

Evolução que
TRANSFORMA

NUTRIÇÃO NO PERÍODO PRÉ- ESCOLAR, ESCOLAR E ADOLESCENTE



Paula Uessugue

Nutricionista CRN 1 -3410



uniceplac.edu.br

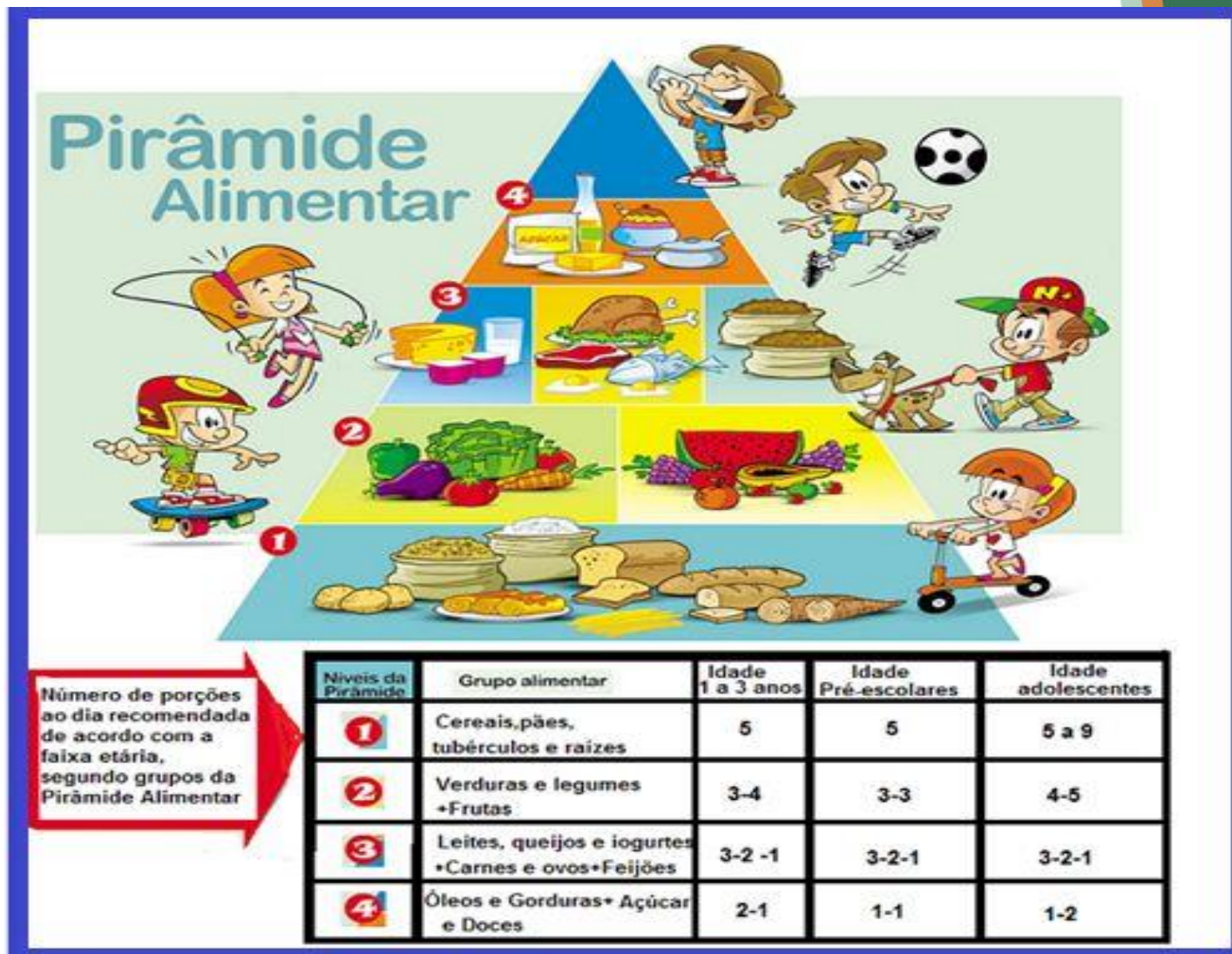


[/uniceplac](https://www.facebook.com/uniceplac)

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- 2 a 6 anos de idade



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- ✓ 2 a 6 anos de idade
- ✓ Período crítico na vida da criança
- ✓ Sedimentação de hábitos
- ✓ Ritmo de crescimento regular e inferior ao do lactente



✓ Decréscimo do apetite
atribuem a doença



familiares

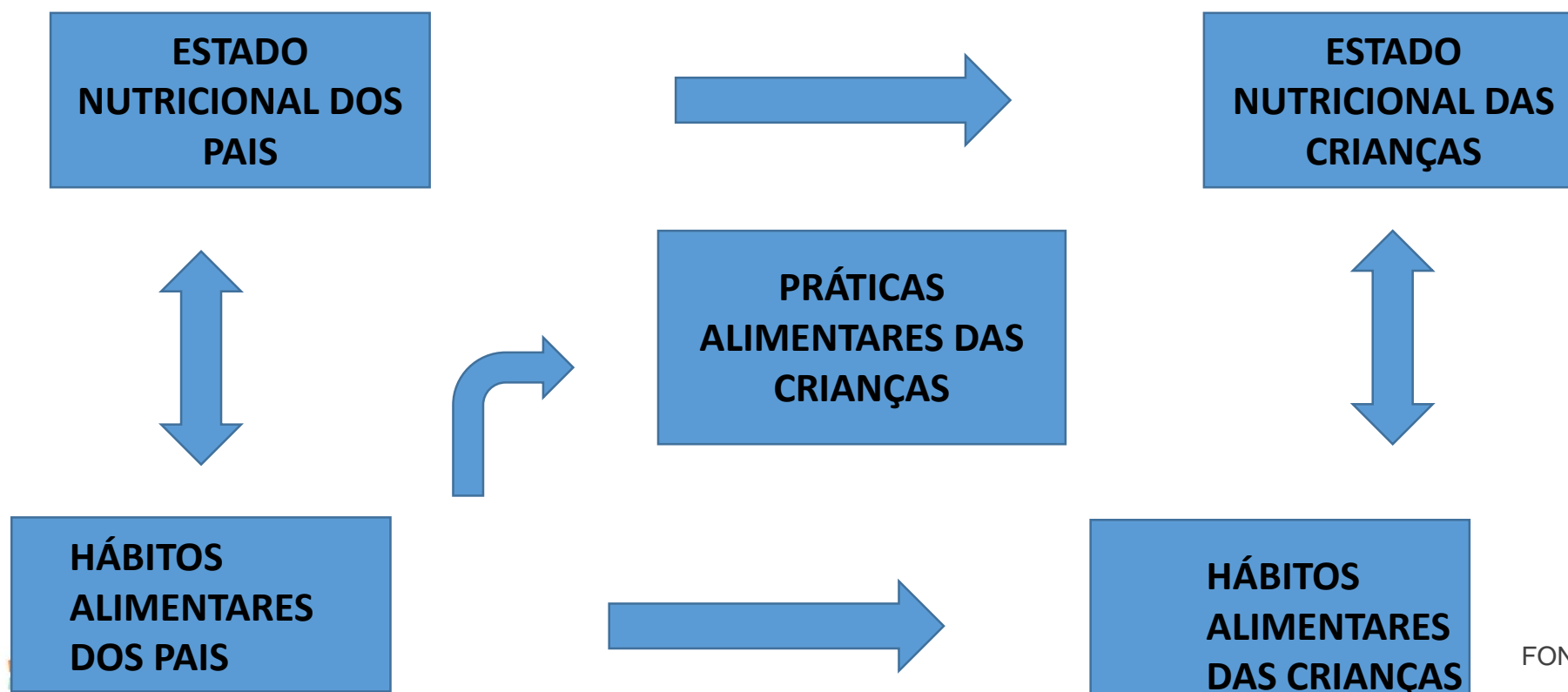
Diagnósticos errôneos
(ANOREXIA)



USO DE VITAMINAS

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- Mediadores comportamentais de semelhança familiar no hábito alimentar e no estado nutricional



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- Média de ganho de peso e estatura na fase

Peso	Estatura
2 a 3kg /ano	5 a 7 cm/ano

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- Aspectos importantes na evolução do comportamento alimentar

1) **Neofobia**: dificuldades em aceitar alimentos novos

-modificação do comportamento: provar de 8 a 10 vezes mesmo em quantidade mínima

2) **Variação do apetite**: momentânea e depende de vários fatores – idade, condição física, atividade física, temperatura ambiente.



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

3) Apetite pode reduzir, se na refeição anterior for dado uma ingestão maior de calorias.

4) A preferência das crianças são alimentos de sabor doce e calóricos . Observar o consumo de no máximo 25 gramas por dia de açúcar (AAP,2016).

5) Crianças em idade pré escolar devem usar sentidos como visão, odor na experiência com novos alimentos.



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- 6) A criança tem direitos fundamentais na alimentação: quantidades, preferências e aversões. Os pais determinam onde e como as crianças devem se alimentar e as crianças determinam a quantidade a ser consumida.
- 7) A criança possui mecanismos internos de saciedade
- 8) Respeitar as preferências alimentares e individuais
- 9) Os conflitos nas relações familiares – mãe e filho



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

10) comportamentos como recompensa, chantagens, subornos, punições ou castigos para a criança comer devem ser evitados.

11) A alimentação deve ser lúdica: aromas, texturas, cor, sabor. Autonomia para alimentar sozinha.



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- Necessidade nutricionais do pré-escolar
- Pães e cereais
- Leite e seus derivados
- Carne e leguminosas
- Frutas e hortaliças
- Óleos e gorduras já inseridos nos alimentos



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR



- De acordo com a necessidade do pré-escolar
- Os objetivos são:
 - 1) crescimento e desenvolvimentos adequados
 - 2) evitar déficit de nutrientes específicos (deficiência de ferro, anemia, deficiência de vitamina A , cálcio, entre outras)
 - 3) prevenção de problemas na vida adulta serão influenciados pela dieta: hipercolesterolêmica, diabetes tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, doença cardiovascular, osteoporose, cárie, entre outras.

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- Pratos saudáveis



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

- Atividades de educação alimentar

Escola: _____
Data: _____ Turma: _____ Aluno: _____

**ATIVIDADE:
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

DESENHE NO PRATO O ALIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTA:



PINTE AS FRUTAS QUE VOCÊ GOSTA:

<p>UVA</p> 	<p>BANANA</p> 
<p>MORANGO</p> 	<p>MELANCIA</p> 



DESENHE AS FRUTAS DE QUE VOCÊ MAIS GOSTA.



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- Faixa de distribuição aceitáveis de macronutrientes

Fonte: Institute of Medicine- Dietary Reference Intake, 2002.

Nutrientes	1 a 3 anos	4 a 18 anos
Proteína	5 a 20 %	10 a 30%
Lipídeo	30 a 40 %	25 a 30 %
Carboidratos	45- 65 %	45-65%



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

MICRONUTRIENTE	NECESSIDADE
CÁLCIO	1300 mg/dia
FERRO	9 A 13 ANOS = 8 mg/dia 14 a 18 anos = sexo masculino = 15 mg/dia sexo feminino = 11 mg/dia
ZINCO	9 A 14 ANOS = 8 mg/dia 14 a 18 anos = sexo masculino = 11 mg/dia sexo feminino = 9 mg/dia
VITAMINA A	9 A 13 ANOS = 600 mcg 14 a 18 anos = sexo masculino = 900 mcg/dia sexo feminino = 700 mcg/dia

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

MICRONUTRIENTE	NECESSIDADE
VITAMINA C	9 A 13 ANOS = 45 mg/dia 14 a 18 anos = sexo masculino = 75 mg/dia sexo feminino = 65 mg/dia
VITAMINA D	5 mcg

Fonte: Weffort VR & Lamounier JA. Nutrição em Pediatria.
Da neonatologia à adolescência. 2009.

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

✓ CAPACIDADE DE SELECIONAR OS ALIMENTOS,
APARTIR DE :

- SABORES
- CORES
- EXPERIÊNCIAS SENSORIAS
- TEXTURAS



INFLUENCIARAM NO PADRÃO ALIMENTAR
FUTURO.

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR



- O MINISTÉRIO DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE ADOTAM OS “10 PASSOS” COMO GUIA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (PRÉ ESCOLAR E ESCOLAR).
- 1) DIFERENTES GRUPOS, 3 REFEIÇÕES E 2 LANCHES POR DIA
- 2) DIARIAMENTE CEREAIS, TUBÉRCULOS, RAÍZES, PÃES E MASSAS
- 3) LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS COMO PARTE DAS REFEIÇÕES
- 4) FEIJÃO COM ARROZ TODOS OS DIAS, MÍNIMO 5 VEZES POR SEMANA

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR

- 5) OFEREÇA LEITE E DERIVADOS, CARNES, AVES, PEIXES E OVOS NAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS
- 6) EVITAR FRITURAS, GORDURAS E PREFERIR ASSADOS E GRELHADOS
- 7) EVITAR OFERECER DOCES, REFRIGERANTES, GULOSEIMAS, SALGADINHOS
- 8) DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA



ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR

- 9) ESTIMULE A CRIANÇA A BEBER BASTANTE ÁGUA E SUCOS NATURAIS
- 10) INCENTIVE A CRIANÇA A SER ATIVA, EVITAR PASSAR MUITAS HORAS ASSISTINDO TV, JOGANDO NO COMPUTADOR.



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- ✓ 7 A 10 ANOS INCOMPLETOS
- ✓ PERÍODO DE CRESCIMENTO E DEMANDA NUTRICIONAIS ELEVADAS
- ✓ CARDÁPIO JÁ ESTÁ ADAPTADO AS DISPONIBILIDADES E COSTUMES DIETÉTICOS DA FAMÍLIA
- ✓ REFORÇAR A FAMÍLIA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- ✓ ALTO GASTO ENERGÉTICO
- ✓ METABOLISMO ELEVADO
- ✓ APETITE VORAZ , DIFERENTE DA PRÉ-ESCOLAR (INAPETENTE)



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Evolução que
TRANSFORMA

- DIMINUIÇÃO DA INGESTÃO DE LEITE
- OFERTAR ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO

ALIMENTAÇÃO ADOLESCÊNCIA

- ✓ FASE DE CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DO SER HUMANO DA INFÂNCIA E A VIDA ADULTA
- ✓ ESTATUTO DA CRIANÇAS E DO ADOLESCENTE:
12 AOS 18 ANOS
- ✓ OMS E MINISTÉRIO DA SAÚDE: 10 ANOS E 20 ANOS INCOMPLETOS

ALIMENTAÇÃO ADOLESCÊNCIA

- ESTIMATIVA DA NECESSIDADE ENERGÉTICA (EER) PARA MENINOS EUTRÓFICOS DE 9 A 18 ANOS DE IDADE:
- $EER = 88,5 - (61,9) \times \text{idade}[\text{anos}] + PA \times (26,7 \times \text{peso}[\text{kg}] + 903 \times \text{altura}[\text{metros}]) + 25$ (kcal para crescimento)

Considerando o coeficiente de atividade física (PA):

PA = 1 se sedentário

PA = 1,13 se atividade leve

PA = 1,26 se atividade moderada

PA = 1,49 se atividade intensa

ALIMENTAÇÃO ADOLESCÊNCIA

- ESTIMATIVA DA NECESSIDADE ENERGÉTICA (EER) PARA MENINAS EUTRÓFICAS DE 9 A 18 ANOS DE IDADE:
- $EER = 135,3 - (30,8) \times \text{idade}[\text{anos}] + PA \times (10 \times \text{peso} [\text{kg}] + 93 \times \text{altura} [\text{metros}]) + 25$ (kcal para crescimento)

Considerando o coeficiente de atividade física (PA):

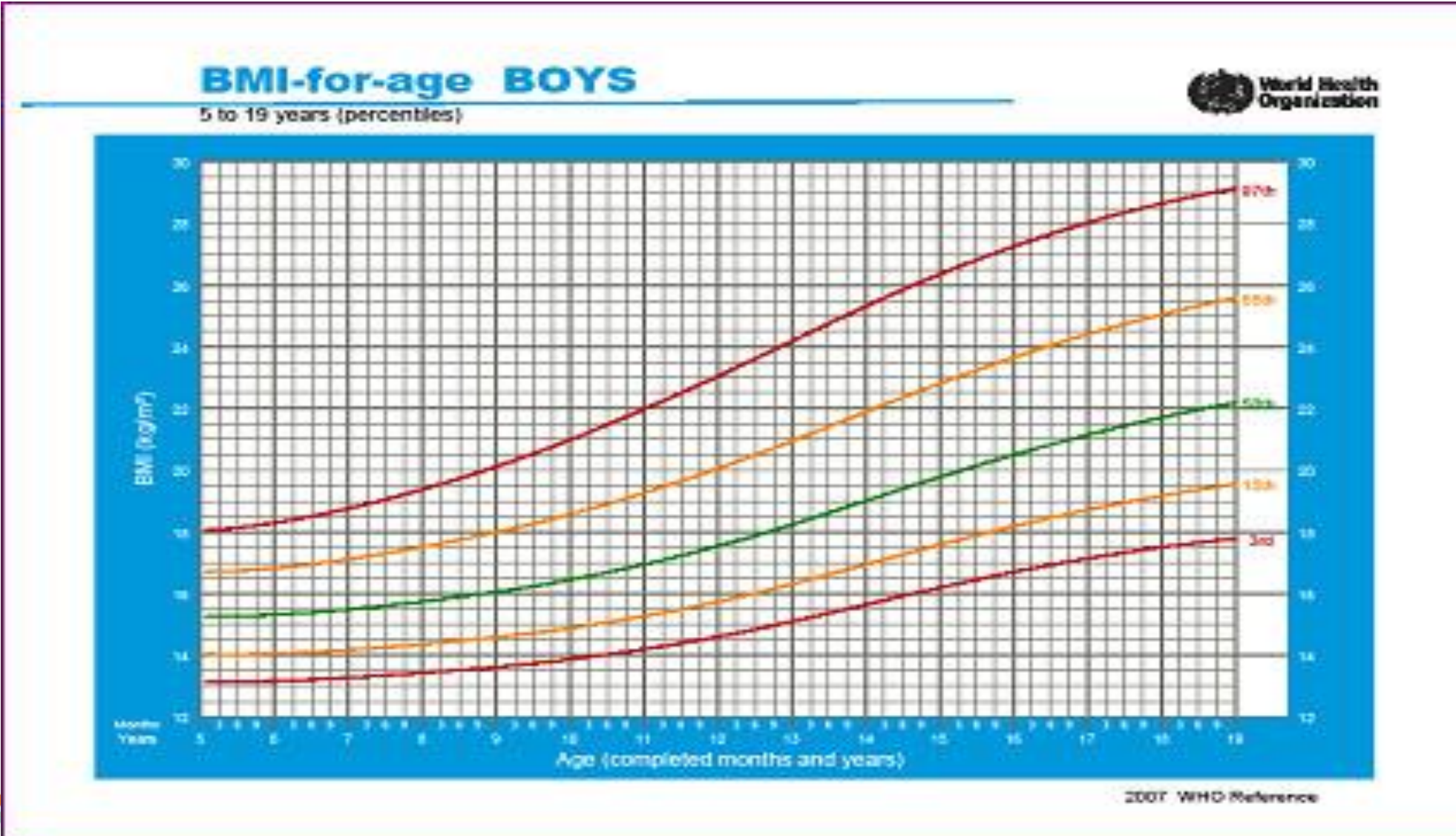
PA = 1 se sedentário

PA = 1,16 se atividade leve

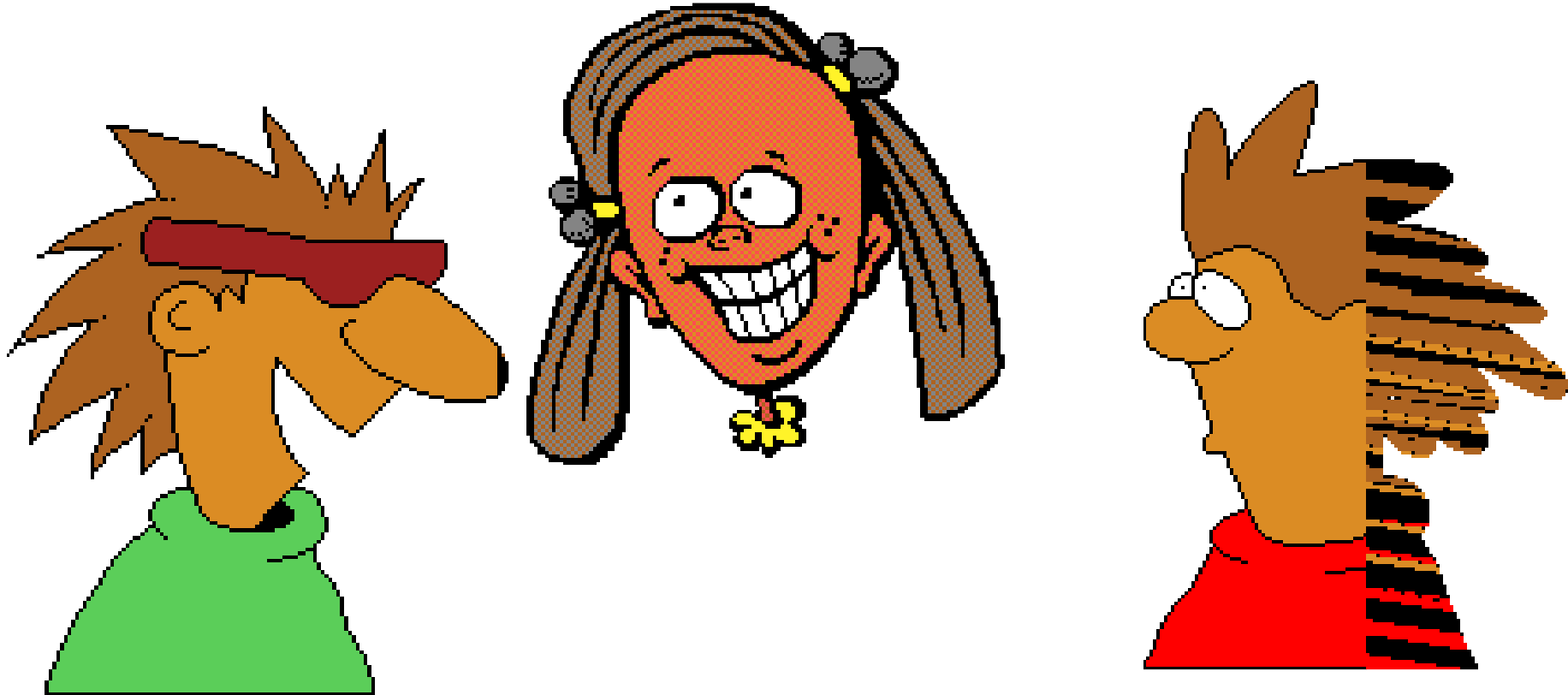
PA = 1,31 se atividade moderada

PA = 1,56 se atividade intensa

ALIMENTAÇÃO ADOLESCÊNCIA



Estado Nutricional do Adolescente



Adolescência → 10 a 19 anos (OMS)

2º período de vida extra-uterina → velocidade máxima de crescimento

Puberdade:

- Modificações ligadas ao amadurecimento sexual
- Passagem da infância a adolescência
- Início: 9 a 13 anos meninas
10 a 14 anos meninos

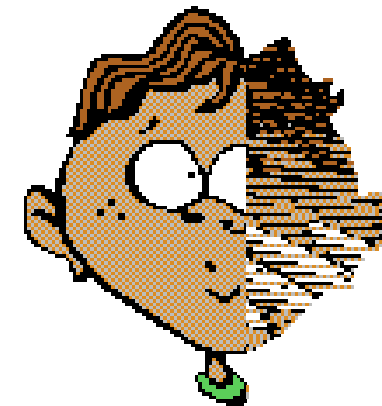
Pode-se dividir a adolescência em 3 etapas:

Adolescência Inicial → 10 aos 14 anos:

1. Está preocupado com o corpo e a imagem corporal
2. Confia e respeita os adultos
3. É ansioso quanto às suas relações com os colegas

Implicações nutricionais dessa etapa:

- Fazem ou experimentam qualquer coisa para melhorar a imagem corporal
- Querem resultados imediatos



Adolescência Intermediária → 15 aos 17 anos:

1. Muito influenciado pelo seu grupo de colegas;
2. Desconfia dos adultos;
3. Vê a independência como algo muito importante;
4. Experimenta um desenvolvimento cognitivo muito importante.



Implicações nutricionais dessa etapa:

- Escutam mais os colegas que os pais;
- Mais responsáveis pelos alimentos que consomem;
- Rejeição temporária dos padrões dietéticos da família;
- Incorporação de modismos ou práticas alimentares alternativas.



Adolescência Final → 18 aos 19 anos:

- 1. Estabeleceu uma imagem corporal;**
- 2. Está orientado em direção ao futuro;**
- 3. Está cada vez mais independentes;**
- 4. É mais consistente com seus valores e crenças.**



Implicações nutricionais dessa etapa:

- Estão interessados na melhora e manutenção de sua saúde;**
- Pode-se fazer orientações com objetivos a longo prazo.**

Diagnóstico Nutricional:

- Cuidados na interpretação: Considerar critérios de maturação sexual.
- Avaliação da maturidade sexual: **Critérios de Tanner**
- Grandes mudanças físicas → dificuldade em adotar um método de classificação nutricional
- O IMC é recomendado para o diagnóstico individual e coletivo do adolescente
- IMC segundo sexo e idade
- Padrão de referência → **NHANES II**
- Ausência de padrão nacional → Problema → Diversidade no início da puberdade

IMC percentil - Adolescente

ADOLESCENTES (≥ 10 anos e < 20 anos de idade)

Pontos de corte de IMC por idade estabelecidos para adolescentes:

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
$<$ Percentil 3	$<$ Escore-z -2	Baixo IMC para idade
\geq Percentil 3 e $<$ Percentil 85	\geq Escore-z -2 e $<$ Escore-z +1	IMC adequado ou Eutrófico
\geq Percentil 85 e $<$ Percentil 97	\geq Escore-z +1 e $<$ Escore-z +2	Sobrepeso
\geq Percentil 97	\geq Escore-z +2	Obesidade

Critérios de maturação sexual - Tanner

- Critérios enumerados de 1 a 5
- Consideram as mamas, pelos pubianos, genitália masculina
- Realizada por médico com experiência em adolescentes ou através da auto-avaliação

Método da auto-avaliação:

- O adolescente identifica seu estágio de maturação com base em fotografias adaptadas de Tanner
- Técnica já validada em estudos no Brasil

→ Após o estirão, ocorre desaceleração gradual até a parada do crescimento:

→ Meninos → 17 aos 18 anos Meninas → 15 a 16 anos

Classificação de Tanner - Meninos

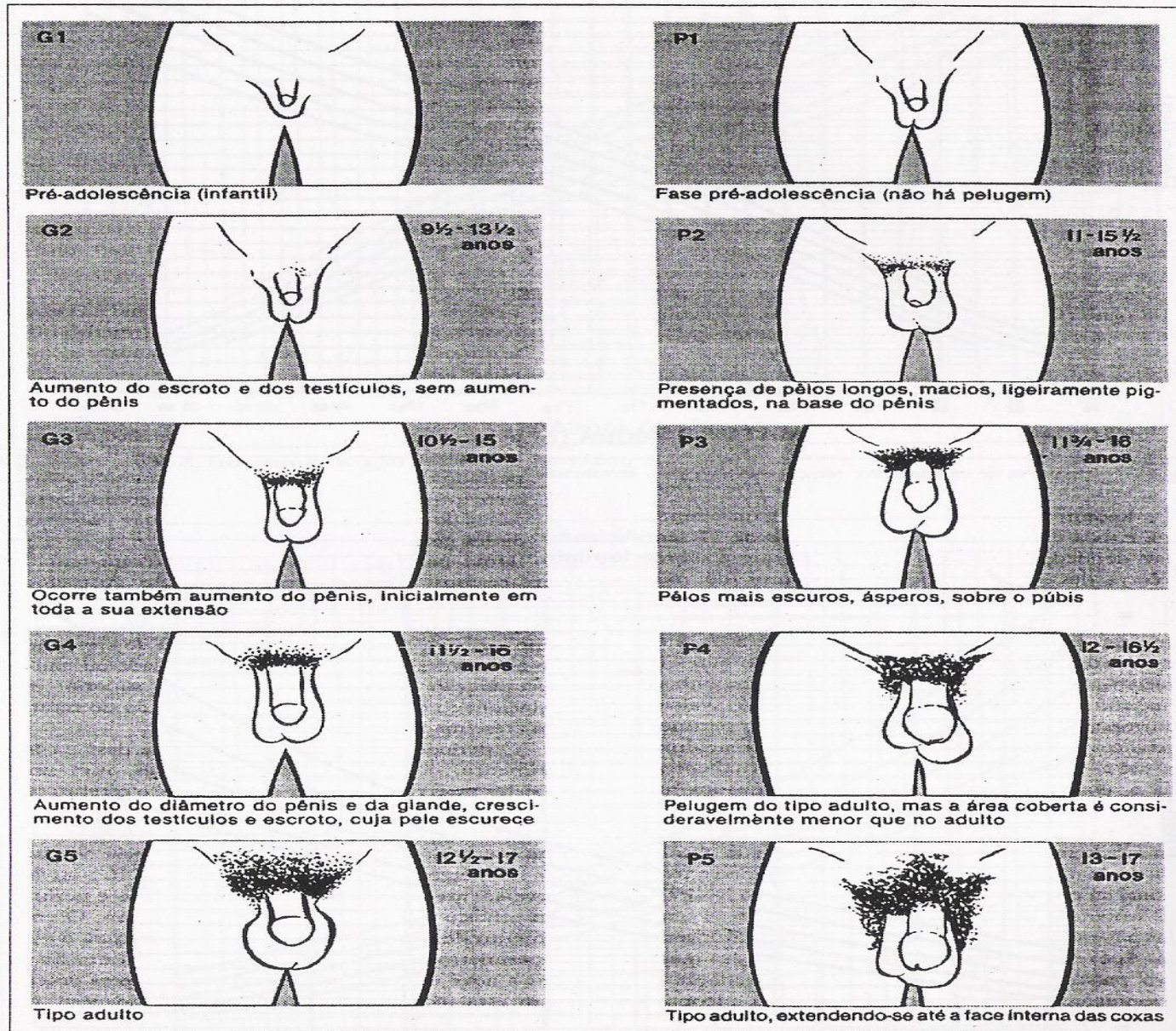


Figura 8.13 - Classificação de Tanner: avaliação dos estágios da puberdade - Masculino

Classificação de Tanner - Meninas

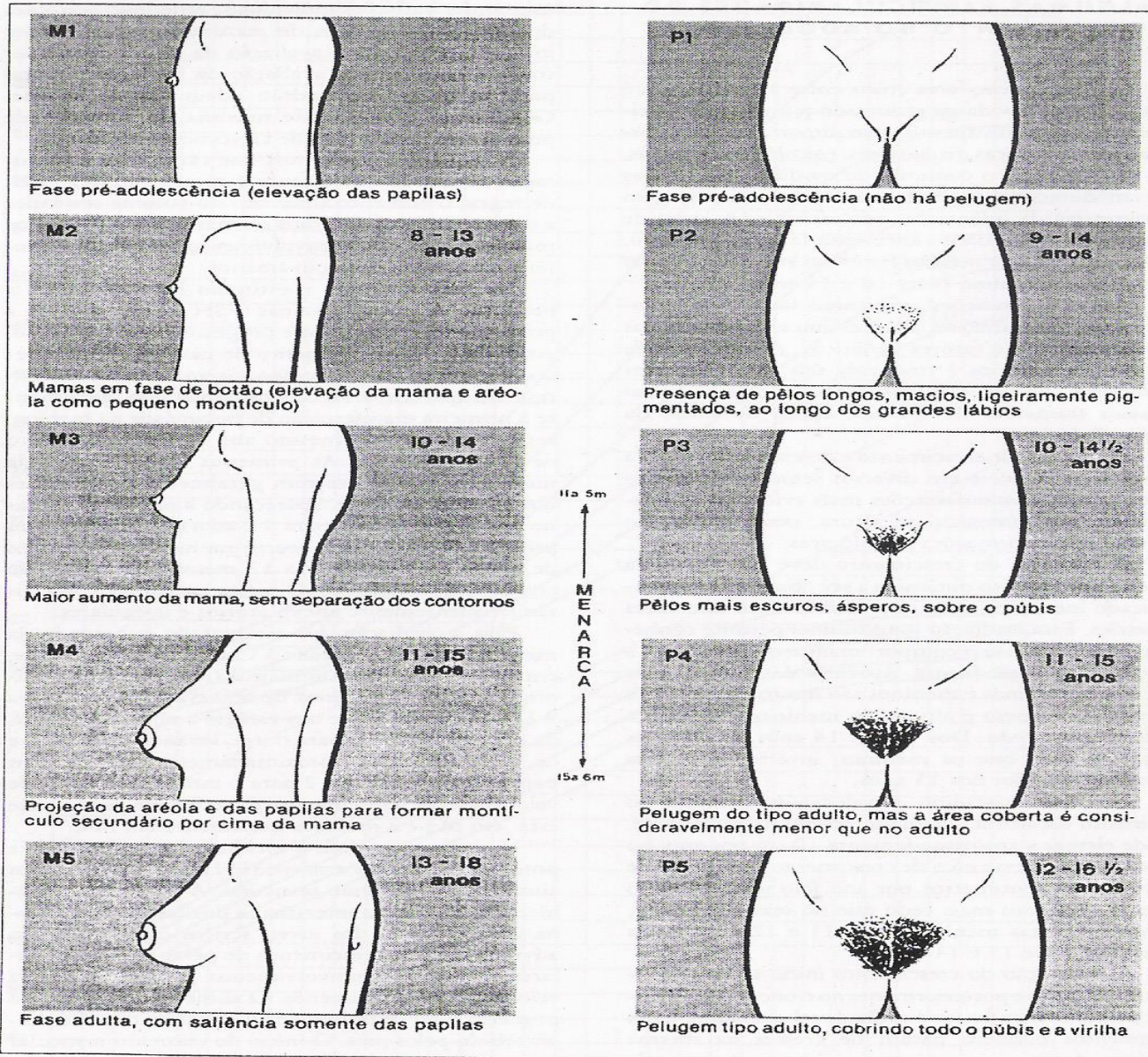


Figura 8.12 - Classificação de Tanner: avaliação dos estágios da puberdade - Feminino

Atraso puberal:

→ **Meninas:** sem desenvolvimento das características sexuais secundárias após o 13 anos/ sem a menarca após os 15 anos

→ **Meninos:** sem o desenvolvimento aos 14 anos/ sem alcançar o G3 até os 15 anos



Na avaliação nutricional também podem ser utilizados os índices A/I, P/I, P/A

IMC → parece refletir melhor as mudanças corporais

No caso de IMC elevado → utilizar dobras cutâneas para o diagnóstico diferencial

Pregas mais utilizadas: Tricipital e subescapular

Valores normais (Pregas) – entre o P15 e o P85

> P90 = obesidade

Obesidade aos 6 anos – 50% chance → adulto obeso

Adolescente obeso – 70 a 80% de chance → adulto obeso

Brasil.Ministério da Saúde.Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Manual de atendimento da criança com desnutrição grave em nível hospitalar/Ministério da saúde,Secretaria de Atenção à saúde,Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição-Brasília:Ministério da Saúde, 2005.144p. (Série A.Normas e Manuais Técnicos)