Alimentação adequada para cada idade

Alimentação adequada deve ser um dos pilares para uma infância saudável, mas como deve se alimentar um pré-escolar? Ou uma criança da 1ª infância? Descubra aqui!

Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | Data: 07/03/2023

A infância é um período importante da vida, no qual o crescimento e desenvolvimento adequados são essenciais, e vão refletir em diferentes aspectos até a idade adulta.

E para ajudar a garantir que a criança cresça e se desenvolva bem, uma alimentação equilibrada não pode faltar!

Mas é importante lembrar que dentro da infância existem diferentes fases, sendo que cada uma delas possui suas características, e nas quais determinados nutrientes vão precisar receber uma atenção ainda mais especial.

Quer entender melhor as fases da infância, e saber que nutrientes e alimentos são importantes para cada criança? Então fique aqui que vamos te explicar tudo de um jeito simples e fácil de entender!

Ah, antes de tudo, é importante lembrar que até os 6 meses, o Ministério da Saúde recomenda que o bebê receba leite materno de maneira exclusiva, sendo que o aleitamento materno pode continuar, com outros alimentos, até 2 anos ou mais.

Primeira infância: 1 a 3 anos [1,2]

CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA:
- Há redução da velocidade do ganho de peso.
- A partir dos 2 anos, pode recusar alguns alimentos.
- Os dentes molares começam a aparecer.
- Bate palmas.
- Começa a dizer palavras como “mama” ou “papa”.
- Começa a fazer gestos como apontar, que evoluem para mandar beijos ou fazer positivo.
- Começa a fazer perguntas que começam com “onde” e “como”.
- Consegue dizer o próprio nome.

HÁBITOS ALIMENTARES
Principalmente durante os 2 primeiros anos de vida, é primordial dar uma atenção especial à alimentação da criança, pois grande parte dos hábitos alimentares são formados nessa fase e se mantém até a vida adulta.

TEXTURA E QUANTIDADE
Esses aspectos devem acompanhar o crescimento da criança, devendo-se respeitar a individualidade de cada criança.

NUTRIENTES IMPORTANTES
- Cálcio (leite e derivados): crescimento e desenvolvimento dos ossos.
- Ferro (carnes em geral, leguminosas e verduras): prevenção da anemia.
- Vitamina A (frutas, legumes e verduras alaranjados): prevenção cegueira noturna.

AÇÚCAR
O açúcar não deve ser oferecido a crianças de até 2 anos.

Pré-escolar: 3 a 5 anos [3]

CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA:
- A velocidade de crescimento e o ganho de peso são menores do que nos dois primeiros anos de vida.
- Há redução no apetite.
- O comportamento alimentar pode variar bastante, e pode acontecer sem algum motivo específico.

HÁBITOS ALIMENTARES
Nessa fase a criança pode rejeitar alimentos novos (neofobia). Cabe aos pais e/ou cuidadores continuar oferecendo diferentes alimentos, preparados de diferentes maneiras, para que a alimentação da criança não fique monótona – e pouco nutritiva.

TEXTURA E QUANTIDADE
A textura já é igual ao do restante da família, e a quantidade de comida oferecida deve respeitar a fome e saciedade de cada criança.

NUTRIENTES IMPORTANTES
- Cálcio (leite e derivados): crescimento e desenvolvimento dos ossos.
- Ferro (carnes em geral, leguminosas e verduras): prevenção da anemia.
- Vitamina A (frutas, legumes e verduras alaranjados): imunidade.
- Vitamina D (leite, ovos e exposição ao sol): crescimento e desenvolvimento dos ossos.
- Zinco: imunidade e cicatrização da pele.
- Fibras: essenciais para o bom funcionamento do intestino.

AÇÚCAR
A criança tende a aceitar melhor os alimentos de sabor adocicado – porém, vale o cuidado dos pais e/ou cuidadores para controlar o consumo de doces e sobremesas, evitando excessos.

Vale lembrar também que os nutrientes citados aqui também podem ser encontrados em produtos fortificados, desenvolvidos especialmente para crianças, podendo assim ser mais um aliado do crescimento e desenvolvimento da garotada!

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.