

NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS INFANTIS

Amanda Faria de Souza

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Larissa Porfírio de Almeida

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Tainá da Silva Monteiro

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Victoria Carolina da Silva Rossi

Graduanda em Nutrição,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Renata Petrucci Flumian

Nutricionista; Mestre em Ciências da Saúde – UFMS;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Os cuidados com a nutrição infantil devem começar antes do nascimento da criança. Uma alimentação saudável e equilibrada da mãe desde o início da gestação será fundamental para a saúde e desenvolvimento do bebê ainda no útero, pois a má nutrição da mãe e do filho poderá ser responsável pelo aparecimento de várias patologias futuras. É de extrema importância ter uma alimentação balanceada em todos os estágios da vida, principalmente na infância onde as crianças estão em fase de desenvolvimento. Sendo assim, os macronutrientes tem um papel indispensável para o fornecimento de energia e construções e restaurações de células e tecidos. A alimentação infantil para estar balanceada e fornecer todos os nutrientes necessários para um bom crescimento e desenvolvimento.

PALAVRAS-CHAVE: recomendações nutricionais infantis; necessidades nutricionais infantis; alimentação infantil.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, de 1990, considera criança a pessoa até 12 anos de idade incompletos, para a OMS a infância vai do nascimento aos 9 anos pois a partir dos 10 anos se inicia as transformações do corpo (EISENSTEIN, 2005).

A infância é um período de grande desenvolvimento, os distúrbios que incidem nessa época são responsáveis por graves consequências para indivíduos e comunidades. O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e

eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil (MINISTERIO DA SAUDE, 2009).

Na infância é muito fácil de influenciar as escolhas das crianças, nessa fase elas estão formando sua personalidade e estabelecendo seu comportamento daqui até a fase adulta (BALABAN; SILVA, 2001).

Os cuidados com a nutrição infantil devem começar antes do nascimento da criança. Uma alimentação saudável e equilibrada da mãe desde o início da gestação será fundamental para a saúde e desenvolvimento do bebê ainda no útero, pois a má nutrição da mãe e do filho poderá ser responsável pelo aparecimento de várias patologias futuras (DIETWIN, 2017).

Os pais têm papel fundamental no estilo de vida escolhido pelos filhos tanto na prevenção ou no desencadeamento de ganho de peso (CAMARGO et al., 2013).

A falta de percepção dos pais quanto ao estado nutricional dos filhos também pode atrapalhar. Infelizmente muitos pais não reconhecem que o excesso de peso seja um problema de saúde (TENÓRIO; COBAYASHI, 2011).

Durante a infância a responsabilidade de uma educação nutricional é dos pais. Visando não somente evitar ou tratar a obesidade, como também ofertar uma alimentação saudável para que a criança tenha um crescimento adequado, além de evitar o surgimento de carências nutricionais e patologias (COSTA et al., 2012).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é descrever as quantidades adequadas de macronutrientes de micronutrientes de acordo com a fase infantil. De maneira que através da adoção de uma dieta equilibrada seja possível promover qualidade de vida e correção das carências nutricionais que podem surgir durante a infância.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Para a realização deste trabalho optou-se pela revisão da literatura nacional e internacional em plataformas especializadas como Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google acadêmico. Utilizaram-se os seguintes descritores, recomendações nutricionais infantis e necessidades nutricionais infantis. Além disso, foram utilizados livros e periódicos da área.

4 NECESSIDADES NUTRICIONAIS INFANTIS

É de extrema importância ter uma alimentação balanceada em todos os estágios da vida, principalmente na infância onde as crianças estão em fase de desenvolvimento. Sendo assim, os macronutrientes tem um papel indispensável para o fornecimento de energia e construções e restaurações de células e tecidos (ALVES, 2010).

Os principais grupos fornecedores de calorias são os macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídeos sendo distribuídos em vários tipos de alimentos e devem ser ingeridos diariamente para assegurar uma alimentação saudável (Quadro 1; PHILIPPI, 2014).

Quadro 1. Recomendações de macronutrientes na infância, segundo DRI (2002).

Macronutrientes	Proporção de energia proveniente dos macronutrientes
Carboidratos	45-65% de energia
Proteínas	10-30% da energia
Lipídeos	25-35% da energia

Fonte: Adaptado de Weffort e Lamounier (2009).

Os micronutrientes também são indispensáveis na infância, eles são responsáveis pelo bom funcionamento intestinal, contribuem na formação de ossos, dentes e cartilagens, sistema miológico. O déficit pode provocar doenças ou disfunções e, o excesso, intoxicações. Por isso, a dieta deve ser sempre equilibrada e variada (CORDEIRO; ANDRADE, 2017). O Quadro 2 apresenta as recomendações das necessidades dos micronutrientes, conforme a faixa etária.

Quadro 2. Recomendações de micronutrientes, conforme a faixa etária.

Micronutrientes	Necessidades
Zinco	9-13 anos: 8 mg/dia
Vitamina A	9-13 anos: 600 mcg/dia
Vitamina C	9-13 anos: 45 mg/dia
Vitamina D	5 mcg/dia

Fonte: Extraído de Weffort e Lamounier (2009).

A água é essencial para a vida, ela constitui a maior parte do peso do nosso corpo, podendo variar de 45-75% do peso. Isso irá depender da idade e sexo de cada indivíduo. A recomendação diária de água é variável, depende do sexo, da faixa etária e das atividades físicas praticadas (SBAN, 2016).

O Quadro 3 apresenta as recomendações da ingestão (em litros) de água,

conforme a faixa etária e sexo.

Quadro 3. Ingestão de água recomendada pela DRI para cada faixa etária e sexo.

Idade	Ingestão de água total (L)
0-2 meses	-
0-6 meses	0,7*
6-12 meses	0,8**
1-2 anos	1,3
3-6 anos	-
3-4 anos	1,3
4-6 anos	1,7
Meninos	Ingestão de água total (L)
7-13 anos	-
7-8 anos	1,7
8-11 anos	2,4
Meninas	Ingestão de água total (L)
7-13 anos	-
7-8 anos	1,7
8-11 anos	2,1

Fonte: DRI

*: proveniente de leite materno

** : proveniente de leite materno + alimentação complementar

O ferro é um nutriente essencial em todas as faixas etárias e principalmente na infância, pois atua na síntese de hemácias, transporte de oxigênio para as células, produção de enzimas. Melhora a capacidade de aprendizagem da criança, melhora a resistência às infecções e é fundamental para o crescimento saudável da criança (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). O Quadro 4 apresenta a dosagem (mg/dia) de ingestão de ferro, conforme a faixa etária e sexo.

Quadro 4. Valores de ingestão de ferro (mg/dia).

Faixa etária	Feminino	Masculino
0-6 meses	0,27**	0,27
7-12 meses	11	11
1-3 anos	7	7
4-8 anos	10	10
9-13 anos	8	8

Fonte: Extraído de DRI**: proveniente de leite materno + alimentação complementar.

O cálcio é um nutriente indispensável para o desenvolvimento da criança, a ingestão adequada deste mineral durante o crescimento é extremamente importante para alcançar o pico de massa óssea, é essencial para a redução do risco de fraturas e osteoporose na idade adulta e na idade avançada (FISBERG; PETERS, 2012).

O Quadro 5 apresenta os valores de ingestão de cálcio.

Quadro 5. Valores de ingestão de cálcio.

Cálcio	Necessidades		
	EAR	RDA	UL
0-6 meses	*	*	1000
6-12 meses	*	*	1500
1-3 anos	500	700	2500
4-8 anos	800	1000	2500
9-13 anos	1100	1300	3000

Fonte: Adaptado do Institute of Medicine. Report Release: Dietary Reference Intakes for Calcium (2010).

5 RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

A alimentação infantil para estar balanceada e fornecer todos os nutrientes necessários para um bom crescimento e desenvolvimento, ela precisa ser composta por todos os grupos de alimentos presentes na pirâmide alimentar, utilizando-os como guia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O Quadro 6 apresenta o número diário recomendado de porções para cada grupo da pirâmide alimentar, de acordo com a faixa etária.

Quadro 6. Número diário de porções recomendado para cada grupo da pirâmide alimentar, de acordo com a faixa etária

Grupos de Alimentos	6-11 meses	1-3 anos	Pré-escolar e escolar
Cereais/pães/massas e tubérculos	3	5	5
Hortaliças	3	3	3
Frutas	3	4	3
Carnes e ovos	2	2	2
Leguminosas	1	1	1
Leite e derivados	3	3	3
Óleos e gorduras	2	2	1
Açúcares	0	1	1

Fonte: Extraído de Sociedade Brasileira de Pediatria (2008).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que é de grande importância que se tenha uma alimentação equilibrada que contenha todos os grupos alimentares, o consumo de água tem que ser incentivado pelos pais já que vimos que a muita troca de água por refrigerante e suco industrializados.

Os pais e as escolas têm grande importância na construção da alimentação já que a criança é fácil de moldar visto que eles estão conhecendo as coisas, tudo é muito novo então é necessário que se tenha paciência e muita disciplina alimentar não oferecendo alimentos que possa poluir ou viciar o paladar dos pequenos, os

bons hábitos alimentares se iniciados na infância e tem resultados ao longo da vida levando a uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, A, L, H. Nutrição nos Ciclos da Vida. Disponível em <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/205734/mod_resource/content/1/mod_nutricao_nos_ciclos_da_vida_v2.pdf>. Acesso em 26 set. 2019.

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Crianças e Adolescentes de uma Escola da Rede Privada de Recife. *Jornal de Pediatria, Porto Alegre*, v. 77, n. 2, p. 96-100, abr. 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Guia alimentar para a população brasileira/ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde – Brasília: Ministério da saúde. p.156. 2014.

CAMARGO, A. P. P. M. et al. A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p.323-333, Fev. 2013.

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL. Disponível em <http://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf>. Acesso em 26 set. 2019.

COSTA, M. G. F. A. et al. Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. *Revista de Enfermagem Referência*, Coimbra, v. ser III, n. 6, p. 55-68, mar. 2012.

FISBERG, M.; PETERS, B. S. E. Recomendações de Cálcio e vitamina D para crianças e adolescentes. Disponível em <http://www.spsp.org.br/2012/10/17/recomendacoes_de_calcio_e_vitamina_d_para_crianças_e_adolescentes/>. Acesso em 26 set. 2019.

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf

http://nutricao.saude.gov.br/mn/ferro/ferro_programa_info_geral.php

http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf

http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167

<http://www.cesuap.edu.br/anais/congresso-multidisciplinar-2017/comunicacao-oral/ciencias-saude/0166.pdf>

<https://www.dietwin.com.br/blog/a-importancia-da-nutricao-infantil-2/>

TENORIO, A. S; COBAYASHI, F. Obesidade infantil na percepção dos pais. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 634-639, dez. 2011.