leitura de cada frase, o condutor perguntará se os participantes consideram aquela **afirmação mito ou verdade**. Esta enquete pode ser feita de forma aberta, onde as pessoas se manifestam levantando a mão ou pode ainda ser realizado um registro individual, onde cada participante anota em um papel a sua resposta.

6 É interessante que o condutor **crie uma discussão** em cima de cada frase abordada e enfatize a justificativa para ser mito ou verdade.

Fique a vontade para usar a criatividade nessa dinâmica, mas com a preocupação de sempre trazer as explicações, para que não seja apenas um momento de descontração e leve junto conhecimento sobre os temas.



TEMA 1

AMAMENTAÇÃO

Aborda o Passo 1 do Guia Alimentar para
Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos



AMAMENTAÇÃO

A amamentação, além de assegurar saúde ao bebê, garante todos os nutrientes necessários até os seus seis primeiros meses de vida. Além disso, também previne doenças e é fundamental na criação de laços de afeto entre mãe e filho.

O bebê não precisa ingerir mais nenhum líquido (água e chás) ou alimento até os seis meses.

A mãe, ao amamentar, deve ter em mente que precisa ingerir maior quantidade e qualidade de alimentos e, principalmente, líquidos, além de não fumar e não consumir álcool, visando sempre a saúde de ambos.

Assim, o aleitamento materno é indispensável e extremamente importante para que o bebê cresça saudável e forte.

Leitura Recomendada ao Condutor:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução, recomendamos a leitura do capítulo “**Leite Materno: o primeiro alimento**” (páginas 21 até 61) do Guia alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Sugerimos que a prática inicie com a dinâmica “Mitos de Verdades”, para a qual você encontra as orientações no início da Cartilha na seção “Orientações Gerais ao Condutor da Dinâmica”.

Os slides contendo as frases e sua justificativa encontram-se na “Cartilha de Materiais de Apoio”.

As frases a seguir, são alguns exemplos que podem ser utilizados, mas lembre-se que você pode criar outras frases.

FRASES

- 1- Para hidratação do bebê é preciso oferecer águas, chás e sucos além do leite materno. ✘
- 2- Para bebês de até 6 meses, oferecer só o leite materno é o suficiente. ✔
- 3- Existem leites maternos fracos e fortes. ✘
- 4- Dar de mamar faz com que os seios caiam. ✘
- 5- Leites em pó possuem mais nutrientes que o leite materno. ✘
- 6- Mães que trabalham fora podem amamentar. ✔
- 7- A amamentação ajuda a mãe a perder peso depois do parto. ✔
- 8- É recomendado amamentar imediatamente após o parto. ✔
- 9- O leite dos primeiros dias não é bom para o bebê. ✘
- 10- Mães que tiveram parto por cesárea não podem amamentar. ✘

Após esta dinâmica você poderá convidar os participantes para assistirem o vídeo a seguir sugerido por nós:

WebDrop: Benefícios do Aleitamento Materno.

Você pode escolher outro vídeo de sua preferência, com a preocupação de que o vídeo aborde o mesmo tema deste passo.

OFICINAS DO TEMA 1

Apresentamos a seguir sugestões de Oficinas caso deseje aprofundar o tema, ressaltamos a importância de **realizar ao menos uma** delas para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico, garantindo diversidade em cenários de práticas.

Oficina 1:

Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno

A oficina tem como objetivo capacitar a mãe a fazer a ordenha.

Leitura Recomendada:

Como embasamento para o passo a passo da retirada do leite sugerimos que revise as **páginas 54-61 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos**, disponível [aqui](#).

Material Necessário:

- Computador com multimídia;
- Projetor de slide.

O material para facilitar a realização dessa atividade está em formato de Slides e pode ser encontrado na "Cartilha de Materiais de Apoio" (Como retirar, armazenar e oferecer o leite materno).



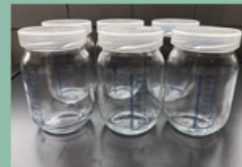
COMO RETIRAR, ARMAZENAR E OFERECER O LEITE MATERNO

PASSO A PASSO



COMO HIGIENIZAR O FRASCO PARA GUARDAR O LEITE?

- Escolha um frasco de vidro com tampa de plástico e boca larga, não utilize frasco com tampa de metal;
- Se for usar o frasco de algum produto alimentício, retire todo o rótulo e a cola;
- Coloque o frasco aberto e a tampa para ferver (cobertos de água) em uma panela grande por 15 minutos;
- Coloque-os para secar com a boca virada para baixo em cima de um pano limpo, não enxugue. O frasco só deverá ser usado quando estiver seco.



COMO SE PREPARAR PARA A RETIRADA DO LEITE?

- Escolher um lugar tranquilo e limpo;
- Prender e cobrir os cabelos com touca;
- Evitar falar durante a retirada do leite e usar máscara para cobrir a boca;
- Tirar todos os adereços (ex: anéis, brincos e relógios);
- Lavar as mãos e antebraços com água e sabão e secar com toalha limpa.



COMO FAZER A ORDENHA MANUAL?

- 1 Comece a massagear a aréola com movimentos circulares, usando a ponta dos dedos ou a palma da mão. Faça esse processo por toda mama. Pensar no seu filho estimula a descida do leite.



- 2 Coloque o dedo polegar em cima da aréola e o indicador em baixo, deixando a mão em formato de "C". Pressione levemente para trás e aperte um dedo contra o outro levemente sem deslizar. Repita esse processo várias vezes.

- 3 Despreze os primeiros jatos e posicione o pote próximo à mama;

- 4 Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar toda a mama;

- 5 Alterne a mama quando o fluxo começar a diminuir, repetindo todo o processo.



Costuma demorar de 20-30 min. em cada mama. A experiência torna o processo mais fácil e rápido!



COMO ARMAZENAR O LEITE COLETADO?

- Após a retirada do leite, identifique no frasco a data e hora da coleta;
- O frasco com leite retirado deve ser guardado no congelador por até 15 dias ou na geladeira, na prateleira mais próxima ao congelador, por até 12 horas;
- Obs.: Não guarde na porta da geladeira;



- A próxima coleta pode ser feita com um recipiente de vidro (ex: copo ou caneca) e armazenado junto ao pote de leite que já está no congelador, desde que não fique muito cheio. A data da primeira coleta é a que vale para a validade.



Prévia do material disponível na Cartilha de Materiais de Apoio.

Como Fazer:

Apresente os slides de forma a sanar todas as possíveis dúvidas e/ou demonstre em outros objetos que simulem a mama, a extração e o armazenamento do leite.

Lembre-se de ressaltar os princípios técnicos e higiênicos sanitários.

Oficina 2: Doação de leite

O propósito desta oficina é dar informações aos participantes sobre a doação de leite. Por meio de um passo a passo de “Como doar leite”, os participantes podem ser multiplicadores do importante ato solidário que é a doação de leite materno.

Leitura Recomendada:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução da dinâmica, recomendamos que revise as páginas 55 à 61 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, disponível [aqui](#).

Material Necessário:

- Computador com multimídia
- Projetor de slide e/ou equipamento individual (celular ou tablet) para que possam assistir ao vídeo sobre o tema.

Como fazer:

Você deve **exibir o vídeo: Como doar Leite Materno?**

Na falta dos recursos necessários, ou se preferir, você pode explicar como acontece a doação de leite desde a retirada até chegar aos bancos de leite, usando como apoio o material a seguir.

COMO OCORRE A DOAÇÃO DE LEITE MATERNO?



Entrar em contato com o Banco de Leite Humano e optar por realizar a coleta em casa ou nos Bancos.

Ferver por 15 minutos um frasco de vidro com tampa de plástico para higienizá-lo e escorrer em um pano limpo



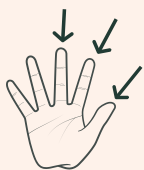
Escolha um local confortável, limpo e tranquilo. Forre a mesa para colocar o frasco e evite conversar durante a retirada.

Usar touca ou lenço para cobrir os cabelos e máscara para cobrir a boca e o nariz.



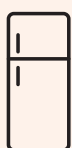
Higienizar as mãos e braços com água e sabão e as mamas apenas com água, enxugar em pano limpo.

Massageie as mamas com a ponta dos dedos fazendo movimento circulares no sentido da aréola para o corpo.



Coloque o polegar acima da linha que acaba a aréola e os dedos indicador e médio e aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.

Despreze os primeiros jatos ou gotas, abra o frasco coloque-o debaixo da aréola e colha o leite.



Após terminar a coleta feche bem o frasco e anote a hora e a data e guarde no freezer ou congelador.

Quando o frasco estiver cheio ou após 10 dias de congelado o primeiro leite, ligar para o Banco de Leite e fazer a doação.



O material disponibilizado acima pode ser impresso e entregue para os participantes.

Ao final da oficina, sugere-se que o link a seguir seja disponibilizado, para que os participantes encontrem o banco de leite mais próximo à eles:

[Página Inicial - Rede BLH | rBLH Brasil](#)

OUTRAS SUGESTÕES DE MATERIAIS PARA O CONDUTOR:

A seguir recomendamos alguns materiais complementares que podem ser úteis na discussão do tema.

1. **Vídeo:** [Orientações para mulheres doadoras de leite](#) do Telessaúde Espírito Santo.

2. **Materiais:**

- a) "O papel das creches no incentivo à amamentação". É de importante leitura se você estiver conduzindo essas dinâmicas em creches e quiser levar mais orientações.
- b) "Direitos da Mulher que Amamenta". É de importante leitura caso queira expandir o tema e explicar as diferentes leis referentes à amamentação.

O papel das creches no incentivo à amamentação

Tendo em vista os benefícios e a importância do leite materno e da amamentação, a creche tem um papel estratégico para a manutenção do aleitamento materno até os 2 anos de vida da criança. Assim, é importante atenção e cuidado para que a entrada na creche não interrompa esta prática, mas sim, incentive-a.

Algumas ações que favorecem a amamentação e são importantes para o incentivo ao aleitamento materno:

- Orientar e encorajar as mães a manterem o aleitamento materno mesmo após a entrada na creche.
- Acolher às mães que vão à creche para amamentar, o que inclui o incentivo para que a nutriz entre na creche, sempre que necessário, para amamentar ou extrair seu leite e, também, a orientação à mãe sobre como extrair e guardar seu leite para ser administrado ao bebê posteriormente.
- Quando possível, dispor de ambiente e estrutura para amamentação (sala ou local adaptado com poltrona com braços). Se não for possível, o aleitamento materno pode ser realizado nas salas em que os bebês passam o dia, sendo esta uma atividade que pode ser incorporada à rotina local.
- Dispor de ambiente e estrutura para a extração do leite materno (água, sabão e toalha, local para extração e armazenamento do leite materno em geladeira/ congelador, potes de vidro, etiquetas e mesas auxiliares).
- Buscar orientações, com a equipe técnica do PNAE e com a equipe de saúde do território, sobre a retirada e a conservação adequada do leite materno nas creches.
- Estabelecer rotinas que facilitem a amamentação e a oferta segura do leite retirado do peito na creche.

Para mais informações, confira o livreto para gestores de creches, “A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável”, disponibilizado pelo Ministério da Saúde, [aqui](#).

Direitos da Mulher que Amamenta

Diversos mecanismos legais existem a fim de assegurar alimentação saudável e adequada das crianças e sua amamentação, dentre estes alguns que se destacam neste passo são:

Licença-maternidade: Prevê 120 dias de afastamento sem prejuízo ao salário e emprego. Mulheres contratadas de empresas com carteira assinada devem receber seu salário integralmente durante este período e não podem ser demitidas sem justa causa desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto. Mulheres trabalhadoras do meio rural ou urbano, empregadas domésticas com carteira assinada e indígenas são apoiadas pelo direito de licença-maternidade.

Pausas para amamentar: prevê o direito de duas pausas de 30 minutos cada durante o horário de expediente, caso a mãe volte a trabalhar antes que a criança complete seis meses de vida. O período pode ser aumentado se a saúde da criança exigir. Caso a mulher não se beneficie desses intervalos, pode-se negociar com o empregador o acúmulo dos períodos no início do expediente ou ao final.

Sala de apoio à amamentação: qualquer empresa pode destinar um espaço para que a mulher retire e armazene seu leite durante a jornada de trabalho.

Para maiores informações sobre o tema consulte a **Cartilha para a Mulher Trabalhadora que Amamenta**, disponível [aqui](#).



TEMA 2

INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DOS 6 MESES

Aborda os Passos 2 e 6 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos



INTRODUÇÃO ALIMENTAR A PARTIR DOS 6 MESES

A partir dos 6 meses, o consumo de outros alimentos, além do leite materno, passa a ser necessário para o adequado crescimento e desenvolvimento da criança. Desta forma é importante saber sobre a introdução dos alimentos, que devem contemplar uma **alimentação variada, equilibrada, saborosa** e que respeite as tradições de sua família, bem como da sua região.

Além disso, os alimentos oferecidos aos bebês devem ser **os mesmos da família** e por isso as refeições devem ser compostas, na sua maioria, por **alimentos em sua forma mais natural**, como frutas e hortaliças (legumes e verduras), pães, leite, arroz, batata, mandioca, feijão e carnes, se possível preparados em casa e com pouca adição de sal e gordura. Estes alimentos são chamados de **alimentos *in natura*** ou **minimamente processados**.

Já alimentos conhecidos como **ultraprocessados**, aqueles que estão embalados e dispostos nas prateleiras de supermercados, **devem ser evitados**, tanto para adultos como para as crianças. São alimentos **pobres em nutrientes**, **ricos em gorduras**, **em açúcares** e **em sal**, tendo ainda **excesso de aditivos químicos**.

Esses alimentos podem acarretar **problemas de saúde** durante e após a infância, como diabetes, obesidade, problemas do coração, hipertensão, cáries e até mesmo desenvolvimento de câncer, além de gerarem um enorme **impacto no meio ambiente**.

Ainda, é importante ressaltar que o leite materno deve continuar sendo oferecido à criança, os alimentos entram como complemento à alimentação nessa fase da vida.

Leitura Recomendada ao Condutor:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução, recomendamos a leitura do capítulo “Conhecendo os alimentos” (páginas 63-91) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Antes de iniciar as demais atividades propostas para esse tema, sugerimos que comece com a dinâmica padrão “Mitos e verdades”.

Lembre-se que as orientações detalhadas para essa dinâmica estão no início da Cartilha. Novamente sugerimos frases que podem ser utilizadas, mas sinta-se à vontade para usar a criatividade e criar suas próprias frases.

Os slides contendo as frases e sua justificativa encontram-se na "Cartilha de Materiais de Apoio".

FRASES

- 1- A oferta de leite materno deve ser interrompida quando se inicia a oferta de alimentos. ✗
- 2- Os 2 primeiros anos de vida são determinantes para os hábitos alimentares da criança. ✓
- 3- Como forma de iniciar a alimentação da criança podemos oferecer papinhas, até mesmo aquelas compradas no supermercado. ✗
- 4- Alimentos infantis, como por exemplo: leite fermentado e iogurte com sabor, são alimentos saudáveis porque são indicados para crianças. ✗
- 5- Como forma de introduzir os alimentos, podemos usar como lanches para as crianças, os biscoitos e bolachas. ✗
- 6- Como para os adultos, as refeições das crianças também devem ter alimentos de diferentes grupos (tubérculos, legumes, feijões). ✓
- 7- Alimentos naturais, chamados de *in natura*, devem ser os mais presentes na alimentação. ✓
- 8- Alimentos que foram feitos pela indústria são mais saudáveis porque têm menos contaminação. ✗
- 9- Doenças como a obesidade e o diabetes tem relação com alimentos ultraprocessados. ✓
- 10- A adição de fibras, vitaminas e minerais nas embalagens indicam que o alimento é saudável. ✗

Tente sempre criar uma discussão com as frases abordadas, tanto nos mitos quanto nas verdades, ressaltando as justificativas. Se você criar suas próprias frases lembre-se de se preocupar tanto com a justificativas delas quanto com as discussões que surgirão sobre, e que correspondam com o tema abordado.

OFICINAS DO TEMA 2

Daqui em diante sugerimos outras atividades, caso você queira e possa explorar um pouco mais este tema. Ressaltamos a importância de que pelo menos uma delas seja realizada, para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico.

Oficina 1: Conhecendo os tipos de alimentos

A oficina tem como objetivo apresentar os diferentes tipos de alimentos: *in natura*, processados e ultraprocessados.

Leitura Recomendada:

Como embasamento para essa oficina recomendamos a leitura das páginas 63-75 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

Material Necessário:

- Computador com multimídia
- Projetor de slide
- Figuras ilustrativas dos alimentos, disponíveis na "Cartilha de Materiais de Apoio", impressas
- Cartaz, conforme modelo abaixo

Caso você tenha dificuldade de fazer a impressão destes materiais, você pode usar um quadro branco e post-its.

Conhecendo os tipos de alimentos

IN NATURA

PROCESSADOS

ULTRAPROCESSADOS

Modelo de cartaz.

Como fazer:

Sugerimos que se inicie com uma sensibilização dos termos que são, atualmente, usados para diferenciar os tipos de alimentos. A sugestão é o vídeo "*In natura*, processados e ultraprocessados: conheça os tipos de alimento" do Ministério da Saúde.

O vídeo pode ser exibido em um momento com todos ou ser enviado aos participantes para que acessem previamente ao encontro. Você pode também escolher um vídeo de sua preferência.

Após a exibição do vídeo, dar início à dinâmica com as figuras, para reforço das informações e melhor compreensão dos diferentes tipos de processamento dos alimentos.

Para a dinâmica você poderá usar os materiais disponíveis na "Cartilha de Materiais de Apoio" ou criar o seu próprio material. Distribua uma figura para cada participante e peça para que eles coloquem no local correspondente do cartaz, por exemplo, se a figura é de um abacaxi, a ideia é colocá-lo no grupo "in natura", veja o exemplo abaixo.

Se houver poucos participantes, você pode distribuir os diferentes tipos do mesmo alimento para uma única pessoa e ela distribui dentre as opções *in natura*, processado e ultraprocessado.

Caso você tenha dificuldade de fazer a impressão destes materiais, use post-its! Você pode escrever os diferentes tipos de processamento e dar pequenos post-it com a descrição dos alimentos e pedir para cada participante colá-lo no lugar certo.



Exemplo de condução da dinâmica.

Oficina 2: Leitura de ingredientes em rótulos

A oficina tem como objetivo mostrar a importância da identificação dos ingredientes dos alimentos industrializados, processados e ultraprocessados.

Material Recomendado:

Como embasamento para essa oficina sugerimos:

- O vídeo "Comida de Verdade 3: Como saber se o alimento é saudável?" disponível no canal Panelinha;
- A leitura da página 75 do Guia Alimentar para Crianças Brasileira Menores de 2 anos.

Material Necessário:

Serão necessárias embalagens de vários alimentos, na tabela a seguir deixamos algumas sugestões.

Processados

Molho de tomate

Macarrão

iogurte natural

Milho de pipoca

Ultraprocessados

Catchup

Macarrão instantâneo

iogurte com sabor

Pipoca de microondas

Como fazer:

Faça uma exposição das embalagens ou entregue uma para cada um dos participantes da oficina. Oriente em qual local da embalagem estão descritos os ingredientes, para isso você pode ter em mãos uma das embalagens, e também se dispor para localizar em cada uma das embalagens.

Antes de iniciar a leitura da lista de ingredientes de cada uma das embalagens, que sugerimos que seja feita por cada um dos participantes, explique o que diferencia um alimento processado de um alimento ultraprocessado. Para apoio neste momento sugerimos o uso do material de apoio disponível na "Cartilha de Materiais de Apoio".

*Os ingredientes estão organizados em **ordem decrescente!** O que está em maior quantidade é o primeiro e o que está em menor quantidade é o último!*

*Se o alimento possui **5 ou mais ingredientes**, ou quando alguns deles possuem nomes estranhos é muito provável que ele seja **ultraprocessado!***

Alimentos do mesmo tipo podem ser tanto minimamente processados quanto ultraprocessados. Isso depende do número de ingredientes e de quais são eles! Por isso é importante sempre comparar os rótulos!

Oficina 3: Alimentos *in natura* o ano todo

O objetivo dessa oficina é apresentar opções de alimentos *in natura* e minimamente processados conforme as estações do ano.

Leitura Recomendada:

Como embasamento para essa oficina sugerimos:

- Leitura do Capítulo 2 (páginas 26-32) do Guia Alimentar para População Brasileira, disponível [aqui](#).
- Leitura do documento "Sazonalidade dos Produtos Comercializados no EATSP" do CEAGESP.

Material Necessário:

- Computador com multimídia
- Projetor de slide
- Sugerimos também que utilize cartolinas e canetão para tornar a atividade mais lúdica

Como fazer:

Antes de iniciar a atividade, recomendamos que desenhe um prato em cada cartolina e escreva no topo da cartolina as estações do ano, sendo uma cartolina para cada estação.

Ao iniciar a Oficina sugerimos que apresente o vídeo "Alimentação *in natura* - Minimamente processado" e reforce quais alimentos se encaixam nesses grupos.

Após o vídeo, realize uma dinâmica de construção coletiva de opções de refeições com os alimentos *in natura*, disponíveis em cada época do ano.

Para esta etapa da dinâmica os participantes receberão (impresso ou digital) o material de apoio "Sazonalidade de alimentos" disponibilizado na "Cartilha de Materiais de Apoio".

Os participantes serão divididos em 4 grupos e cada grupo receberá uma cartolina que remete a uma estação do ano. Os grupos devem ser incentivados pelo condutor a criar uma refeição de almoço completa com os alimentos mais comuns em cada estação, baseado no material de apoio recebido.

Como por exemplo, durante o inverno poderia ser feito um prato com purê de abóbora, espinafre, arroz e feijão, peito de frango e uma tangerina de sobremesa. Lembre-se de ressaltar que quanto mais colorido e variado o prato, melhor.

Os participantes podem montar os pratos escrevendo ou desenhando os alimentos na cartolina.

Para melhor entendimento da dinâmica, o condutor pode mostrar as fotos a seguir para exemplificar, que estão disponíveis em tamanho maior na "Cartilha de Materiais de Apoio".



Oficina 4: Conhecendo "alimentos infantis"

A oficina tem como objetivo desmistificar a crença de que todos os alimentos voltados para crianças são saudáveis.


Material Necessário:

Serão necessárias **embalagens** ou os **próprios alimentos** que comumente são destinados às crianças pela indústria de alimentos.

Sugerimos que se escolham algum dos seguintes alimentos: nuggets, bolachas e biscoitos salgados, macarrão instantâneo, pão de forma, bisnaguinha, pão de queijo pronto para assar, salgadinhos de pacote, batatinhas de pacote, salsicha.

Para **cada alimento** apresentado levar recipientes transparentes com a **quantidade equivalente de sal e gordura** presente uma **porção** de cada alimento.

Para auxiliar nesta tarefa, a seguir apresentamos uma tabela com as quantidades de sal (sódio) e gorduras totais em 1 porção de algumas opções disponíveis nos supermercados dos alimentos citados.



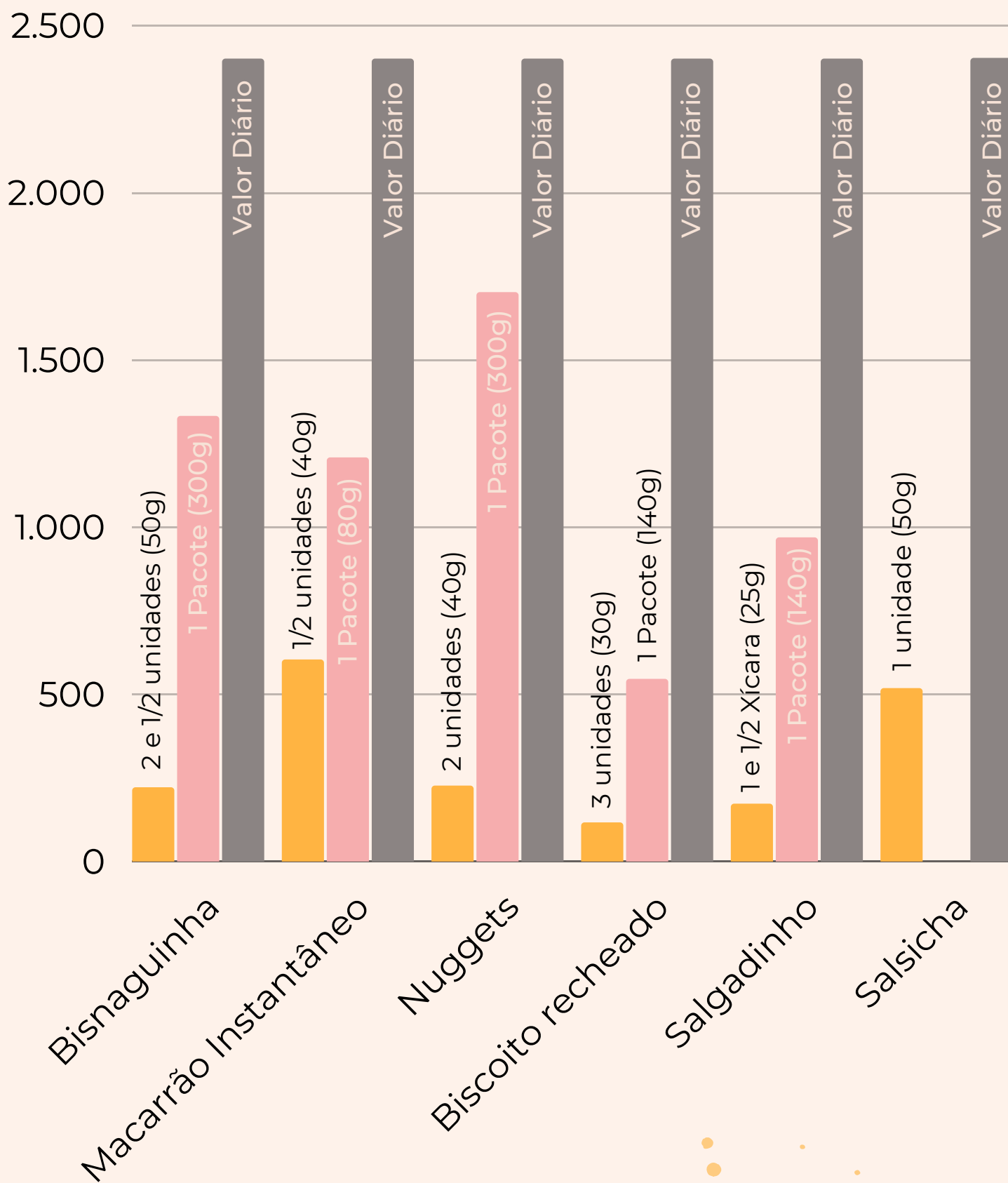
	Porção	Sódio	Gorduras Totais
Bisnaguinha	2 ½ unidade (50g)	222 mg %VD (*) = 9%	2,9 g %VD (*) = 5%
Macarrão instantâneo	½ unidade (40g)	604 mg %VD (*) = 25%	5,7 g %VD (*) = 10%
Nuggets	2 unidades (40g)	227 mg %VD (*) = 10%	2 g %VD (*) = 4%
Biscoito recheado	3 unidades (30g)	117 mg %VD (*) = 5%	4,6 g %VD (*) = 8%
Salgadinho de Pacote	1 ½ xícara (25g)	173 mg %VD (*) = 7%	3,6 g %VD (*) = 7%
Salsicha	1 unidade (50g)	518 mg %VD (*) = 22%	7,5 g %VD (*) = 14%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

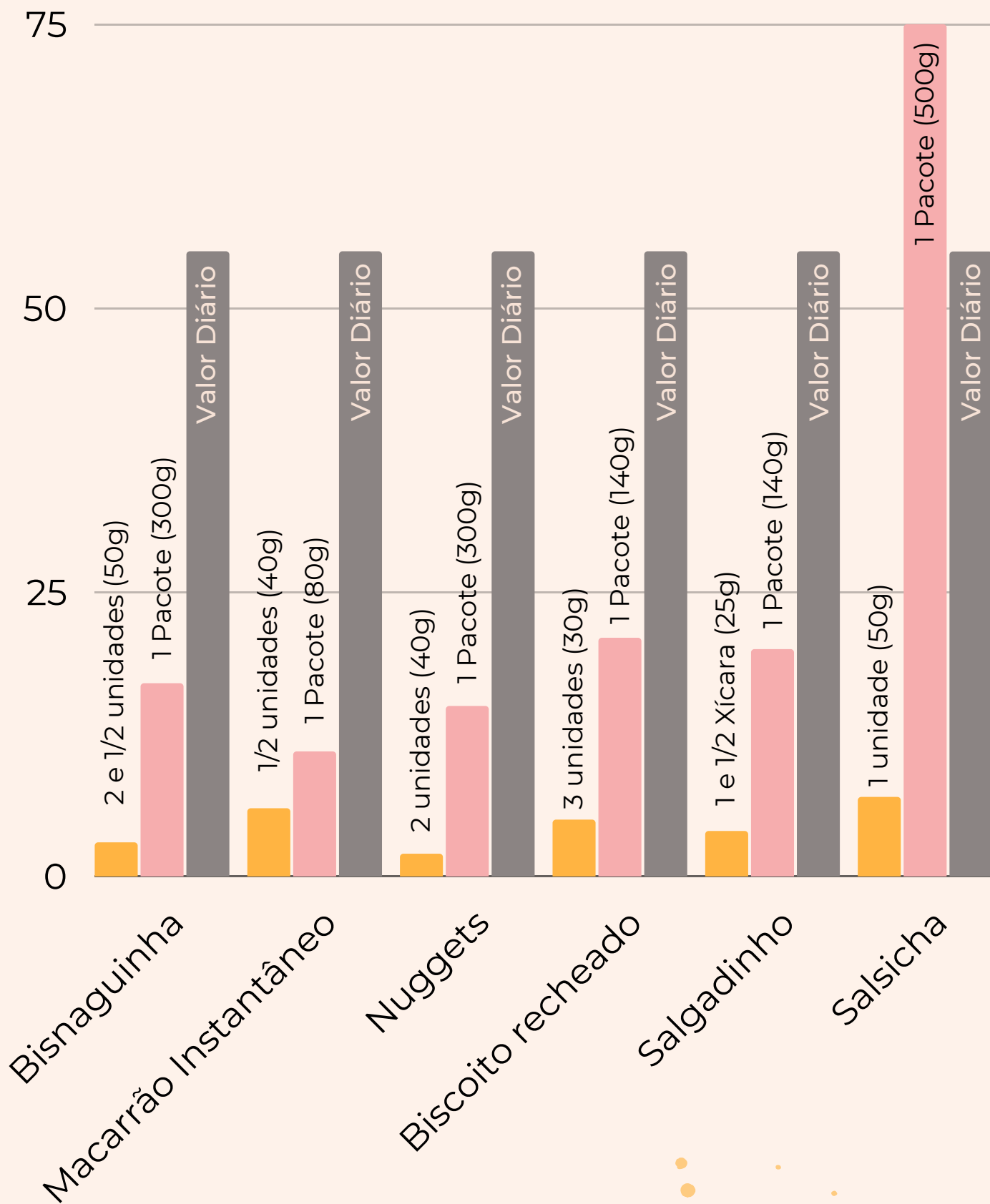


	Pacote	Sódio	Gorduras Totais
Bisnaguinha	300 g	1332 mg	17 g
Macarrão instantâneo	80 g	1208 mg	11 g
Nuggets	300 g	1702 mg	15 g
Biscoito recheado	140 g	546 mg	21 g
Salgadinho de Pacote	140 g	969 mg	20 g
Salsicha	500 g	5180 mg	75 g

TOTAL DE SÓDIO (em mg)



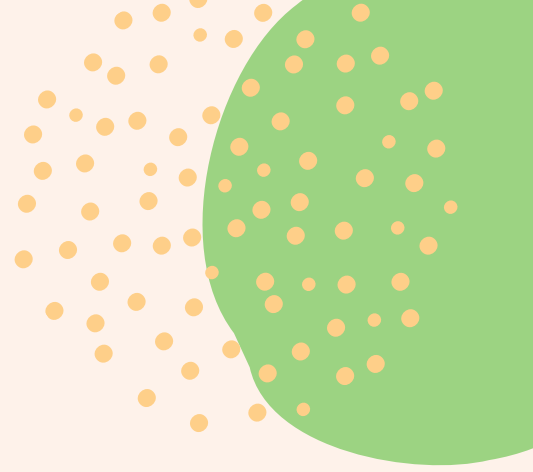
TOTAL DE GORDURAS (em g)



Como fazer:

Distribua em uma mesa as embalagens/alimentos juntamente com os recipientes demonstrando a quantidade de sódio e gordura que eles possuem.

Faça uma exposição ao grupo dessas quantidades, indicando o local da embalagem dos alimentos que essa informação se encontra. Além disso, conduza uma discussão levando em conta o fato de esses serem alimentos ultraprocessados destinados às crianças, mas que possuem elevadas quantidades de sódio e gordura, que são indesejáveis.



TEMA 3

ÁGUA, BEBIDAS E AÇÚCAR

Aborda os Passos 3 e 5 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos



ÁGUA, BEBIDAS E AÇÚCAR

O acesso à água potável é um direito humano, tanto para beber quanto para utilizar em preparações culinárias. A água é muito importante para a saúde e deve fazer parte do hábito alimentar desde o momento em que os alimentos são introduzidos. Para manter a criança hidratada somente a água deve ser oferecida e não deve ser substituída por nenhum outro tipo de líquido, principalmente bebidas açucaradas.

A oferta de açúcar não é necessária e causa prejuízos à saúde das crianças, como cáries, obesidade na infância e pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes. Habituar as crianças a ingerir açúcar e bebidas açucaradas pode trazer dificuldades na aceitação de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Mesmo os açúcares mascavo, demerara, cristal, bem como rapadura, melaço e nem mel, não são indicados para menores de 2 anos. Preparações ou produtos que contenham açúcar também devem ser evitados, como sucos, néctares, refrescos, refrigerantes, biscoitos, bolos, iogurtes, entre outros.

Leitura Recomendada ao Condutor:

Para se aprofundar no tema sobre os assuntos abordados, indicamos a leitura dos itens “Açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos” (página 104) e “Água” (páginas 89 e 90) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Para iniciar as atividades, sugerimos a dinâmica “Mitos e verdades”, a qual as instruções se apresentam no início da cartilha. Novamente sugerimos frases que podem ser utilizadas, mas sinta-se à vontade para usar a criatividade e criar suas próprias frases.

Os slides contendo as frases e sua justificativa encontram-se na "Cartilha de Materiais de Apoio".

FRASES

- 1- O açúcar e alimentos açucarados diminuem a aceitação por alimentos *in natura*. ✓
- 2- O consumo de açúcar nessa fase pode aumentar os riscos de desenvolvimento de obesidade na fase adulta. ✓
- 3- O açúcar refinado e o cristal (branco) devem ser evitados, mas açúcar mascavo e demerara podem ser oferecidos. ✗
- 4- Se não houver a palavra "açúcar" na lista de ingredientes de um produto ele pode ser oferecido à criança. ✗
- 5- O mel pode ser utilizado para adoçar preparações. ✗
- 6- O açúcar pode ter outros nomes nas embalagens de alimentos. ✓
- 7- A criança tem dificuldade de perceber a sede por isso não pede água. ✓
- 8- A criança que mama exclusivamente precisa de uma pequena quantidade de água. ✗
- 9- A água deve ser oferecida a partir do início da introdução alimentar. ✓
- 10- Caso a criança não aceite bem a água pode-se substituir por chás, sucos e outras bebidas açucaradas. ✗

Não se esqueça de enfatizar as justificativas das frases, o porquê são mitos ou verdades. Tente criar uma discussão sobre os temas abordados nas frases. Você também pode usar a criatividade e criar as próprias frases, mas lembre-se de se certificar que as justificativas estão corretas!

Para ir um pouco mais além no tema e ajudar na compreensão sugerimos os vídeos "Por que o nosso corpo precisa de água?" e "Crianças X Doces - O perigo do excesso de doce na infância", que pode ser reproduzido aos participantes caso haja disponibilidade de computador com multimídia e projetor.

Você também pode escolher outros vídeos que ache interessante, mas estes devem abordar os mesmos temas tratados aqui.

OFICINAS DO TEMA 3

Iremos sugerir algumas oficinas, pensadas para reforçar os assuntos abordados neste tema.

Ressaltamos a importância de que pelo menos uma delas seja realizada, para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico.

Oficina 1: Quanto de açúcar cabe aqui?

A oficina tem como objetivo demonstrar a quantidade de açúcar presente em alimentos ultraprocessados e processados que normalmente são oferecidos às crianças.

Leitura Recomendada:

Para embasar essa oficina sugerimos a leitura: **“Adoçantes não são recomendados para crianças”** (página 71) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, disponível [aqui](#).

Material Necessário:

- Embalagens de alimentos ultraprocessados
- Recipientes transparentes
- Açúcar Cristal (branco)

Como fazer:

Selecione embalagens de alimentos ultraprocessados que normalmente são oferecidos às crianças, como: achocolatados, refrigerantes, refrescos, chás prontos, cereais matinais açucarados, gelatina em pó com sabor, guloseimas (balas, pirulitos, chocolates), iogurtes com sabor e tipo petit suisse, leite fermentado, biscoitos e bolachas doces, sorvete industrializado, entre outros.

Ao lado de cada alimento deste coloque um recipiente transparente com a quantidade de açúcar cristal equivalente à quantidade de açúcar total presente em cada alimento.


É importante que o coordenador deixe claro que nem todos os alimentos têm na sua composição o açúcar cristal propriamente dito, que este pode ter sido utilizado apenas para demonstração e que existem diferentes formas de incluir açúcar em alimentos industrializados.

Sugestão:

Além do primeiro recipiente transparente, que contenha a quantidade de açúcar total presente no alimento, pode-se utilizar um segundo recipiente que contenha açúcar na quantidade equivalente a uma porção de cada alimento, para que possa ser demonstrado a quantidade de açúcar ingerida ao se comer uma porção e não apenas o alimento inteiro.

BEBIDA:	PORÇÃO:	QUANTIDADE DE AÇÚCAR:	MEDIDA CASEIRA:
Refrigerante	350ml	38g	8 colheres de chá
Néctar	200ml	26g	5 colheres de chá
Guaraná natural	290ml	27,5g	5,5 colheres de chá
Chá mate	300ml	25,5g	5 colheres de chá
Chá gelado	340ml	28g	5,5 colheres de chá
Achocolatado	200ml	28g	5,5 colheres de chá
Bebida láctea adoçada	180ml	29g	6 colheres de chá
Bebida à base de soja	200ml	22g	4,5 colheres de chá
Bebida isotônica	500ml	30g	6 colheres de chá

* Para as medidas caseiras foram utilizados valores aproximados para melhor compreensão da atividade



COMIDA:	PORÇÃO:	QUANTIDADE DE AÇÚCAR:	MEDIDA CASEIRA:
Cereal Matinal Açucarado	30g	9g	2 colheres de chá
Gelatina em pó com sabor	120g	8g	1,5 colheres de chá
Chocolate Meio Amargo	15g	8g	1,5 colheres de chá
logurte com sabor	100g	10g	2 colheres de chá
Queijo tipo petit suiss	100g	15,6g	3 colheres de chá
Bolacha recheada	7 bolachas	42,7g	8,5 colheres de chá
Sorvete industrializado	110g	30g	6 colheres de chá

* Para as medidas caseiras foram utilizados valores aproximados para melhor compreensão da atividade

Oficina 2: **Só tem açúcar se está escrito açúcar?**

A oficina tem como objetivo apresentar as diferentes formas que o açúcar e adoçantes/edulcorantes podem ser representados nos rótulos dos alimentos.

Material Necessário:

- Embalagens de alimentos ultraprocessados (podem ser as mesmas da oficina anterior).

Como fazer:

Disponibilize as embalagens dos alimentos escolhidos para que as pessoas vejam o rótulo. Peça para que olhem a lista de ingredientes e que os participantes que encontrarem o nome “açúcar” em seus rótulos levantem as mãos.

Em seguida, pergunte se os participantes sabem que o açúcar no rótulo dos alimentos pode ter outro nome. Cite, um por um, os nomes possíveis para o açúcar que também podem aparecer nas embalagens e, em cada um deles, peça para que os participantes que reconhecerem o nome nas embalagens levantem a mão.

Ao final, crie uma discussão sobre como podemos estar oferecendo muito mais açúcar do que imaginamos para as crianças.

Nomes para o açúcar presente nos alimentos industrializados:

mel, xarope de milho, xarope de malte, melaço, açúcar invertido, sacarose, glucose, glucose de milho, glicose, maltose, maltodextrina, frutose, açúcar cristal, açúcar refinado, dextrose, néctares, açúcar de confeitiro, açúcar mascavo, açúcar bruto, oligossacarídeos, caldo de cana.

Após, peça aos participantes para identificarem “adoçante/edulcorante” nos rótulos e, caso alguém encontre, deve levantar a mão. Em seguida, cite os diferentes nomes de adoçantes e peça para que, em cada nome citado, se alguém encontrá-lo no rótulo para que levante a mão.

Novamente uma discussão deve ser criada, sobre estratégias da indústria, prejuízos à saúde vinculados aos adoçantes e como os nomes apresentados podem confundir consumidor.

Nomes de adoçantes (podem ser apresentados como edulcorantes) :
aspartame, xilitol, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio, sacarina sódica, estévia, manitol, sorbitol e sucralose.

Você pode optar por entregar um folder para os participantes da dinâmica com esses diferentes nomes! Ele se encontra na "Cartilha de Materiais de Apoio".

Diferentes nomes para o açúcar:

Existem vários tipos de açúcares, mas não se engane: são todos açúcares! Alguns exemplos são:

Açúcar invertido	Açúcar Refinado	Açúcar Cristal
Açúcar bruto	Açúcar de confeitiro	Açúcar mascavo

Quando olhamos no rótulo dos alimentos, podemos não encontrar a palavra açúcar, mas ele pode estar presente e descrito com outro nome! Alguns deles são:

Caldo de cana	Xarope de milho	Néctares	Glucose
Oligossacarídeos	Xarope de malte	Frutose	Glucose de milho
Mel	Melaço	Sacarose	Glicose
	Maltose	Dextrose	

Nomes de edulcorantes/adoçantes:

aspartame	acesulfame de potássio	manitol
xilitol	sacarina sódica	sorbitol
ciclamato de sódio	estévia	sucralose

Prévia do folder.

Oficina 3: Jogo da água

A oficina tem como objetivo demonstrar a importância da água para as crianças e formas de introduzi-la e oferecê-la.

Material Necessário:

Se for projetar as perguntas:

- Computador multimídia
- Projetor de slides

Se não projetar:

- Cartões com perguntas e respostas impressas ou escritas

Como fazer:

As perguntas a seguir devem ser projetadas, impressas ou escritas em cartões pequenos. O condutor ou um participante de cada vez deve ler a pergunta. Todos os participantes devem responder e uma discussão pode ser estimulada. Em seguida deve-se observar a resposta certa, marcada atrás do cartão. A justificativa para a mesma também deve ser lida e discutida.

As perguntas são abertas e de múltipla escolha e podem ser encontradas na "Cartilha de Material de Apoio".

1. Para matar a sede da criança podemos oferecer: a) água b) sucos naturais c) água de coco d) todas as opções	a) água Justificativa: Devemos oferecer água. A oferta de outros líquidos, principalmente adoçados, faz com que a criança não se habitue a tomar água pura e se acostume a matar a sede com bebidas adoçadas ou saborizadas, aumentando o risco de desenvolver excesso de peso, cáries e diabetes.
2. A água deve ser introduzida quando? a) a criança fizer 1 ano b) quando apresentar sinais de sede/desidratação c) quando os alimentos forem introduzidos d) nenhuma das opções	c) quando os alimentos forem introduzidos Justificativa: A água deve ser introduzida a partir dos 6 meses, quando outros alimentos começarem a ser oferecidos.

Prévia do material.

OUTRAS SUGESTÕES PARA O CONDUTOR:

A seguir recomendamos alguns materiais e assuntos complementares que podem ser úteis na discussão do tema.

1. “Água boa para beber” (páginas 89 e 90) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.
2. “Alimentos que contém muito açúcar” (página 73) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.

2. Material a seguir sobre adoçantes:

Adoçantes:

Muitos alimentos ultraprocessados, como refrescos em pó, gelatinas, sucos de caixa, bolinhos, biscoitos, sorvetes, entre outros, para não utilizar açúcar a indústria adiciona adoçantes, que são apresentados no rótulo como edulcorantes.

Alguns exemplos que você pode encontrar: aspartame, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio, sacarina sódica, estévia, manitol, sorbitol, xilitol e sucralose.

O efeito desses ingredientes na saúde das crianças ainda não é completamente conhecido, sendo assim, não devem ser oferecidos a elas.

Além disso, devemos evitar ao máximo acostumar as crianças com o sabor doce nos primeiros anos de vida, pois estimula o hábito de consumir alimentos e bebidas com açúcar ou adoçante, que por sua vez, confere potencial risco à saúde.



≡ TEMA 4 ≡

ADAPTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA

Aborda os Passos 4 e 7 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.



INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA ADAPTADA PARA CRIANÇAS ACIMA DOS 6 MESES

A partir dos 6 meses da criança, novos alimentos devem ser oferecidos em uma diversidade de cheiros, sabores, texturas e cores, sem que haja a retirada da oferta do leite materno. A introdução da alimentação da família para a criança acima dos 6 meses deve acontecer de maneira gradual, respeitando os gostos e aptidões da criança, sem alterar exageradamente a dinâmica familiar mas garantindo uma alimentação adequada para o bebê e para toda a família.

Os dois primeiros anos de vida são decisivos para o desenvolvimento da criança e é o momento propício para que se estabeleçam hábitos alimentares saudáveis. Cada criança possui seu próprio ritmo, mas todas elas necessitam de uma alimentação adequada e saudável, assim como afeto, cuidado e proteção. Por isso, a oferta de alimentos com sabores, cheiros, texturas e cores variadas são partes essenciais do estímulo para o seu desenvolvimento. Assim, as práticas alimentares da família como um todo vão influenciar os hábitos e a relação da criança com a comida, costumes que serão levados para toda a vida.

O ambiente familiar durante as refeições deve ser tranquilo e livre de distrações de todos os tipos para que a criança desenvolva uma boa relação com a comida através de experiências positivas, confiança e afeto para com os responsáveis pela sua alimentação.

Também é necessário estar ciente dos **sinais de fome e saciedade** que a criança demonstra enquanto ainda não consegue se expressar claramente e **não forçar a criança a comer** quando vira o rosto ou se recusa a abrir a boca. Por fim, ao oferecer alimentos novos ao bebê, mesmo que haja a recusa inicial, esse alimento pode ser oferecido novamente após passados alguns dias. O **processo de adaptação à alimentação é lento e gradual** e requer paciência por parte da família e/ou responsáveis.

Leitura Recomendada ao Condutor:

Recomendamos a leitura do capítulo “A criança e a alimentação a partir dos 6 meses” (páginas 93 - 133) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Para iniciar as atividades, sugerimos a dinâmica “Mitos e verdades”, a qual as instruções se apresentam no início da Cartilha. Novamente sugerimos frases que podem ser utilizadas, mas sinta-se à vontade para usar a criatividade e criar suas próprias frases.

Os slides contendo as frases e sua justificativa encontram-se na "Cartilha de Materiais de Apoio".

FRASES

- 1- A alimentação da criança deve ser a mesma da família, desde que seja batida no liquidificador em forma de sopas e caldos para facilitar a ingestão e oferecer mais nutrientes. ✘
- 2- A consistência correta dos alimentos é aquela que dá trabalho para mastigar. ✔
- 3- O bebê que ainda não tem dentes não consegue mastigar. ✘
- 4- Se o bebê come somente alimentos líquidos, pode ter dificuldade para se acostumar aos sólidos. ✔
- 5- Alimentos picados e cortados não devem ser oferecidos. ✘
- 6- Servir os alimentos separadamente, sem serem passados em processador, estimula o aprendizado do bebê. ✔
- 7- É recomendado cozinhar alimentos até que adquiram uma consistência mais amolecida para facilitar a ingestão do bebê. ✔
- 8- O uso de temperos prontos industrializados comuns na alimentação dos pais não precisa mudar na alimentação do bebê. ✘
- 9- É importante que a família se reúna para se alimentar longe de telas e outras distrações. ✔
- 10- Não comer tudo que tem no prato pode ser sinal de que a criança não está se alimentando direito. ✘

Lembre-se de criar uma discussão com as frases abordadas, especialmente nos mitos. Nas proposições verdadeiras, tente criar um diálogo sobre os motivos da afirmação ser verdadeira. Você ainda pode criar suas próprias frases, mas lembre-se de se preocupar tanto com a justificativas delas quanto com as discussões que surgirão sobre, sem fugir do tema abordado.

OFICINAS DO TEMA 4

A seguir, sugerimos algumas atividades que abordam o Tema 4 de maneira prática para aprofundar os ensinamentos. Você ainda pode surgir com outras ideias para atividades que abordem o assunto desse tema.

Ressaltamos a importância de que pelo menos uma delas seja realizada, para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico, garantindo diversidade em cenários de práticas.

Oficina 1: Grupos alimentares

A oficina tem como objetivo demonstrar quais são os grupos alimentares que devem estar presentes diariamente na alimentação do bebê e quais alimentos que parecem pertencer a um desses grupos mas que não devem fazer parte da dieta.

Material Recomendado:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos:

- Leitura do capítulo “Conhecendo melhor os grupos de alimentos in natura ou minimamente processados” (páginas 76 - 88) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.
- Vídeo "Curso de Nutrição na APS: grupos alimentares" que explica os grupos alimentares.

Material Necessário:

- Computador com multimídia
- Projetor de slides

Como fazer:

O condutor apresentará aos participantes da oficina algumas imagens presentes no material disponível na "Cartilha de Materiais de Apoio", os quais possuem os alimentos de cada grupo alimentar que devem estar presentes na alimentação do bebê, assim como alguns alimentos que não devem estar na dieta infantil. Em seguida, os participantes devem dizer a qual grupo o alimento pertence.

Durante a dinâmica, lembre-se de informar aos participantes e criar uma discussão em cima disso, sobre os motivos pelos quais os alimentos que não devem estar presentes na alimentação do bebê não devem ser ofertados.

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES



Classifique os seguintes alimentos em:

- 1 Ausentes ou Presentes na alimentação
- 2 Grupo alimentar (leguminosa, carne e ovo, cereal, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras) ou Ultraprocessado

GRUPOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES

Feijão



Presente na
alimentação
Leguminosa

Prévia do material disponível na Cartilha de Materiais de Apoio.

Entre os alimentos que não devem estar presentes na alimentação da criança estão:

- **Miojo, Salsicha e Nuggets:** é um ultraprocessados, com grandes quantidades de sal, gordura e outros aditivos químicos que não oferecem quantidades adequadas de nutriente para o bebê e aumentam o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs) na idade adulta.
- **Batata frita:** como é um alimento frito, não deve ser ofertado, uma vez que é extremamente palatável, podendo “viciar” o paladar do bebê e atrapalhar o incentivo a ingestão de alimentos saudáveis.
- **Abacaxi em calda:** por ser processado e conter grandes quantidades de açúcar e outros aditivos químicos, aumenta a palatabilidade e atrapalha o incentivo à ingestão de alimentos saudáveis.
- **Ervilha em conserva:** é um alimento processado e contém grandes quantidades de sal e outros aditivos químicos.

Oficina 2:

Roda de Conversa: Temperos na comida

A oficina tem como objetivo realizar a troca de informações e experiências sobre o uso de ervas e temperos naturais em preparações culinárias.

Material Recomendado:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos:

- Leitura dos tópicos “Condimentos naturais, especiarias e ervas frescas e secas” (página 88) e “Parece tempero natural, mas não é” (página 89) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).
- Vídeo "Conheça todas ervas aromáticas da cozinha" que aborda um pouco dos temperos que traremos.

Material Necessário:

- Imagens das ervas e temperos naturais
- Computador com multimídia
- Projetor de slides
- Folder disponível na Cartilha de Materiais de Apoio

Como fazer:

O condutor organizará os participantes em uma roda e apresentará a eles imagens de algumas ervas e temperos naturais e iniciará a discussão com perguntas como:

- Quem conhece este tempero?
- Quem já usou esse tempero?
- Com quais alimentos esse tempero combina?

Estimule e desenvolva uma conversa.

Se possível, o condutor pode levar pequenas quantidades de algumas ervas e temperos que no fim da oficina poderão ser doados para os participantes junto com o folder disponível na "Cartilha de Materiais de Apoio" com várias ervas e temperos naturais e quais as melhores combinações podem ser feitas.



**TEMPEROS
E
ERVAS**

Alecrim: Combina com receitas à base de legumes, omeletes e frutos do mar. Usar com cautela devido ao seu sabor acentuado.

Orégano: Pode ir bem com omeletes e legumes.

Manjericão: Combina muito bem com pratos que possuam tomate.

Tomilho: Pode ser utilizado para temperar aves, peixes, carnes e saladas.

Salsinha: Combina com omeletes, purês, tempero de manteiga e no preparo de carnes.

Cebolinha: Vai bem salpicada em purês de batata, batatas assadas, omeletes e outros pratos com ovos.

Coentro: É utilizado para completar pratos como peixes assados e cozidos.

Cúrcuma: Pode ser utilizado em peixes, carne de frango, pratos à base de feijão e batatas. Usar em poucas quantidades devido a sua picância.

Páprica: Combina com carnes cozidas, arroz, legumes e frango. Usar com cautela devido a sua picância.

Cominho: Combina com carnes vermelhas, legumes e pães.

Louro: Pode ser usado para temperar feijão, carnes assadas e legumes cozidos.

Sálvia: Combina com carne bovina ou suína, peixes, ovos e legumes secos.

Noz Moscada: Ideal para usar em preparações com batatas. Usar com moderação devido a seu sabor marcante.

Pimenta do Reino: Extremamente versátil, combina com praticamente todos os pratos. Usar com moderação devido à sua picância.

Hortelã: Utilizada para incrementar saladas, carnes e legumes cozidos.

Erva Doce: É uma boa opção para usar em carnes de porco e saladas.

**SINTA-SE LIVRE PARA
USAR SUA CRIATIVIDADE
E DEIXAR UM DELICIOSO
SABOR NAS SUAS
PREPARAÇÕES!**



Prévia do material disponível na Cartilha de Materiais de Apoio.

Oficina 3: Cozinha para toda família

A oficina tem como objetivo demonstrar a evolução da textura dos alimentos e suas quantidades conforme o bebê cresce e começa a comer a mesma comida da família.

Material Necessário:


- Alimentos de cada grupo alimentar preparados previamente (um alimento do grupo das carnes e ovos, um do grupo de cereais, raízes e tubérculos, um do grupo dos legumes e verduras e um do grupo das leguminosas)
- Prato ou vasilha para conter os alimentos
- Talheres

Caso não seja possível preparar os alimentos com antecedência:

- Aparelho eletrônico com acesso à internet (computador, notebook, tablet, celular)
- Projetor de imagens ou impressão das Figuras 1, 2, 3 e 4 com explicação das texturas para demonstração.

Como fazer:

O condutor deve preparar previamente uma refeição de almoço, com os diferentes tipos de texturas, uso correto de sal e temperos e quantidades para bebês entre 6 e 12 meses e deixar os participantes provarem.



A refeição deve ser composta de pelo menos um alimento de cada grupo, como exemplificado nas imagens abaixo (frango desfiado no grupo das carnes e ovos, arroz integral no grupo dos cereais, raízes e tubérculos, abobrinha, abóbora e couve-flor com tomate no grupo dos legumes e verduras e feijão cozido no grupo das leguminosas).

A partir dessa refeição, serão demonstradas as consistências certas para cada idade, a quantidade média que um bebê come e como montar um prato atrativo e que incentive os sentidos do bebê, lembre-se que os alimentos precisam estar separados no prato. É importante, também, que os participantes provem a comida para entenderem por completo a informação.

Caso não seja possível preparar previamente uma refeição, deve-se tomar como base as fotos abaixo, e apresentá-las aos participantes, explicando as quantidades que o bebê consome e as texturas certas para cada idade. Mencionar ainda o uso reduzido de sal, optar por temperos naturais e excluir os temperos prontos (sachês de tempero pronto, caldos em cubos) das preparações.



Figura 1. Consistência alimentar para uma criança de 6 meses.
Comida bem amassada com garfo




Figura 2. Consistência alimentar para uma criança de 9 meses.
Comida pode ter a textura de um purê rústico



Figura 3. Consistência alimentar para uma criança de 12 meses. Alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados.



Figura 4. Diferenças nas quantidades de consumo entre crianças de 6, 8 e 12 meses comparadas a um adulto.



TEMA 5

MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SINAIS DE FOME E SACIEDADE

Aborda os Passos 8 e 9 do Guia Alimentar
para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos



MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SINAIS DE FOME E SACIEDADE

O momento das refeições deve ser algo muito importante para toda a família. Para as crianças, ainda é um momento de aprendizado e ajuda na aceitação e no interesse delas de experimentar novos alimentos, tornando esse momento mais prazeroso para todos. É importante que o ambiente seja tranquilo, acolhedor e que exista uma boa relação entre a criança e as pessoas envolvidas nesse momento, pois isso pode influenciar positivamente a aceitação dos alimentos e preparações. Além disso, dar o exemplo nessa hora é muito importante, se a criança vê os pais/responsáveis comendo alimentos saudáveis, vai querer experimentar também.

A criança desde seu nascimento tem a capacidade de comunicar ao seu cuidador quando quer se alimentar ou quando está saciada, tal comunicação acontece através de sinais ou gestos. Entretanto, alguns cuidadores têm dificuldade em reconhecer e responder esses sinais, e até mesmo a estimular a criança a comer novos alimentos.

Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma afetuosa, com paciência e tempo. Estimule a criança a comer e experimentar novos alimentos e preparações, mas sem forçá-la. A forma como as refeições são oferecidas é muito importante, converse e estimule a criança e evite distrações (TV, celular, computador), pois podem tirar o foco do alimento.

Leitura Recomendada ao Condutor:

Para um maior embasamento para a condução das atividades propostas neste passo, recomendamos a leitura das páginas: “Conhecendo os alimentos” (página 63), “Um momento de aprendizagem para todos” (página 94), “Comendo de forma adequada e saudável” e “Respeitando os sinais de fome e saciedade” (página 95), “A interação com a criança durante a refeição” (página 96 e 97), “A forma de cuidar e de oferecer a refeição pode ajudar ou dificultar o aprendizado da alimentação” (páginas 98) e “Nem sempre a criança aceita o alimento na primeira vez em que é oferecido” (página 107) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Antes de iniciar as demais atividades propostas para esse tema, sugerimos que comece com a dinâmica padrão “Mitos e verdades”. Lembre-se que as orientações detalhadas para essa dinâmica estão no início da Cartilha. As frases que se encontram aqui são sugestões, você também pode criar suas próprias frases. Lembre-se de que elas têm que fazer sentido com os temas abordados e suas justificativas devem estar corretas de acordo com os materiais base.

Os slides contendo as frases e suas justificativas encontram-se na "Cartilha de Materiais de Apoio".

FRASES

- 1- Se a criança não gostou de um alimento na primeira vez, não adianta oferecer novamente. ✗
- 2- O ambiente onde a criança realiza suas refeições pode ser onde ela quiser. ✗
- 3- É recomendado que a criança realize suas refeições em horários diferentes do resto da família. ✗
- 4- A família deve consumir alimentos saudáveis perto da criança, incentivando-a e dando o exemplo. ✓
- 5- Para incentivar a criança a comer podem ser utilizadas telas (TV, computador, celular, tablet, etc) durante as refeições. ✗
- 6- Sons com a boca, choro, risadas e movimentos com o corpo podem ser sinais de saciedade. ✓
- 7- O bebê irá parar de sugar o peito ou o copo assim que estiver cheio. ✓
- 8- A criança, quando está satisfeita, vira o rosto e não abre mais a boca. ✓
- 9- Para garantir que a criança se alimente bem utilizar recompensas é uma estratégia recomendada (ex.: se você comer tudo pode ir brincar). ✗
- 10- O choro é o primeiro sinal de fome e a única maneira que o bebê tem de demonstrá-la. ✗

Lembre-se de criar uma discussão com as frases abordadas. Você ainda pode criar suas próprias frases, mas lembre-se de se preocupar tanto com a justificativas delas quanto com as discussões que surgirão sobre, sem fugir do tema abordado.

OFICINAS DO TEMA 5

A seguir, sugerimos algumas atividades que abordam o tema 5 de maneira prática para aprofundar os ensinamentos. Você ainda pode surgir com outras ideias para atividades que abordem o assunto desse tema.

Ressaltamos a importância de que pelo menos uma delas seja realizada, para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico, garantindo diversidade em cenários de práticas.

Oficina 1: Atenção plena na alimentação

A oficina tem como objetivo demonstrar a importância da atenção durante a alimentação e a importância do zelo pelos momentos das refeições e as experiências vividas nos mesmos.

Material Recomendado:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos:

- Leitura da “Cartilha Orientadora Atenção Plena Aplicada à Nutrição” da Fernanda Rech Rodrigues.
- Vídeo “Mindful Eating | Comer com atenção plena” para que você veja e compreenda melhor como a atividade de Atenção Plena deve ser feita.

Material Necessário:

- Uvas-passa

Como fazer:

Para realizar a oficina siga o roteiro abaixo baseado no Trabalho de Conclusão de Curso/Residência de autoria de Fernanda Rech Rodrigues e distribua uma uva passa para cada participante.

Para iniciar separe uma uva passa e a sustente em uma das mãos ou entre os dedos.

Durante alguns momentos, observe o alimento, passe entre os dedos e tome consciência de sua textura, consistência e outras características táteis. Por exemplo, é dura ou macia? É úmida, pegajosa ou seca? Tem peso? Rola na palma das mãos?

Você pode fechar os olhos nesse momento, para que se tenha um sentido mais apurado do tato, sem a influência dos estímulos visuais.

Ver: Dê atenção por alguns instantes na consciência visual da uva passa (cor, tamanho, características etc.), olhe com curiosidade, tentando imaginar que é a primeira vez que você entra em contato com a mesma, tentando também não emitir julgamentos de valor (“gosto”, “não gosto”).

Você pode se questionar durante a inspeção visual: Qual a verdadeira cor desse alimento? A cor se modifica de acordo com a incidência da luz? Ele é grande ou pequeno? Sua forma é regular ou irregular? Possui rugas ou é lisa? Observe todas as características do alimento.

Cheirar: Lentamente leve o alimento próximo às narinas para explorar as sensações olfativas do alimento (aromas, fragrâncias), por exemplo: O aroma é penetrante, volátil, duradouro, amadeirado, cítrico?

Remete você a lembranças do passado ou a algum tempo no futuro? Você tem aversão à esse alimento ou tende a comê-lo? Há salivação excessiva? Movimentos da língua com anseio à deglutição? Há outras sensações corporais produzidas, por exemplo, tensão no corpo? Procure sentir o cheiro a cada inalação.

Lábios e Boca: Agora, devagar, leve a uva passa até os lábios e deixe-a tocar os lábios por alguns instantes. Após, coloque na boca, mas ainda sem mastigar, apenas observando as sensações ao movê-lo nas várias partes da boca. Se mastigar, perceba as sensações de tê-lo na língua e explore-o nesta situação. Fique por alguns instantes.

Saborear: Após, comece lentamente a mastigar o alimento, ainda sem engoli-lo. Observe todas as sensações gustativas associadas e suas variações (sabor, textura, etc.).

Observe quaisquer sabores que ele libere e suas sensações a partir dos sabores. Sinta a textura. Continue mastigando devagar, mas não engula ainda. Note o que acontece em sua boca. Você distingue sabores? Cítrico, adocicado, travoso, amargoso? Tênuo, penetrante? A uva passa é úmida ou seca? Tem sementes? A casca é dura, macia?

Engolir: Em seguida, comece lentamente a engolir o alimento, enquanto observa todas as sensações provenientes, incluindo, se possível, a intenção de engoli-lo, e as sensações da passagem pelo esôfago até o estômago.

A atividade pode também ser realizada com as crianças utilizando frutas.

Oficina 2: Reconhecendo os sinais da criança

A oficina tem como objetivo incentivar o respeito aos sinais de fome e saciedade das crianças e demonstrar atitudes positivas e negativas relacionadas ao momento das refeições.

Material Necessário:

- Frases/palavras impressas (caso haja disponibilidade de quadro, usar giz/canetão)
- Fita adesiva
- Local para fazer dois painéis (uma cartolina dividida ao meio, o quadro dividido ao meio)

Como fazer:

Divida uma cartolina ou quadro ao meio. Em uma das partes escreva "FOME" e na outra "SACIEDADE".

Distribua as frases/palavras disponíveis logo após a explicação da atividade entre os participantes.

Em seguida, um por um peça que os participantes identifiquem se na frase/palavra que receberam está descrito um sinal de fome ou saciedade e peça para que cole a imagem no respectivo painel.

Discuta sobre cada escolha dos participantes. Lembre-se de enfatizar para os participantes que esses sinais podem persistir após o desmame.

A cada frase/palavra pergunte aos participantes se já viram o bebê/criança dar esses sinais, pergunte como foi a experiência, o que eles fizeram, se entenderam e respeitaram o sinal. Também pergunte se os participantes sabem em qual fase o bebê costuma dar o sinal descrito naquela frase/palavra.

MENORES DE 6 MESES:

Sinais de fome:

Estalar a língua Chupar a mão “Resmungar”

Sinais de saciedade:

Soltar o peito quando já estiver satisfeito

BEBÊS DE 6 MESES:

Sinais de fome:

Segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca Chora Inclina-se para frente quando a colher está próxima

Sinais de saciedade:

Perde o interesse na alimentação Vira a cabeça ou o corpo

Empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida Parece angustiada ou chora

Fecha a boca

BEBÊS DE 7 A 11 MESES:

Sinais de fome:

Inclina-se para a colher ou para o alimento

Pega ou aponta para o alimento

Fica contente/empolgado quando vê o alimento

Sinais de saciedade:

Come mais devagar

Empurra a comida ou fecha a boca

CRIANÇAS DE 1 A 2 ANOS:

Sinais de fome:

Combina palavras e gestos para expressar vontade de alimentos específicos

Leva o responsável ao local onde o alimento está

Sinais de saciedade:

Balança a cabeça

Diz que não quer

Sai da mesa

Brinca com o alimento

Joga o alimento longe

OUTRAS SUGESTÕES DE MATERIAIS PARA O CONDUTOR:

A seguir recomendamos mais alguns materiais complementares que podem ser úteis na discussão do tema.

Leituras do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos:

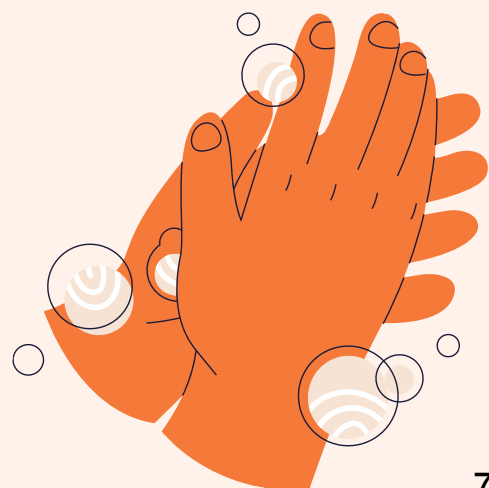
1. “A quantidade de alimentos oferecida aumenta com o tempo” (páginas 101 e 102)
2. “Novas experiências a cada dia” (página 102)
3. “A hora da comida é um momento de estímulo ao desenvolvimento” (página 107)
4. “Ter rotina contribui para desenvolver bons hábitos alimentares” (página 108)
5. “A criança completou 2 anos. E agora?” (páginas 130-133).



TEMA 6

HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Aborda o Passo 10 do Guia Alimentar para
Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.



HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

O cuidado na higiene antes do preparo e oferta dos alimentos é importante para prevenir a contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, o risco de doenças, como a intoxicação e infecção alimentar. Os principais cuidados com a higiene na cozinha, envolvem a qualidade da água, lavagem das mãos e antebraços, limpeza de utensílios e superfícies e higienização dos alimentos. Além disso, manter a higiene da criança deve ser dever do responsável.

A intoxicação e infecção alimentar são causadas por organismos vivos, também chamados de microrganismos. A maioria deles são tão pequenos que não conseguimos enxergar a olho nu. Além disso, estes microrganismos têm uma grande capacidade de multiplicação no corpo humano e em grande quantidade provocam doenças, entre elas a intoxicação e infecção alimentar. Então, consumir alimentos ou água que estejam contaminados por estes microrganismos, pode ocasionar diarreia ou vômito na criança e, por consequência, levá-la a uma situação de desidratação e desnutrição infantil, em decorrência da perda de água e nutrientes através das fezes ou vômito.

Por isso, é importante cuidar da higiene correta em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

Leitura Recomendada ao Conductor:

Para um maior embasamento para a condução das atividades propostas neste passo, recomendamos a leitura do capítulo “Cozinhar em Casa” (páginas 170-173) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Antes de iniciar as demais atividades propostas para esse tema, sugerimos que comece com a dinâmica padrão “Mitos e verdades”.

Lembre-se que as orientações detalhadas para essa dinâmica estão no início da Cartilha. Novamente sugerimos frases que podem ser utilizadas, mas sinta-se à vontade para usar a criatividade e criar suas próprias frases, sendo que elas têm que fazer sentido com os temas abordados e suas justificativas devem estar corretas de acordo com os materiais de base.

Os slides contendo as frases e sua justificativa encontram-se na "Cartilha de Materiais de Apoio".

FRASES

- 1- Antes de iniciar o preparo dos alimentos é necessário lavar bem as mãos e antebraços com água e sabão. ✓
- 2- Para matar todos os microrganismos causadores de doenças devemos deixar os alimentos de molho na água com vinagre. ✗
- 3- A água tratada fornecida pela rede pública de abastecimento pode ser consumida sem ser filtrada. ✗
- 4- Deixar os alimentos de molho na água com água sanitária ou hipoclorito de sódio, mata todos os microrganismos causadores de doenças. ✓
- 5- Os vegetais folhosos devem ser lavados folha por folha e em seguida devem ser colocados de molho em solução clorada. ✓
- 6- Alimentos crus e cozidos podem ser misturados no armazenamento. ✗
- 7- A esponja de lavar louça pode ser uma fonte de contaminação alimentar. ✓
- 8- A melhor forma de secar a louça é com o pano de prato. ✗
- 9- O alimento armazenado na geladeira deve estar em pote fechado. ✓
- 10- A água sanitária que pode ser usada para higienizar alimentos é aquela sem perfume e alvejante. ✓

Lembre-se de criar uma discussão com as frases abordadas, especialmente nos mitos. Nas proposições verdadeiras, tente criar um diálogo sobre os motivos da afirmação ser verdadeira. Você ainda pode criar suas próprias frases, mas lembre-se de se preocupar tanto com as justificativas delas quanto com as discussões que surgirão sobre, sem fugir do tema abordado.

OFICINAS DO TEMA 6

Daqui em diante sugerimos outras atividades, caso você possa aprofundar um pouco mais este tema.

Destacamos a importância que pelo menos uma delas seja realizada, para sensibilizar os participantes com diferentes abordagens, garantindo a diversidade de atividades práticas de fixação.

Oficina 1: Passo a passo da higienização

A oficina tem o objetivo de mostrar o passo a passo de como fazer a higienização adequada dos alimentos com água sanitária.

Leituras Recomendadas:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos:

- Leitura do capítulo “**Preparo da solução clorada**” (páginas 173 e 174) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.
- Leitura do **Capítulo 12** “Como preparar os alimentos com higiene” (página 33-36), da Cartilha Sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação da ANVISA

Material Necessário:

- Água sanitária sem alvejante e sem cheiro
- Medidor de 1 litro
- Uma colher de sopa
- Um recipiente para fazer a diluição e deixar os alimentos de molho
- Pano de prato limpo ou toalha de papel

Como fazer:

Oriente e demonstre como fazer a higienização correta dos alimentos.

Inicie lavando bem as mãos antes de manipular o alimento, em seguida lave os alimentos em água corrente potável, lembre os participantes que se forem vegetais folhosos deve-se lavar folha por folha.

Em um recipiente, coloque os alimentos, 1 litro de água e uma colher de sopa de água sanitária, deixando-os de molho por aproximadamente 15 minutos. Em seguida enxágue os alimentos em água corrente potável e seque-os bem usando os usando papel toalha ou um pano de prato limpo.

Na "Cartilha de Materiais de Apoio" disponibilizamos um folder sobre como fazer a higienização correta dos alimentos, o qual pode ser entregue aos participantes.

Oficina 2: Contaminação dos alimentos

A oficina tem o objetivo de mostrar a importância da higienização correta das mãos e superfícies.

Leitura Recomendada:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos a leitura do **Capítulo 10** “ Você lava as mãos corretamente? ” (página 26 à 29), da **Cartilha Sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação** da ANVISA.

Material Necessário:

- Cola com glitter
- Tábua de corte
- Luvas descartáveis
- Faca
- Maçã ou alguma fruta mais consistente

Como fazer:

Coloque luvas descartáveis e fale aos participantes que agora será apresentado o modo de manipulação da maçã. Sem que os participantes notem coloque um pouco de cola com glitter nas mãos e simule um espirro, protegendo o nariz e boca com as mãos.

Após o espirro esfregue uma mão na outra e diga: “vamos ao trabalho!”.

Com as mãos cheias do glitter pegue a tábua e parta a maçã ou fruta da sua preferência e ofereça aos participantes, mostrando o glitter nas superfícies dos objetos contaminados e na fruta.

Após essa dinâmica o condutor deverá contextualizar a importância de lavar as mãos corretamente e higienizar os alimentos.

Oficina 3: Esterilizando os utensílios da criança

A oficina tem o objetivo de mostrar o passo a passo de como esterilizar os utensílios da criança.

Leituras Recomendadas:

A fim de adquirir maior embasamento teórico para condução dessa oficina, recomendamos:

- Leitura do capítulo “**Leite materno: o primeiro alimento**” (página 55), do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.
- Leitura do capítulo “**Limpeza de utensílios**” (página 19) e do **Anexo IX “Preparo da solução clorada”** (página 41), da “Cartilha Orientações da Vigilância Sanitária para Instituição da Educação Infantil”


Material Necessário:

- Papel
- Caneta

Como fazer:

Imprima as frases ou dite-as para os participantes da oficina. Em seguida peça para que eles coloquem na ordem que acreditam estar correta de higienização dos utensílios, numerando de 1 a 6. Após responderem, mostre o gabarito e contextualize o passo a passo.

A seguir às frases para os participantes numerarem.



() Ferva os utensílios que serão usados para a oferta de leite em uma panela funda.

() Lave as mãos com água e sabão e seque-as bem com papel toalha.

() Enxágue bem os utensílios sem deixar nenhum vestígio do sabão.

() Lave os utensílios com água e sabão.

() Guarde os recipientes e outros utensílios em um local seco e longe de insetos.

() Coloque o recipiente e sua tampa para secar de boca para baixo no escorredor e deixe escorrer bem.

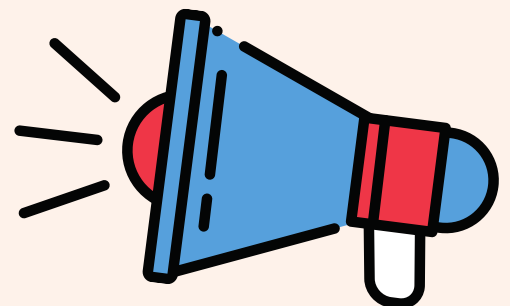
Gabarito: 4; 1; 3; 2; 6; 5;



TEMA 7

ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA E A PUBLICIDADE DE ALIMENTOS

Aborda o Passo 11 e 12 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.



ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA E A PUBLICIDADE DE ALIMENTOS

É importante que a alimentação adequada das crianças seja oferecida mesmo em momentos que as refeições serão feitas fora de casa. Muitos alimentos *in natura*, como as frutas, podem ficar em temperatura ambiente para servirem de lanches e até mesmo as refeições principais, almoço e janta, com organização, podem ser levadas em recipientes térmicos.

Para manter a boa alimentação das crianças, também é importante **atentar-se às propagandas e publicidades** de alimentos. As crianças ainda não têm capacidade de julgamento, por isso, não conseguem distinguir realidade e ficção.

Sendo assim, são mais suscetíveis a “cair” nas propagandas infantis de alimentos, seja por meio de **personagens famosos estampados em embalagens**, propagandas contendo atores e atrizes infantis conhecidos, entre outros. Essas propagandas podem estar na TV, celular, tablet e computador e é essencial que as crianças sejam protegidas das publicidades de alimentos. Mais um motivo para que fiquem longe das telas!

Leitura Recomendada ao Conductor:

Para um maior embasamento para a condução das atividades propostas neste passo, recomendamos a leitura das sessões "Alteração da rotina" (páginas 195 e 196) e "Exposição massiva à propaganda de alimentos" (páginas 203-206) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível [aqui](#).

MITOS E VERDADES

Após a leitura sugerida, comece as atividades pela dinâmica padrão “Mitos e verdades”, abaixo deixamos sugestões de frases que podem ser utilizadas e os slides com elas e suas justificativas estão na "Cartilha de Materiais de Apoio", mas fique a vontade para usar a criatividade e elaborar suas próprias frases, lembre-se de se certificar que a resposta e a justificativa da mesma está correta.

FRASES

- 1- Personagens nas embalagens fazem as crianças se divertirem e comerem corretamente. ✘
- 2- Crianças não devem ter acesso à computadores, tablets, celulares e televisão até completarem 2 anos de idade. ✔
- 3- Alimentos industrializados são mais nutritivos que *in natura* porque são enriquecidos com vitaminas e minerais. ✘
- 4- Sucos industrializados são uma opção melhor que refrigerantes e as crianças podem brincar com os personagens da embalagem. ✘
- 5- É importante conhecer o tipo de alimentação ofertada nas creches e escolas. ✔
- 6- Ao sair de casa com as crianças, deve-se levar os alimentos já porcionados. ✔
- 7- As papinhas industrializadas são opções saudáveis para comer fora de casa. ✘
- 8- Ao visitar os avós, alimentos ultraprocessados podem ser oferecidos à criança. ✘
- 9- Alimentos que podem ser comidos usando a mão, como batata-frita ou coxinha, podem ser ofertados fora de casa. ✘

OFICINAS DO TEMA 7

A seguir, sugerimos algumas atividades que abordam o tema 7 de maneira prática para aprofundar os ensinamentos. Você ainda pode surgir com outras ideias para atividades que abordem o assunto desse tema. Ressaltamos a importância de que pelo menos uma delas fosse realizada, para sensibilizar os participantes com diferente apelo metodológico, garantindo diversidade em cenários de práticas.

Oficina 1: Monte sua "lancheira"

O objetivo da oficina é demonstrar opções de alimentos para compor um lanche adequado fora de casa.

Material Necessário:

- Imagem impressa de uma lancheira ou uma folha de papel em branco
- Imagens impressas de alimentos ou reproduzidas em projetor ou ainda, escrita em um quadro
- Cola
- Caneta ou lápis

Como fazer:

Com a lista de alimentos sugerida pelo coordenador da atividade, deve-se pedir aos participantes que montem uma lancheira que considerem adequada para a criança.

Disponibilizar cerca de 5 minutos para que os participantes montem suas lancheiras. Em seguida, pedir para que cada participante apresente sua lancheira. O coordenador deve criar uma discussão em cima das lancheiras apresentadas com perguntas como “Por que você escolheu este alimento?”, “Por que você acha que este alimento deveria estar na lancheira de uma criança?”, “Como essa escolha se relaciona com o tema da atividade?”.

OBS.: Você também pode escolher os alimentos que preferir para dar de opções aos participantes.

Dica: Tente escolher os alimentos da época em que você está fazendo a oficina. Para saber os alimentos de cada mês você pode acessar o site do PET Nutrição, <https://www.petnutriufsc.com/receitasdaestacao>.

Sugestões:

- **Frutas *in natura*** cortadas em pedacinhos, como: banana, mamão, laranja, abacaxi, manga, uva sem semente, pêsego, melancia, morango.
- **Frutas *in natura* + colher para raspar a fruta:** mamão, maçã, pera, abacate.
- **Frutas secas:** ameixa, uva-passa, banana-passa.
- **Palitinhos de vegetais *in natura* ou assados:** cenoura, beterraba, pepino;
- **Vegetais cozidos ou assados:** brócolis, couve-flor, batatas cortadas em pedaços pequenos, abobrinha, berinjela, milho, abóbora cortada em pedaços pequenos;
- **Pão caseiro com:** queijos brancos (ricota, cottage, queijo minas frescal, mussarela de búfala), Guacamole (sem pimenta), abacate amassado ou homus.
- **Bolo simples feito em casa adoçado com frutas;**

- Cookies feitos em casa adoçados com frutas
- Vitaminas de frutas
- Mingau
- Torta de legumes
- Iogurte natural
- Água

Oficina 2:

Roda de conversa: publicidade infantil

O objetivo da oficina é conscientizar os pais sobre os malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados, tanto para as crianças quanto para eles mesmos.

Leitura Recomendada:

Para aumentar o embasamento sobre o assunto recomendamos a leitura do tema “Exposição massiva à propaganda de alimentos” (páginas 203-207) do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.

Material Necessário:

- Sala com cadeiras para dispor em formato de roda.

Como fazer:

O condutor deve fazer uma roda com os participantes e iniciar o diálogo sobre como o exemplo dos pais influencia na alimentação da criança.

Para isso, o condutor pode dispor de algumas embalagens de alimentos ultraprocessados, geralmente requisitados pelas crianças ao visitar o mercado acompanhada dos pais, e levante a discussão dos motivos pelos quais esses alimentos chamam a atenção das crianças pelas embalagens e brindes (cores, personagens, brinquedos) e pelo paladar (serem cheios de açúcar, sal e gorduras e, portanto, hiperpalatáveis), apesar de não fazerem bem à saúde e ao bem estar delas.

Ainda, o condutor deve incentivar a discussão de como é o exemplo dos pais que as crianças tendem a seguir, e não seus ensinamentos verbais. Por mais que seja desafiador, o condutor deve orientar os pais no final da roda de conversa que cabe a eles a decisão final sobre os alimentos que devem ser adquiridos e, por mais que seja um desafio, às vezes o melhor a se fazer pela criança é dizer não.

Considerações Finais

Para complementar a Cartilha, trouxemos **materiais extras** disponíveis na Cartilha de Materiais de Apoio referente às **diluições de fórmulas e leite de vaca** oferecidas para as crianças que não são amamentadas com leite materno .

Esse material foi elaborado pelo grupo de alunos do Programa de Educação Tutorial - PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina.

O PET é um programa que visa fomentar as atividades de pesquisa, ensino e extensão universitárias, a nível da graduação. O Programa permite a melhoria da qualidade acadêmica e a formação global e interdisciplinar de seus membros.

Além disso, o método tutorial oportuniza o desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas e de pensamento crítico, propiciando aos alunos mais independência em relação à sua aprendizagem. A atuação em grupo, por sua vez, incentiva o trabalho em equipe e o senso de responsabilidade coletiva e de compromisso social. O planejamento e a execução de atividades diversificadas beneficiam também os demais alunos dos cursos de graduação e a comunidade, ao possibilitar a troca de experiências e o desenvolvimento de ações voltadas a esse público.

Agradecemos também a participação das estudantes de nutrição Fernanda Schmitz Goulart Delgado e Natália Menezes Peres pela contribuição na construção do material.

Por trás dessa Cartilha:



Caleb Ribeiro



Claudia Soar



Greta Gabriela Rycheski



Vitória de Resende Salles



Vitória Tondo Santini



Wanessa Maria da Silva

ISBN 978-88-89637-15-9

