



# Alimentação infantil

## O que deve uma criança comer?

A quantidade de alimentos que devem ser ingeridos diariamente depende fundamentalmente da idade, do sexo e grau de atividade física desenvolvida nas atividades da vida diária. Como noutras fases da vida, um padrão alimentar equilibrado e adequado às necessidades da criança inclui uma distribuição, em termos de valor calórico e de macro e micronutrientes, de acordo com as regras de uma [alimentação saudável](#). Deste modo, a alimentação deve ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequadas.

## Quais são as necessidades energéticas das crianças?

As necessidades médias de energia variam entre 1.000 calorias, para as crianças de 2 anos de idade, 1.200 aos 3 anos e 1.700 calorias para as crianças no final dos 6 anos, sendo variável de acordo com o nível de atividade física. As necessidades de energia da criança dependem dos requisitos impostos pelas funções do organismo (manter a temperatura, respirar, movimentar-se), pelo crescimento e também pelo gasto de

energia inerente à atividade física.

## **Uma criança necessita de ter um consumo maior de vitaminas?**

As necessidades micronutrientes (vitaminas e sais minerais) podem ser complementadas pela ingestão de alimentos dos cinco grupos nas quantidades e proporções adequadas. A variedade na alimentação é a melhor regra para garantir que as necessidades dos micronutrientes são satisfeitas.

## **O que devo fazer para que a criança tenha um funcionamento intestinal regular?**

As fibras alimentares, presentes nos produtos de origem vegetal (frutos, hortícolas, leguminosas, cereais) não são absorvidas, mas são absolutamente necessárias para assegurar um bom funcionamento intestinal. Uma opção saudável será a criança, nas duas principais refeições, começar com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta. O prato principal deve também ser acompanhado com legumes, leguminosas ou salada. A criança pode ter, transitoriamente, alguma resistência em experimentar novos alimentos, e também por isto é importante variar na escolha dos legumes, das leguminosas, hortaliças e frutos.

## **Quantas vezes deve comer uma**

# criança?

Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, em intervalos regulares. Um exemplo pode ser::

pequeno-almoço: leite, acompanhado de pão ou cereais e fruta (deve ser feito na primeira hora após a criança acordar)

meio da manhã: refeição pequena (evitar mais de 3 horas sem comer), por exemplo pão e uma peça de fruta

principais refeições: sopa de legumes da época, carne e peixe (<50g/dia), ovos (3 por semana, em vez da carne ou do peixe):

usar sal e açúcar o mínimo possível (proibido no 1ºano de vida)

a água é a bebida mais adequada

a sobremesa deve ser preferencialmente fruta

meio da tarde: merenda com leite ou derivados e pão

A ingestão de água ao longo do dia é essencial. Não deve esquecer de ensinar a criança da importância de lavar os dentes após as refeições.

## Posso comer produtos hortícolas e legumes sem serem lavados?

Deve ser feita lavagem das mãos antes da lavagem dos alimentos. Os produtos hortícolas e legumes devem ser lavados e desinfetados caso sejam comidos crus. A desinfecção pode ser feita colocando estes alimentos, depois de bem lavados, misturando 10 gotas de lixívia num litro de água e deixando atuar durante 30 minutos. Volte a passar bem estes alimentos por água corrente. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

