

MINICURSO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Paula Chuproski Saldan¹

Autores: Pâmela Schactae Lacerda², Nilciane Taques³

RESUMO: Os dois primeiros anos de vida caracterizam-se por crescimento acelerado, sendo que as crianças crescem em média 25 e 12 centímetros no primeiro e segundo ano de vida, respectivamente. Também está presente nesta fase o processo de intenso desenvolvimento, que engloba a parte nutricional, pois a partir dos seis meses de vida a criança desenvolve habilidades para receber, mastigar e digerir alimentos. Os objetivos deste trabalho são oferecer um minicurso de alimentação complementar saudável para crianças menores de dois anos e apresentar como deve ser a introdução da alimentação complementar, levando em conta os alimentos e a consistência adequada, bem como a evolução da alimentação de crianças desde os seis meses até atingir a alimentação familiar. Para isso será ofertado um minicurso com dois momentos: uma parte teórica, onde serão abordados de forma resumida os “*Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos – um guia para o profissional da saúde na atenção básica*” do Ministério da Saúde e uma parte prática que será trabalhada por meio da exposição de fotos, mostrando as diferentes consistências da alimentação infantil em cada etapa de vida até os dois anos. O minicurso é aplicável a mães, pais, avós, cuidadores de crianças pequenas, profissionais das áreas da saúde e educação, em especial aqueles que trabalham com o público menor de dois anos de idade. A aplicação de minicursos que abordem o tema da alimentação complementar para menores de dois anos auxilia no conhecimento quanto ao momento oportuno, aos alimentos e a consistência adequada que devem ser oferecidos à criança, bem como permite aos acadêmicos maior experiência e

¹ Professora Doutora do Departamento de Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). pchuproski@unicentro.br

² Acadêmica do 4º ano do curso de graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). pamelaschactae_22@hotmail.com

³ Acadêmica do 4º ano do curso de graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). nilcianetaques@hotmail.com



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



aprendizado nesta área da Nutrição.

Palavras-chave: Lactentes, Alimentação complementar, Mães.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação nos primeiros anos de vida é essencial para o pleno crescimento e desenvolvimento das crianças, já que crescem em média 25 e 12 centímetros no primeiro e no segundo ano, respectivamente, e também começam a desenvolver habilidades para receber, mastigar e digerir os alimentos (BRASIL, 2013).

Até os seis meses de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para Infância (UNICEF) a forma mais segura e completa de se alcançar esse crescimento e desenvolvimento adequados à criança é assegurando o aleitamento materno exclusivo (AME), desde a primeira hora de vida, já que este satisfaz todas as necessidades do binômio mãe-filho, por suas inúmeras vantagens, durante este período (WEFFORT; LAMOUNIER, 2009; BRASIL, 2013; 2015).

Após os seis meses de vida, as necessidades nutricionais dos lactentes aumentam, sendo necessário o início da alimentação complementar, a qual contribui para a formação dos hábitos alimentares da criança. Uma dieta pobre em micronutrientes pode acarretar uma série de carências nutricionais associadas à introdução da alimentação complementar inadequada, mostrando inadequações no conteúdo de zinco, ferro, vitamina B₆, riboflavina e niacina, refletindo de forma negativa no estado nutricional de cada criança (WEFFORT; LAMOUNIER, 2009; BRASIL, 2015).

A prática alimentar na infância é um processo complexo permeado por influências diretas dos fatores culturais e socioeconômicos. No entanto, um aspecto considerável na formação dos hábitos alimentares de cada criança é decorrente da sua interação com a mãe e/ou cuidador, já que estes tornam-se responsáveis por apresentar, escolher e preparar os alimentos, sendo mediadores do ato de nutrir nos



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



primeiros anos de vida (VIEIRA *et al.*, 2004; SILVA; VENANCIO; MARCHIONI, 2010).

Os objetivos deste trabalho são oferecer um minicurso de alimentação complementar saudável para crianças menores de dois anos e apresentar como deve ser a introdução da alimentação complementar, levando em conta os alimentos e a consistência adequada, bem como a evolução da alimentação de crianças desde os seis meses até atingir a alimentação familiar.

O minicurso é aplicável a mães, pais, avós, cuidadores de crianças pequenas, profissionais das áreas da saúde e educação, em especial aqueles que trabalham com o público menor de dois anos de idade.

2 DESENVOLVIMENTO

O minicurso será aplicado por duas acadêmicas do 4º ano de graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), com experiência prévia desta abordagem e metodologia, o qual contará com dois momentos: uma parte teórica, onde serão abordados de forma resumida os “*Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos – um guia para o profissional da saúde na atenção básica*” do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) e uma parte prática que será trabalhada por meio da exposição de fotos, mostrando as diferentes consistências da alimentação em cada etapa de vida até os dois anos.

Para melhor fixação dos conteúdos abordados serão levadas imagens de alimentos impressos, com diferentes tipos de consistência, para que os participantes possam montar os pratos adequados a cada faixa etária. Posteriormente, serão projetadas as imagens corretas, para que seja possível a visualização de acertos e erros, e discussão entre os participantes sobre os aspectos referentes à alimentação complementar.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



A proposta desse minicurso vem da experiência exitosa do Projeto de Extensão desenvolvido desde 2009 em um centro de recuperação nutricional de Guarapuava-PR na forma de atendimentos ambulatoriais nutricionais semanais e oficinas semestrais para mães de crianças menores de dois anos de idade. Nas oficinas são trabalhadas as questões referentes à introdução da alimentação complementar e sua evolução até chegar à alimentação da família, sempre respeitando os hábitos culturais e o nível socioeconômico da família.

Dada a inserção da mulher no mercado de trabalho, sabe-se que outras pessoas estão envolvidas na alimentação das crianças pequenas, como os cuidadores, os pais, os avós e, quando as crianças permanecem em instituições, os trabalhadores da educação, em especial, aqueles de centros de educação infantil. Além disso, os profissionais de saúde que têm um contato intenso com as crianças nos primeiros anos de vida, como enfermeiros, pediatras, nutricionistas, agentes de saúde, também precisam estar atualizados sobre as recomendações da alimentação complementar para ajudar nas orientações a esse público.

A introdução da alimentação complementar de forma adequada e em tempo oportuno se faz necessária para assegurar que as necessidades nutricionais das crianças sejam alcançadas. Para tanto, devem ser oferecidos alimentos adequados e seguros, que forneçam energia e micronutrientes. Deve-se lembrar que a criança mesmo estando pronta a receber os alimentos quando completa os seis meses, deve continuar a ser amamentada até os dois anos de vida ou mais, por este fato, tem-se a denominação de alimentação complementar (CARVALHO *et al.*, 2016).

Quando iniciada a alimentação complementar, esta deve ser primeiramente constituída de 2 papas de frutas e 1 salgada, ocorrendo o aumento de quantidade, frequência e consistência com o passar dos meses. A oferta de uma alimentação com fontes alimentares saudáveis nos primeiros anos de vida diminui o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, déficits de crescimento, bem como proporciona a criação de hábitos alimentares saudáveis que repercutirão por toda a vida (BALDISSERA; ISSLER; GIUGLIANI, 2016).

Vários estudos sinalizam práticas alimentares inadequadas nos primeiros



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



anos de vida, com a introdução da alimentação complementar ocorrendo antes dos seis meses e com a oferta de alimentos inadequados e com baixa densidade calórica (SEGALL-CORRÊA; MARÍN-LEÓN, 2008; BRASIL, 2009). Em um estudo realizado por Fuzeto & Oliveira (2010) em Curitiba – PR, notou-se que a introdução alimentar ocorria antes dos seis meses e a diferença de idade das mães interferia na oferta de alimentos. Observou-se que as mães adultas tendiam a ofertar em maiores proporções alimentos como vegetais e carnes (89,5%), enquanto as mães adolescentes ofertavam em maiores quantidades chá, água, bolacha/salgadinho, 22,2%, 14,1% e 12,5%, respectivamente (FUZETO; OLIVEIRA, 2010).

Levando em conta estes fatores, a capacitação dos profissionais da saúde e educação, bem como da família, faz-se necessária para que a introdução da alimentação complementar bem como a continuidade da alimentação infantil seja realizada de maneira correta, evitando doenças futuras e riscos imediatos à saúde da criança.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicação de minicursos que abordem o tema da alimentação complementar para menores de dois anos auxilia no conhecimento quanto ao momento oportuno, aos alimentos e a consistência adequada que devem ser oferecidos à criança, bem como permite aos acadêmicos envolvidos neste processo maior experiência e aprendizado nesta área da Nutrição.

5 AGRADECIMENTOS

À Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná pela concessão de duas bolsas de extensão para discentes de graduação dos Programas PIBIS e PIBEX.

6 REFERÊNCIAS

BALDISSERA, R.; ISSLER, R. M. S.; GIUGLIANI, E. R. J. Efetividade da Estratégia



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



Nacional para Alimentação Complementar Saudável na melhoria da alimentação complementar de lactentes em um município do Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 9, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas capitais brasileiras e Distrito Federal**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.

CARVALHO, J. L. S. et al. Conhecimento das mães sobre aleitamento materno exclusivo e alimentação complementar. **Revista Saúde em Redes**, Picos, v. 2, n. 4, p. 383–392, 2016.

FUZETO, K. L. R.; OLIVEIRA, A. C. L. Comparação da prática do aleitamento materno e da alimentação complementar entre mães adolescentes e adultas, Curitiba – PR. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 3, p. 1-16, 2010.

SEGALL-CORRÊA, A. M.; MARÍN-LEÓN, L. Amamentação e alimentação. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher - PNDS 2006: relatório final**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Cap. 9, p. 242-251.

SILVA, L. M. P.; VENÂNCIO, S. I.; MARCHIONI, D. M. L. Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, p. 983-992, nov./dez. 2010.

VIEIRA, G. O. et al. Hábitos alimentares de crianças menores de 1 ano amamentadas e não-amamentadas. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 5, p. 411-416, 2004.

WEFFORT, V. R. S.; LAMOUNIER, J. A. (coord.) **Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência**. Barueri, SP: Manole, 2009.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

