

Dúvidas, Problemas e Dificuldades  
na alimentação do seu filho:  
**encontre algumas soluções!**



# FICHA TÉCNICA

Tem dúvidas na alimentação do seu filho? No dia-a-dia encontra obstáculos difíceis de ultrapassar? O seu filho recusa algum alimento importante?

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas esclarece essas e outras dúvidas neste e-book especialmente dirigido aos pais e encarregados de educação.

## Porque a saúde das nossas crianças está sempre em primeiro lugar!

**Título:** Dúvidas, Problemas e Dificuldades na alimentação do seu filho

**ISBN:** 978-989-8631-01-5

Janeiro de 2013

**Direcção Editorial:** Helena Ávila M.

© APN

**Concepção:** Cristiana Gonçalves, Delphine Dias, Marta Ferreira, Raquel Esteves

**Corpo redactorial:** Cristiana Gonçalves, Marta Ferreira, Raquel Esteves

**Produção gráfica:** Cristiana Gonçalves, Delphine Dias, Marta Ferreira, Raquel Esteves

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Revisão:** Paula Veloso (Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica da Associação Portuguesa dos Nutricionistas), Marisa Oliveira (Divisão de Ação Social e Educação do Município de Vale de Cambra)

# ÍNDICE

Página 4 **Como devo alimentar o meu filho**

Página 9 **Como iniciar a alimentação familiar**

Página 16 **Como lidar com a recusa alimentar**

Página 21 **Como lidar com as birras alimentares**

Página 25 **Como devo estimular o consumo de certos alimentos**

Página 30 **Que alimentos devo permitir e restringir**

Página 33 **Referências Bibliográficas**



# Como devo alimentar o meu filho

Comer **3 refeições principais** (pequeno-almoço, almoço e jantar) e **2 ou 3 lanches** ao longo do dia, para que sejam satisfeitas as suas necessidades de energia e nutrientes para um crescimento saudável<sup>1</sup>;

Iniciar o almoço e o jantar com **sopa**, uma vez que a criança se sentirá satisfeita com menos quantidade de alimentos no prato principal;

Comer **fruta e hortícolas** frescos todos os dias, uma vez que estes são ricos em vitaminas e minerais<sup>2</sup>;

Variar entre **carne e peixe**<sup>2</sup>;

Consumir regularmente **leguminosas**<sup>2</sup>;

Incluir **lacticínios** na alimentação diária<sup>2</sup>;

Consumir **cereais** e seus derivados diariamente<sup>2</sup>;





**Reducir o consumo de alimentos açucarados, ricos em gordura e de baixo valor nutricional**, uma vez que estes têm uma valor energético elevado e são pobres em micronutrientes, contribuindo em grande escala para o aumento da ingestão das calorias diárias e, consequentemente, do peso corporal<sup>2,3</sup>;

**Beber água** ao longo do dia, já que esta é essencial para todas as funções do organismo e para a manutenção da vida<sup>2</sup>;

Comer sempre a **horas certas e não petiscar antes das refeições**, uma vez que se mantiver uma rotina alimentar a fome do seu filho vai-se adaptar ao horário estabelecido<sup>1,8</sup>;

Iniciar a **ingestão de sal e açúcar o mais tarde possível** no seu crescimento, e forma a não criar habituação da criança a estes sabores;

## Se o meu filho fizer uma alimentação pobre em gorduras será magro e saudável?

Este é um grande mito da nutrição. A redução das gorduras da dieta por si só **NÃO** irá ajudar o seu filho a ser magro e saudável<sup>15</sup>.

Existem diversos tipos de gordura, sendo a mais saudável aquela presente no azeite, peixe gordo, frutos secos (por exemplo: nozes, avelãs, amêndoas, etc.) e algumas margarinas para barrar<sup>15</sup>.

A gordura deve ser consumida com moderação para não causar obesidade e outras doenças, mas **não deve ser eliminada da alimentação**, já que tem diversos efeitos benéficos na saúde, como por exemplo<sup>15</sup>:

- Contribuir para o correcto crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes;
- Ser a principal fonte de algumas vitaminas (A, D, E e K);
- Melhorar o funcionamento da vesícula biliar e melhoraram o trânsito intestinal;
- Ter uma grande capacidade de reduzir o apetite.

**A gordura é uma parte essencial de uma alimentação saudável!**

## A alimentação vegetariana é saudável para o meu filho?

**SIM!** Uma alimentação vegetariana ou vegan, quando bem planeada e completa é adequada em qualquer fase da vida, desde o nascimento até à idade adulta, incluindo a gravidez e lactação. Este tipo de alimentação é capaz de fornecer todos os nutrientes que o seu filho precisa para crescer saudável.

Mas atenção, deve pedir ajuda a um **Nutricionista** para planear da melhor forma a alimentação do seu filho, garantindo que nenhum nutriente é “deixado de fora”. Nutrientes como o **cálcio, ferro, vitamina B12, vitamina D e zinco** devem ser especialmente bem quantificados. No caso da alimentação vegan deverá ter especial atenção à carência em vitamina B12.<sup>13</sup>



### Devem fazer parte de uma alimentação vegetariana:

- Cereais integrais
- Frutos, hortícolas e leguminosas
- Frutos secos
- Soja
- Óleos e margarinas para barrar vegetais
- Água
- Exposição solar diária, porque estimula a produção de vitamina D



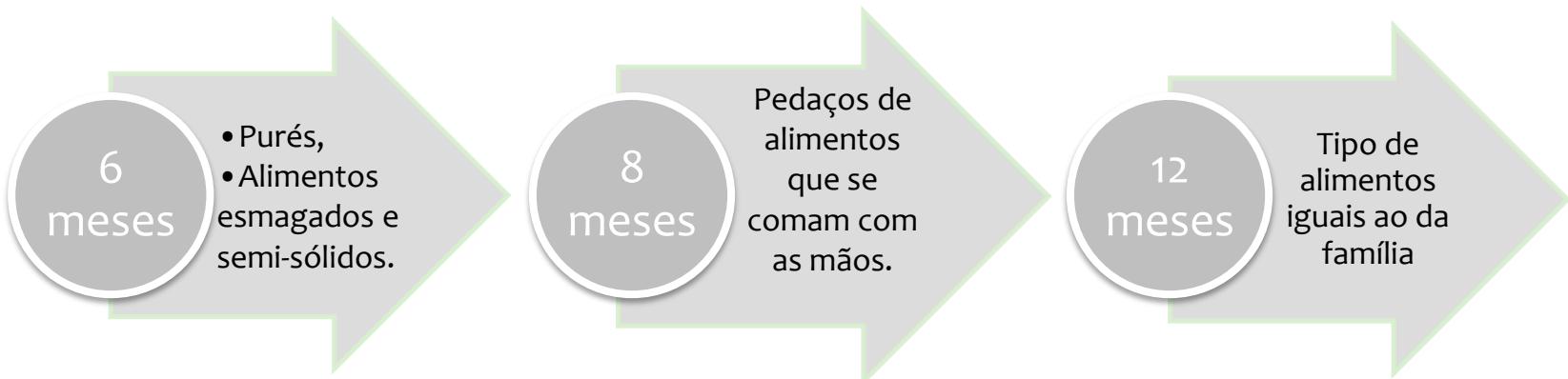
# Como iniciar a alimentação familiar

# Como devo incluir a alimentação familiar na alimentação do meu filho?

Até aos 6 meses, o alimento do seu filho deve ser **exclusivamente o leite materno**;

A partir dos seis meses de vida, a criança deve passar a receber **alimentos complementares**;

A introdução de novos alimentos deve ser feita cuidadosamente, de uma forma gradual e baseada no crescimento do seu filho. Respeite o desenvolvimento das suas capacidades.



Evite alimentos que possam causar sufocação, tais como alimentos muitos pequenos ou em pó, tipo farofa;

**A introdução do açúcar e do sal deve ser evitada;**

Só deve ser dado á criança um alimento de cada vez e ser introduzido um único tipo de alimento a cada 2 a 7 dias<sup>14</sup>.

**Caso a mãe tenha possibilidade de amamentar e o deseje fazer, tanto o uso do biberão como a chupeta nunca deve ser fomentado.**



- Para tornar mais fácil o abandono do biberão, comece por oferecer ao seu filho um copo com duas pegas, permitindo que o segure com maior facilidade;
- O copo deve também conter desenhos/bonecos que ele mais goste ou desenhos que se mexam;
- O copo deverá ser inquebrável;
- Poderá ainda oferecer-lhe o biberão, mas dilua o leite com água, tornando-o menos saboroso e levando à rejeição do biberão.

## As crianças devem comer tudo passado enquanto não tiverem dentes?

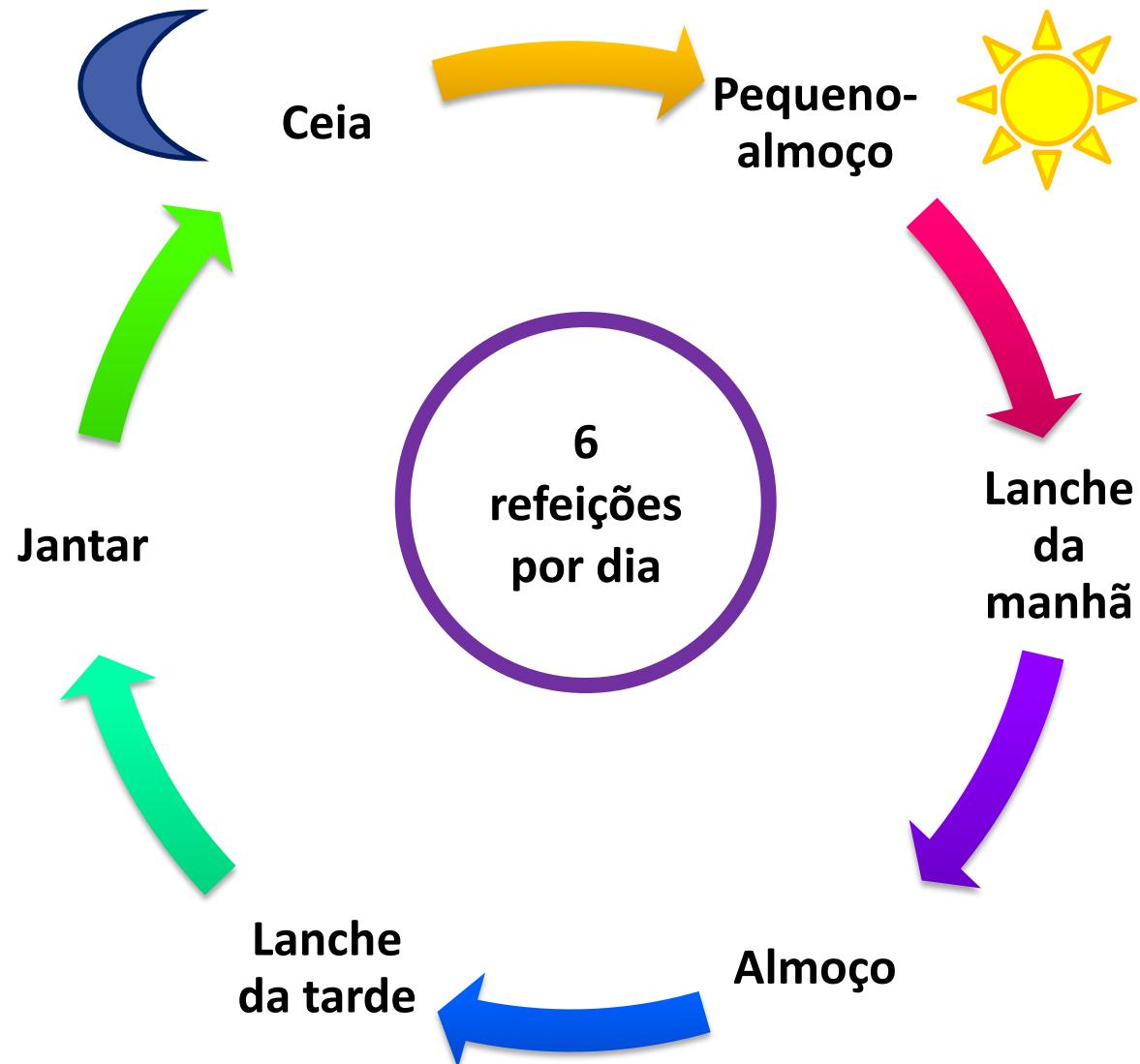
Os dentes começam a surgir por volta dos 6 meses de idade, no entanto existem casos em que estes surgem apenas alguns meses depois. Isso não representa necessariamente um problema, pois a **criança pode começar a comer alguns alimentos** para além do leite, papas ou purés, **mesmo antes dos dentes surgirem**, visto que para alimentos de mastigação fácil a criança utiliza as gengivas<sup>16</sup>.



A **introdução de alimentos como pedacinhos de pão ou de bolacha**, por exemplo, poderá **surgir após os 6 meses de idade**, pois é nesta altura que os nervos e os músculos da boca começam a desenvolver-se o suficiente para a criança poder morder e mastigar<sup>16</sup>.

**Antes dos 4 meses de idade não é aconselhado introduzir alimentos sólidos** pois as crianças ainda não controlam o movimento da sua língua, empurrando assim a comida para fora<sup>16</sup>.

# Como devo organizar o dia alimentar do meu filho?



## Jantar muito tarde provoca sono agitado?



Sim, existe grande probabilidade de isso acontecer, sobretudo se a refeição for pesada e rica em gordura.<sup>15</sup> O ideal será **alimentar o seu filho mais cedo**, deixando um período de tempo entre a refeição e a hora de ir dormir.

Durante o sono o nosso corpo precisa descansar, incluindo o sistema digestivo e, se o seu filho jantar muito tarde, provavelmente irá deitar-se logo a seguir, não esperando que o processo de digestão ocorra. Ir dormir enquanto a digestão está a processar, principalmente uma digestão "pesada", pode assim provocar sono agitado na criança.



Caso lhe seja impossível servir o jantar mais cedo, **opte por uma refeição com baixo teor de gordura, como fruta ou produtos hortícolas.**

## A ceia é fundamental na alimentação do meu filho?



Após o nascimento, **o seu filho demora alguns meses até adquirir um horário de refeições semelhante ao dos adultos**. Enquanto a criança se alimenta exclusivamente de leite, esta come de três em três ou de quatro em quatro horas, não sendo adequado falar de ceia pois não existem horários certos para as refeições.

A partir dos seis meses, quando se começa a introduzir a alimentação diversificada, **a ceia apenas deve ser dada se o seu filho a pedir e se já se tiverem passado algumas horas do jantar**. Contudo, se o seu filho estiver a dormir, não deve ser acordado de propósito para que possa comer alguma coisa.



## Como lidar com a recusa alimentar

# Como lidar com a recusa alimentar

Ofereça o alimento à criança e **avalie a sua reacção**, de forma a saber se a criança gosta ou não do alimento. O gosto do pai e da mãe não devem influenciar a criança, devendo os pais insistir com a ingestão de alimentos mesmo que não sejam da sua preferência;

Após recusa, **não deve insistir de imediato**, já que irá criar um ambiente negativo que vai tornar a aceitação do alimento mais difícil. Contudo, **a criança não deverá ter outra alternativa de consumo** para não se habituar a ter sempre opção quando a comida não lhe agrada e para não ver esses alimentos como uma compensação;



Prepare o mesmo alimento noutra ocasião e de forma diferente, **associado a sabores que a criança goste**, para aumentar a aceitação;

# Como lidar com a recusa alimentar

Procure sempre **novas formas de preparação e apresentação** do alimento, para o tornar mais atractivo;

Se ainda assim a criança não aceitar o alimento, faça novas tentativas espaçadas no tempo; serão necessárias cerca de **10 a 15 tentativas** para que a criança se adapte ao novo sabor;

Crianças dos 3 aos 5 anos são **neofóbicas** (medo do novo) para os alimentos, contudo a exposição continuada ao alimento irá aumentar a preferência da criança.

No entanto, tenha em conta que **o seu filho pode não gostar mesmo do alimento**, e nesse caso é importante substituí-lo por algum do mesmo grupo;



# Como lidar com a recusa alimentar

**Não use alimentos como recompensa**, por exemplo “Se comeres a sopa, podes comer um gelado”, isto porque a criança irá começar a gostar mais do alimento recompensa do que aquele que estaria a tentar estimular o consumo<sup>7</sup>. Por exemplo: Se não gosta de sopa passa para o prato, se não gosta do prato passa para a fruta, se não gosta da fruta, não deverá comer nada até à refeição seguinte!

**Não estimule o consumo de alimentos através da oferta de brinquedos ou actividades que a criança goste, nem batendo no seu filho ou zangando-se com ele.**

O **gosto da criança por um alimento pode variar de dia para dia** conforme o apetite. Se a criança for saudável e tiver um crescimento normal, não deve valorizar demasiado as ocasionais recusas alimentares.<sup>6</sup>

**Consuma os alimentos que quer que o seu filho coma**; as crianças começam a gostar de novos alimentos por verem outras pessoas comê-los e apreciá-los.<sup>12</sup>

# Como lidar com a recusa alimentar

Deve ter em atenção a quantidade de alimento que dá aos seus filhos. Eles não comem tanto como um adulto. **“Servir à criança menos do que é esperado ou desejado pelos pais ajuda a criança a comer com sucesso e alegria.”<sup>9</sup>**

Se o seu filho disser que está cheio e não quiser comer, deve tirar o seu prato da mesa sem comentários, uma vez que **se insistir para que coma poderá fazer com que a criança não saiba distinguir a sensação de “estar cheio” com a de “ter fome”<sup>8,9</sup>**;

Garanta que o **ambiente de refeição é agradável** para que esta seja associada a um momento agradável. A criança não deve ser distraída por brinquedos, televisão ou outras brincadeiras<sup>6,8</sup>;

As **refeições devem ser feitas em família** sempre que for possível. Os familiares deverão evitar comentários negativos acerca dos alimentos, servindo como um modelo que a criança irá seguir<sup>6,8</sup>.



## Como lidar com as birras alimentares

# Como lidar com as birras alimentares

Tente **explicar ao seu filho** que a alimentação é importante para crescer forte e saudável. Pode usar a **figura de um desenho animado ou herói que ele goste** e dizer que a personagem é forte e joga bem futebol porque come sopa, por exemplo. No caso das meninas poderá ser mais estimulante referir que ficarão com os cabelos e olhos mais bonitos, por exemplo;



# Como lidar com as birras alimentares

Dê as refeições ao seu filho **sempre a horas** certas e tente com que ele não petisque pouco tempo antes, uma vez que esse gesto irá diminuir o seu apetite;

**Não force a criança a comer**, nem lhe faça sempre a vontade, descubra um equilíbrio<sup>9</sup>;

**A primeira vez que houver uma birra não dê muita importância** e deixe a criança fazer o que quer;

Se a situação se prolongar, seja mais assertivo e não ceda às vontades do seu filho.

Tente dar nomes sugestivos aos pratos como por exemplo: Arroz de Peixe à CR7.



# Como lidar com as birras alimentares

À partida, se **as refeições forem feitas a horas certas**, a criança não sentirá fome excessiva nas refeições principais;

As refeições principais devem iniciar-se com um prato de sopa e, se necessário antes desta, a peça de fruta;

No almoço e jantar **não coloque as panelas na mesa**, sirva os pratos com a quantidade adequada para cada pessoa e coloque-os na mesa;

Utilize **pratos pequenos**, uma vez que dará a sensação à criança que come mais do que realmente comeu;



Explique ao seu filho que a **quantidade de comida** deve ser adaptada à idade e tamanho de cada pessoa<sup>6,8</sup>;

Comer mais do que a quantidade adequada para a idade poderá trazer **problemas de saúde** no futuro do seu filho<sup>6</sup>.



## Como devo estimular o consumo de certos alimentos

Tenha em atenção o **aspecto, cor e textura da sopa**;

Comece por dar **sopa passada**, mas apenas com 2 ou 3 legumes de base;

Introduza os **hortícolas inteiros de forma gradual** e cortados em tamanhos pequenos;

**Não abuse na variedade de hortícolas numa mesma sopa**, para não confundir sabores;

**Varie os hortícolas usados de sopa para sopa**, uma vez que altera o sabor da mesma e poderá melhorar a aceitação;



Explique ao seu filho os **benefícios do consumo de sopa**: confere protecção contra a obesidade e os impede de jogar e brincar sem esforço e de ser alvo de “chacota” na escola<sup>10</sup>.

## Como ajudar o meu filho a comer peixe?



Dê o peixe à criança já **sem peles e espinhas**<sup>6</sup>. Gradualmente, o peixe sem espinhas deve ser substituído ou intercalado com peixe com espinhas;

Decore o prato de forma **apelativa e divertida**, usando outros alimentos, como por exemplo os hortícolas<sup>6</sup>, para a construção de bonecos e formas no prato;

Varie **o tipo de peixe**<sup>2</sup>, de forma a dar a experimentar diferentes sabores ao seu filho;

Alterne o **método de confecção** entre cozido, grelhado, assado, ensopado, em massadas, caldeiradas, entre outros;

Escolha um **acompanhamento que a criança já aceite e goste**<sup>9</sup>.

## O que devo fazer para o meu filho comer mais hortícolas?

Acompanhe as **refeições principais com hortícolas** para que o seu filho se familiarize com estes alimentos<sup>2</sup>;

Tenha em atenção a forma como tempera os hortícolas; experimente **primeiro dá-los ao natural**, e só se a criança não gostar deverá adicionar ervas aromáticas ou molhos caseiros com pouca gordura<sup>11</sup>;

Corte os hortícolas em **pedaços pequenos**, mais fáceis de mastigar<sup>6,8</sup>;



Jogue com a **cor dos hortícolas**, evitando servir, por exemplo, saladas completamente verdes<sup>11</sup>;

Experimente **novas formas de confecção**, como pizzas de legumes, legumes salteados ou grelhados, saladas coloridas, legumes incorporados em estufados e ensopados, entre outras.

**Os vegetais não podem ser substituídos por fruta!**

**Os dois alimentos são importantes numa alimentação saudável.**

Privilegie o consumo de **fruta fresca em peça<sup>11</sup>**;

A fruta cozida e assada perde vitaminas e minerais importantes no processo de confecção, pelo que deve sempre preferir a fruta fresca<sup>11</sup>;

Se o seu filho não aceita bem a fruta inteira, pode fazer **saladas de fruta, espetadas de fruta ou sumos naturais**, feitos na hora de os consumir para preservar;

Não é obrigatório que o seu filho consuma a **fruta com casca**, contudo deve sempre dar-lhe essa opção<sup>11</sup>. Deverá lavar cuidadosamente a fruta antes de servir;



Tenha em atenção que os **sumos naturais devem ser consumidos em quantidade moderada**, uma vez que para fazer uma grande quantidade de sumo são necessárias varias peças de fruta, o que aumenta a quantidade de alimento consumida<sup>6,11</sup>. Sugestão: O sumo de fruta deve ser feito apenas com uma peça de fruta e, se for necessário aumentar o volume, diluí-lo com água.



# Que alimentos devo permitir e restringir

Se o seu filho mantiver uma alimentação saudável, os doces e guloseimas são permitidos **em dias especiais**;

Nestas ocasiões, prefira **bolos e snacks caseiros** em vez dos embalados ou confeccionados com grandes quantidades de açúcar e gordura de má qualidade. Nos bolos e doces caseiros poderá controlar os ingredientes que adiciona e escolher os mais adequados;

Tenha em atenção que, mesmo em dias de festa, o seu filho **não deve exagerar na ingestão destes alimentos**;



**Em dias especiais deve continuar a dar às crianças alimentos saudáveis.** Por exemplo, numa festa de anos faça pequenas espetadas de fruta ou tacinhas com bagos de uvas, gomos de tangerina, amoras ou sobremesas e coloque-as junto com os doces. A criança começará a associar a fruta a um momento divertido.

Note também que os doces e guloseimas **não devem ser usados como recompensa**, uma vez que isso lhes confere um estatuto superior ao dos outros alimentos, tornando-os mais preferidos pelas crianças<sup>4</sup>.

A bebida ideal para o dia-a-dia é, sem dúvida a **água**, porque nos hidrata e não tem calorias, logo não aumenta a quantidade de energia ingerida<sup>8</sup>, nem predispõe para a obesidade;

Pode também optar por **chás ou infusões de ervas** (com excepção dos que contêm cafeína, como o chá verde e preto) e **água aromatizada com limão, tangerina ou outra fruta**;



Os sumos naturais e néctares 100% fruta poderão ser uma opção esporádica para dias de festa;

**Elimine da alimentação do seu filho refrigerantes com gás, bebidas açucaradas, bebidas alcoólicas, café e outras bebidas com cafeína<sup>6</sup>.**

O consumo de refrigerantes, mesmo que seja “só de vez em quando”, contribui para o desenvolvimento de obesidade e médio e longo prazo porque tem uma grande quantidade de açúcar.

# Referências Bibliográficas

1. Ministry of Health. 2010. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2–18 Years): A background paper: Draft for Consultation*. Wellington: Ministry of Health.
2. Franchini B, Rodrigues S, Graça P, de Almeida MDV. A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária. *Nutrícias*. 2004; (4):55-56.
3. Rodrigues, S., Franchini, B., Graça, P., Almeida, M. D. V.; *A new food guide for the portguese population*. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*. 2006; 38: 189-195.
4. Food and Nutrition Guidelines for healthy children aged 2-12 years: A background paper. MINISTRY OF HEALTH MANATU HAUORA. 2nd edition. 1997. Nova Zelândia.
5. Plinner P, Loewen R.; Temperament and food neophobia in children and their mothers. *Appetite*. 1997; 28:239-54.
6. Accioly.; Saunders; Lacerda. *Nutrição em Obstetrícia e Pediatria*. 2ª edição. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro. 2009.
7. Horne P, Lowe C, Fleming P et al. 1995. An effective procedure for changing food preferences in 5-7-year-old children. *Proc Nutr Soc NZ* 54: 441-52..
8. Mahan, L. Kathleen; Escott-Stump, Sylvia. *Krause – Alimentos, nutrição e Dietoterapia*. Saunders Elsevier. 12ª edição. 2008.
9. Ramos, M., Stein, L. M.. *Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil*. *Jornal de Pediatria*. 2000. Supl 3
10. Peres, Emílio. *O pão, o comer e o saber comer...* Para melhor viver. Confraria do Pão. Alentejo. 2004.
11. Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M., Silva, P. R.; *Frutos, legumes e hortaliças – Princípios para uma Alimentação Saudável*. Direcção Geral da Saúde. Lisboa. 2005.
12. American Dietetic Association – No more food fights. Consultado a 20/7/2012 e disponível em: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6752>
13. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*. 109 (7): 1266-1282. 2009.
14. Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. Pan American Health Organization. World Health Organization. 2003.
15. Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M., Silva, P. R.; *Gorduras – Princípios para uma Alimentação Saudável*. Direcção Geral da Saúde. Lisboa. 2005.
16. Department of Nutrition for Health and Development – World Health Organization. *Complementary feeding – Family foods for breastfed children*. Consultado a 24/7/2012 e disponível em:
17. [http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO\\_NHD\\_00.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NHD_00.1.pdf)

É importante que compreenda o seu filho. Tente perceber e respeitar os seus momentos de saciedade e de fome e adeque a alimentação a esses parâmetros, bem como à rotina familiar.

Siga sempre as instruções da Roda dos Alimentos para uma alimentação saudável, ou seja, equilibrada, variada e completa.



## Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas!

**Associação Portuguesa dos Nutricionistas**  
Rua João das Regras, nº 284 R/C3,  
4000-291 Porto  
Tel.: 222085981; Fax: 222085145  
[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)