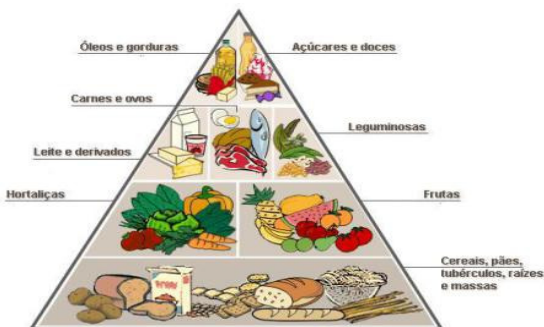


Todos os processos que decorrem durante a **infância** são determinantes para **um desenvolvimento e crescimento saudáveis**.

A alimentação não é exceção.



**FAMILIARIZAR AS CRIANÇAS COM
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaroes@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN048 V2



Alimentação infantil
saudável



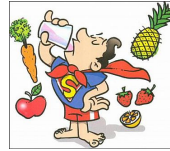
JANEIRO 2015

Alimentação infantil

Uma alimentação equilibrada numa criança deve, tal como no caso dos adultos, observar as regras mais básicas da alimentação saudável.

Uma criança deveria:

- ingerir sopa de legumes ao almoço e ao jantar impreterivelmente,
- comer peixe pelo menos uma vez por dia,
- 3 peças de fruta,
- cerca de meio litro de leite ou substitutos ,
- cinco refeições por dia com intervalos de 3 horas e meia



A partir de um ano de idade é importante que a criança realize 4 a 5 refeições por dia que cubram todas as suas necessidades nutritivas.



Depois do ano de idade deve iniciar-se a introdução de verduras cruas sob a forma de salada, tomate, alface, cenoura,...será também de incluir a partir desta altura legumes em purés ou inteiros por exemplo misturados com arroz batata, massa...

Para uma criança de dois anos:

- Hidratos de carbono complexos: 3 a 4 doses. Cada uma das doses corresponde a uma fatia de pão escuro, uma batata cozida média ou uma pequena chávena de cereais;



- Frutos ou vegetais: 3 a 4 doses. Cada uma das doses corresponde a uma maçã, uma banana, uma laranja, uma cenoura pequena, um “ramo” de brócolos;

- Leite e substitutos: 3 doses. Cada uma das doses corresponde a um copo de leite, um a dois pequenos iogurtes ou uma fatia de 20 a 30 g de queijo;

- Proteínas de origem animal: 1 dose. Corresponde a cerca de 50 g de carne sem gorduras, principalmente aves, ou peixe ou ainda um ovo.

A alimentação em idade escolar:

- A idade escolar é uma etapa muito importante no desenvolvimento da criança pelo que é fundamental que não ocorram carências e desequilíbrios nutricionais;

- As necessidades nutritivas das crianças variam de acordo com o ritmo de crescimento, grau de maturação de cada organismo, sexo, atividade física e também da capacidade para utilizar os nutrientes provenientes da ingestão.

