

Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO À
CRIANÇA

ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA E A PREVENÇÃO DA OBESIDADE



Uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil, ou seja, para que as crianças cresçam e se desenvolvam em todo seu potencial. Isso é muito importante durante a infância, e é crucial nos dois primeiros anos de vida. A prevalência da obesidade infantil cresce a cada ano no Brasil, sendo fundamental que todas e todos protejam as crianças e evitem o ganho de peso desnecessário, com consequente desenvolvimento, na fase adulta, de doenças crônicas relacionadas à obesidade.

Ministério da Saúde, 2019.



Objetivos dessa apresentação:

- Apresentar evidências sobre a relação entre alimentação nos primeiros anos de vida e obesidade;
- Apresentar os 12 passos para uma alimentação saudável, disponível no Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, do Ministério da Saúde.



Obesidade

- Condição complexa
- Múltiplas determinações:
 - > Fatores ambientes
 - > Fatores políticos
 - > Fatores sociais
 - > Fatores econômicos
 - > Fatores culturais
 - > Subjetividade
- Afeta e é afetada pelas desigualdades
- **Consequência do sistema alimentar agroindustrial**



Sindemia de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas

- Duas faces da Insegurança alimentar: desnutrição e obesidade
- Consequência de condições sociais injustas como pobreza, habitação, instabilidade alimentar e falta de cuidados de saúde.





Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com diferentes resultados de saúde:

Sobrepeso e
obesidade

Doenças
cardiovasculares
em geral

Doenças
cardíacas
coronárias

Doenças
cerebrovasculares

Hipertensão

Síndrome
metabólica

Depressão

Síndrome do
intestino irritável

Câncer geral e
câncer de mama
pós-menopausa

Outros resultados
negativos para a
saúde

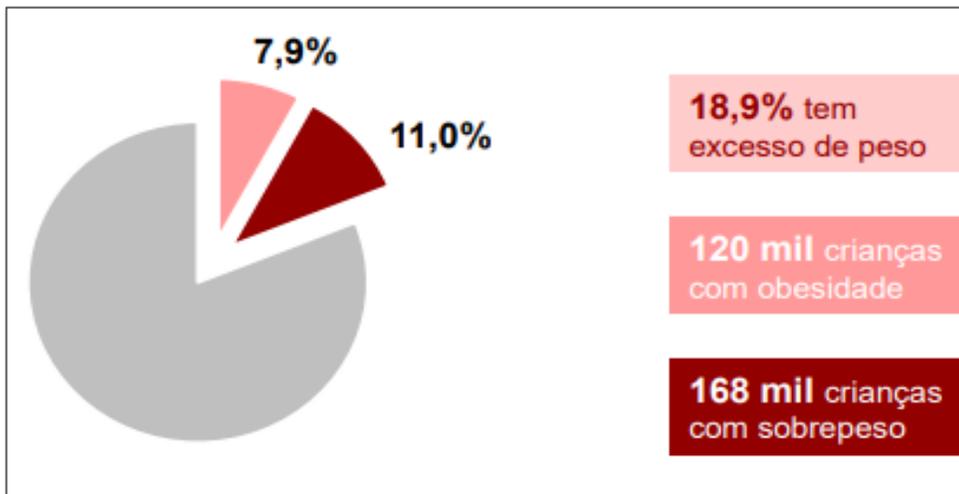


Mensagens-chave na Prevenção da Obesidade Infantil

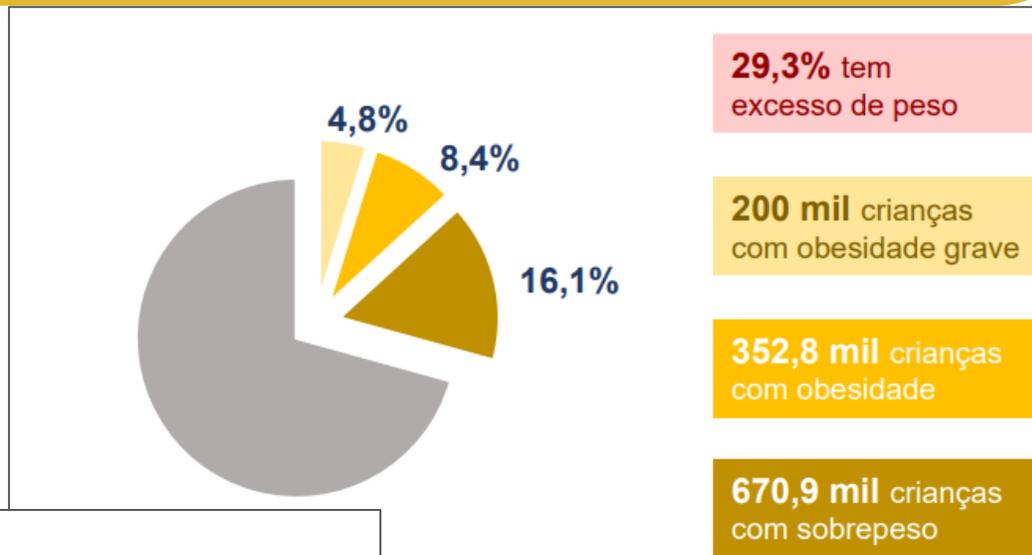
- Ampliar foco para os primeiros 2.000 dias (da concepção aos 5 anos de idade)
- Reconhecer a relação das díades mãe-filho (acrescento família) e influencia por um contexto mais amplo de fatores socioecológicos sensíveis para o desenvolvimento infantil
- A prevenção da obesidade infantil deve abordar as desigualdades sociais e de saúde, incluindo o racismo.



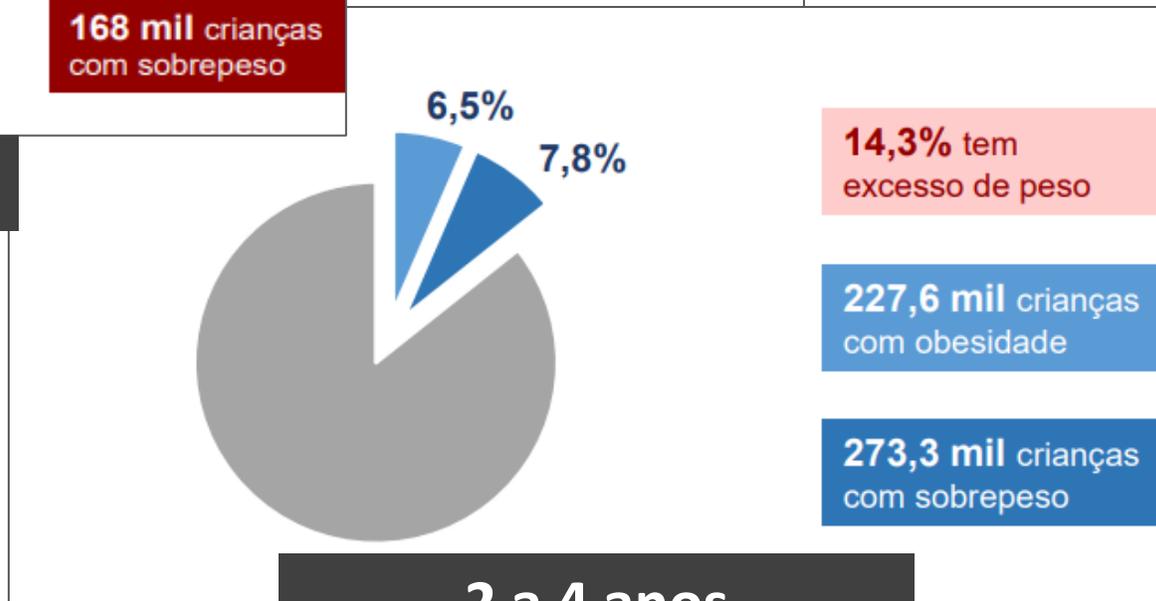
Brasil



Menores de 2 anos



5 a 9 anos



2 a 4 anos

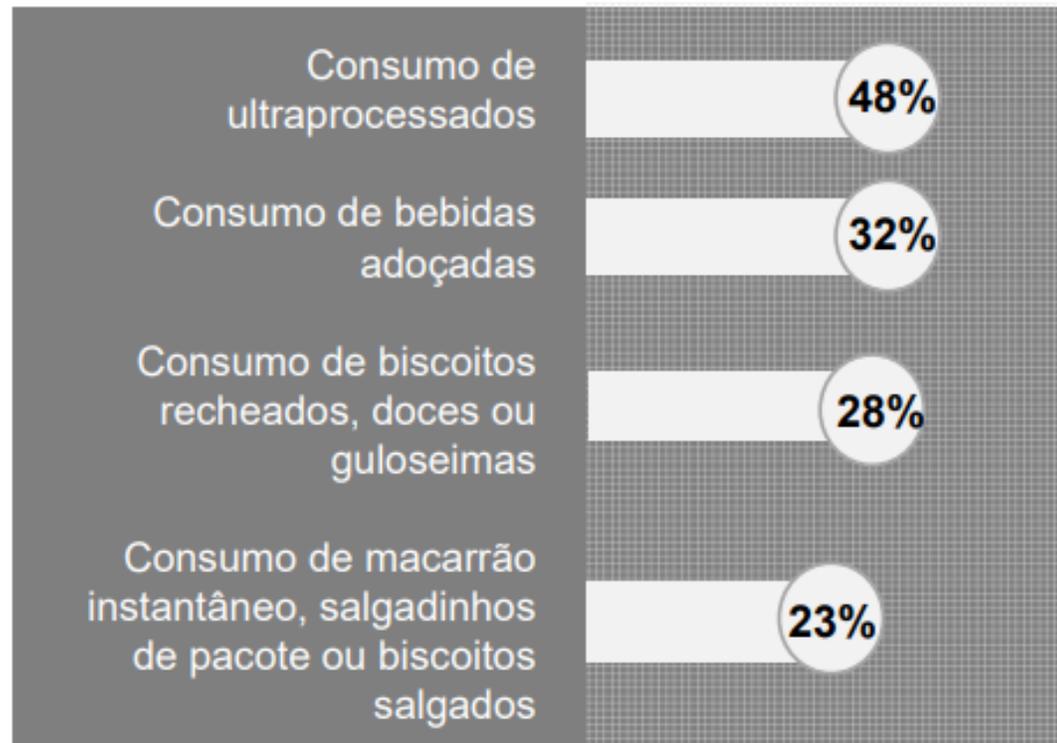


77.683 crianças menores de 6 meses avaliadas

54% em aleitamento materno exclusivo

|49%

das crianças de
6 a 23 meses
consumiram
algum alimento
ultraprocessado
no dia anterior



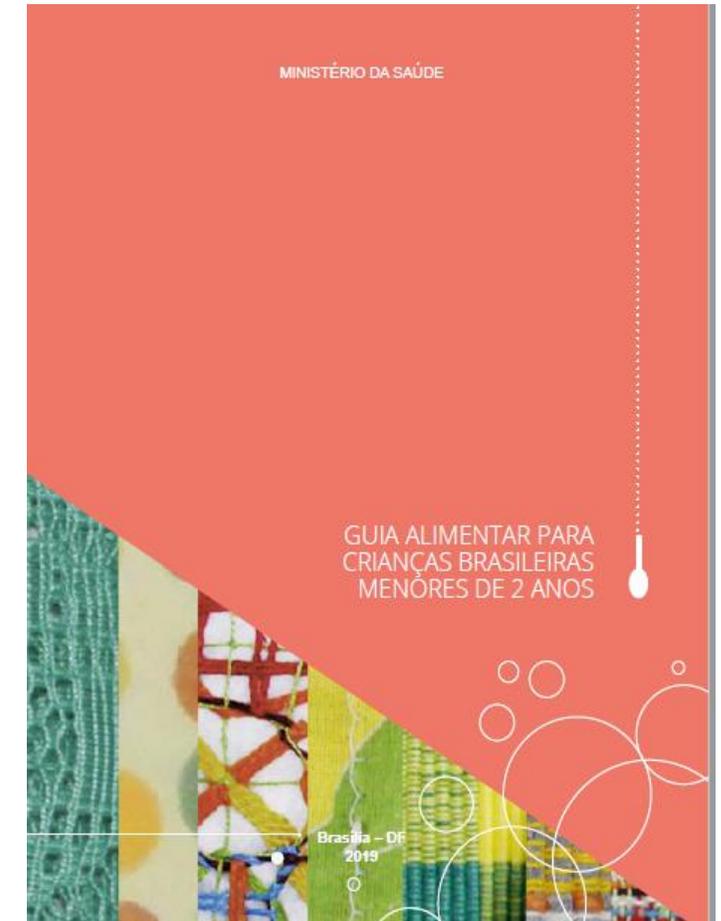
184.163 crianças avaliadas

Marcadores de Consumo Alimentar

Fonte: Atlas da Obesidade Infantil no Brasil, 2019.



O Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos é um instrumento para promoção do direito humano à alimentação adequada.





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 1

Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses.

Estudos apontam que:

- O aleitamento diminui a chance de obesidade infantil (Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG., 2015)
- A duração do aleitamento materno exclusivo está relacionada ao maior consumo de vegetais no final da infância em crianças (Specht IO, Rohde JF, Olsen NJ, Heitmann BL, 2018).





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 2

Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses

- O consumo de outros alimentos além do leite materno passa a ser necessário para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança a partir dos 6 meses.
- A alimentação da criança deve ser composta por **comida de verdade**, isto é, refeições feitas com **alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos** (por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes, verduras e carnes).



Classificação dos Alimentos por Nível de Processamento

- **In Natura:** obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.
- **Minimamente processados:** são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.
- **Óleos, gorduras, sal e açúcar:** produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.
- **Alimentos processados:** produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado.
- **Alimentos ultraprocessados:** produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.



Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 3

Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

- Aos seis meses, quando começar a receber outros alimentos além do leite materno, a criança deve receber **água própria para o consumo** (tratada, filtrada ou fervida)
- Água é essencial para a hidratação e **não deve ser substituída** por nenhum líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerantes ou outras bebidas ultraprocessadas.
- Bebidas açucaradas aumentam a chance de excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água.

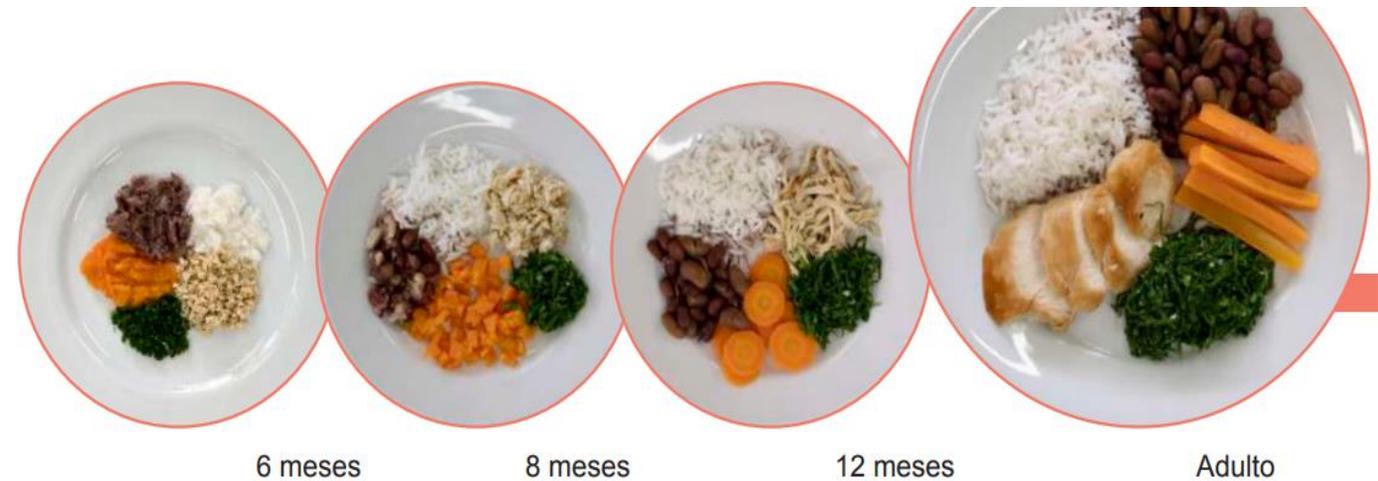


Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 4

Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.

- A comida com **consistência adequada** contém mais energia e nutrientes do que refeições mais líquidas, prevenindo o ganho de peso insuficiente.
- Além disso, a mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça. Está associada a aceitação de maior diversidade de alimentos e texturas.





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 5

Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.



- O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade ainda na infância e, na vida adulta, pode levar a doenças crônicas, como diabetes.
- Não incluir na alimentação da criança **nem mel, nem açúcar de qualquer tipo** (mascavo, demerara, cristal ou refinado [“branco”], rapadura, melaço), **nem oferecer preparações ou produtos prontos que contenham algum desses ingredientes** (como biscoitos; bolos; iogurtes; entre outros).



Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 6

Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Alimentos ultraprocessados **não devem ser oferecidos para as crianças:**

- São pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, conservantes e corantes.
- Podem levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cárie e câncer.



Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

- Preparar a mesma comida para todos, com alimentos *in natura* ou minimamente processados, sem excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma oportunidade de oferecer alimentação adequada e saudável à família e à criança.
- Oportunidade para divisão da responsabilidade do trabalho de casa, da alimentação e do cuidado da criança (relações de gênero e familiares)
- Desafio: iniquidades no acesso a alimentos





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 8

Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.



- O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva na aceitação dos alimentos e preparações.
- Se ela percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, ficará estimulada a aceitá-los.



Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 9

Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.

- Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa. Alimentar a criança é um processo que **demandam paciência e tempo.**
- Aprender a comer e sua relação com o desenvolvimento da criança

Alimentação responsiva





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 10

Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.

- Cuidados com a higiene de quem faz a comida, da cozinha e dos alimentos previnem doenças na criança e na família.





Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 11

Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.



- É possível manter a alimentação saudável fora de casa. Em passeios, festas e quando for às consultas com a equipe de saúde, continue ofertando os alimentos que a criança come em casa, pois muitos dos alimentos in natura ou minimamente processados (como frutas e legumes crus, frutas secas) podem ficar em temperatura ambiente por algum tempo.



Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos

Passo 12

Proteger a criança da publicidade de alimentos.

- A criança confunde facilmente a realidade com a ficção dos programas televisivos e da publicidade, uma vez que as crianças não tem desenvolvida a capacidade de julgamento e decisão.
- É crucial que a criança seja protegida, evitando ao máximo a sua exposição à publicidade.

**Desafio: menos tempo de tela para
as crianças.**



Desafios para garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)

- Violações dos direitos à alimentação adequada
- Retrocessos de políticas sociais e de incentivo à agricultura familiar
- Contexto da pandemia de COVID-19
- Necessidade de abordar a fome na agenda política
- Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): impactos causados pela pandemia
- Disponibilidade de creches públicas em período integral
- Desafios de garantir os direitos trabalhistas e a proteção do aleitamento materno
- Importância da rede de apoio familiar e comunitária

Urgência de Políticas públicas para promoção e proteção da alimentação adequada e saudável da população.



A alimentação tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, que são decisivos para o crescimento e desenvolvimento, para a formação de hábitos e para a manutenção da saúde.

Ministério da Saúde, 2019.



Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Observatório de Obesidade
- The Lancet. Alimentando Políticas. Relatório da Comissão The Lancet. A Sindemia Global da Obesidade, desnutrição e mudanças climáticas. Jan.2019
- Skouteris, H, Bergmeier, HJ, Berns, SD, et al. Reframing the early childhood obesity prevention narrative through an equitable nurturing approach. *Matern Child Nutr.* 2021; 17:e13094. <https://doi.org/10.1111/mcn.13094>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Atlas da Obesidade Infantil no Brasil, 2019.
- Specht IO, Rohde JF, Olsen NJ, Heitmann BL. Duration of exclusive breastfeeding may be related to eating behaviour and dietary intake in obesity prone normal weight young children. *PLoS One.* 2018 Jul 11;13(7):e0200388. doi: 10.1371/journal.pone.0200388. PMID: 29995949; PMCID: PMC6040730.
- Victora CG, Horta BL, Loret de Mola C, Quevedo L, Pinheiro RT, Gigante DP, Gonçalves H, Barros FC. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *Lancet Glob Health.* 2015 Apr;3(4):e199-205. doi: 10.1016/S2214-109X(15)70002-1. PMID: 25794674; PMCID: PMC4365917.
- Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr.* 2015 Dec;104(467):30-7. doi: 10.1111/apa.13133. PMID: 26192560.

Material de Apoio:

- [Vídeo Caminhos da Comida \(Ministério da Saúde\)](#)

Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO À
CRIANÇA



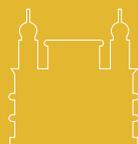
ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA E A PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Material de 29 de julho de 2021

Disponível em: portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br

Eixo: Atenção à Criança

Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br