Compreenda mais sobre a alimentação infantil na primeira infância

Alimentação infantil na primeira infância: desafios, estratégias alimentares e nutrientes fundamentais



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 03/05/2022

O primeiro alimento do recém-nascido deve ser o leite materno (LM), até os seis meses de idade, devendo sua prática ser incentivada até os 2 anos ou mais.[1] De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), após o sexto mês, é recomendada a introdução da alimentação complementar, ou seja, a inserção de outros alimentos, além do LM.[1,2]

Os primeiros 1000 dias (da concepção até os 2 anos de idade) é um período de extrema importância onde a nutrição é uma ferramenta fundamental para bom desenvolvimento longitudinal e cerebral adequados.[3]

Nutrição na primeira infância

De acordo com a SBP e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) a primeira infância compreende o período da criança de doze meses até 3 anos de idade (36 meses).[1,4] É nesta fase que pode surgir a recusa alimentar, muito frequente no segundo ano de vida, podendo refletir na diminuição do apetite e nas necessidades nutricionais. Por isso, é recomendando estimular o paladar da criança para diversos alimentos, com diferentes preparações, cores, consistências e temperaturas.[1]

As dificuldades alimentares podem ser passageiras ou seguir pela vida adulta, desta forma, estratégias alimentares são essenciais para introdução de novos alimentos e diminuição no risco de carências de nutrientes.[5]

Nutrientes fundamentais

Nesta fase, alguns nutrientes como proteínas, ferro, cálcio, vitamina D são fundamentais para o bom crescimento e desenvolvimento.

Nutrientes, Funções e Recomendações Diárias

Nutriente	Função	IDR 1- 3 ANOS[6]
Proteína	Estrutura, transporte, cicatrização, sistema imune[1]	13 g[6]
Ferro	No primeiro ano de vida, o ferro continua a desempenhar um papel vital no neurodesenvolvimento[7]	6 mg[6]
Cálcio	Essencial para formação dos ossos[1]	500 mg[6]
Zinco	Contribui para os sistemas cognitivo e imunológico[1]	4,1 mg[6]
Vitamina D	sua deficiência pode causar retardo de crescimento, anormalidades ósseas. Está envolvida no metabolismo do cálcio[1]	5 micrograma[6]
Vitamina A	envolvida na formação do sistema nervoso central e retina[1]	400 micrograma re[6]

Fonte: ANVISA, 2005.

Outros nutrientes essenciais nesta fase, são os ômegas (em especial □-3), que se incorporam nas membranas celulares e, em especial, na composição do tecido cerebral e retina.

E as fibras prebióticas, como o de fontes naturais, frutooligossacarídeos (FOS) e a inulina auxiliam no bom funcionamento do intestino.[1]

Estratégias para nutrição adequada

Devido a fase estar permeada por alguns desafios alimentares, por exemplo, a recusa de comer algum tipo de alimento, algumas estratégias se fazem necessárias para melhor atingimento das recomendações nutricionais:[1]

- Estabelecimento de horários para as refeições;[1]
- Porções de refeição de acordo com o grau de aceitação da criança;[1]
- A criança deve estar em ambiente confortável, de preferência à mesa, sem distrações, como por exemplo, a televisão ligada;[1]
- Variar as apresentações, sabores, preparações dos alimentos;[1]
- Quando possível e viável (devido a idade) envolver a criança no preparo da refeição;[1]
- Priorizar a inserção de alimentos naturais e ricos em nutrientes, como vitaminas e minerais;[1]
- Alimentos ricos em gorduras trans e saturadas, devem ser evitados;[1]
- Não oferecer a sobremesa como recompensa para o consumo dos demais alimentos.[1]

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