



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 desinfeção 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 \(DGS\)](#)

