

GESTANTE E CRIANÇAS:

A educação alimentar tem papel importantíssimo na vida das pessoas e, especialmente das crianças e gestantes, sendo assim, como os hábitos alimentares da mãe terão influência sobre o bebê, é importante que a gestante opte por uma alimentação mais saudável e balanceada durante a gestação.

O controle de peso corporal nessa fase, além de ser recomendado por médicos e nutricionistas, contribui na promoção da saúde da mãe e do bebê, bem como auxilia preservação e tratamentos de doenças.

MENORES DE 02 ANOS:

Não se deve dar a menores de dois anos, alimentos com açúcar, inclusive o chocolate e ultraprocessados (que passam por maior processamento).

Nessa fase da vida, o aleitamento materno aliado a alimentos saudáveis é recomendado para o bom desenvolvimento da criança..

AMAMENTAÇÃO:

O aleitamento materno exclusivo é recomendado para crianças com até seis meses de vida e pode ser continuado até os dois anos.

Após os seis meses, quando então se começa a introdução alimentar, o aleitamento pode ser continuado concomitante a outros alimentos como papinhas com legumes, tubérculos, feijões/ carnes e frutas.

É importante lembrar que o leite materno possui os nutrientes e líquidos necessários para os pequenos.

Benefícios da amamentação:

Fortalece a imunidade;

Contato com a mãe;

Fortalece o intestino;

Combate à anemia;

Ajuda no desenvolvimento cognitivo;

Desenvolve a arcada dentária;

Ajuda no crescimento de prematuros;

Também traz benefícios para a mulher,

Consulte um profissional de saúde para dicas e orientações sobre amamentação e alimentação saudável..

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



CONSUMISMO E ECONOMIA DOMÉSTICA:

A infância é uma fase de formação da personalidade e de hábitos que poderão se manter na vida adulta, assim, é importante conversar com as crianças sobre as pressões consumeristas, consumismo e adoção de hábitos saudáveis, inclusive de consumo.

Ao realizar compras, pesquise preço, marcas e procedência. Analise ofertas e descontos e evite compras por impulso.

Fazer uma lista de compras diminui a chance de adquirir produtos desnecessários e extrapolar o orçamento doméstico.

Se levar as crianças às compras, ensine-as a fazer escolhas de modo que elas possam começar a compreender sobre economia doméstica e, se possível, elabore a lista de compras na presença delas. Procure também dar maior atenção aos produtos do hortifrutí, apresentando às crianças diferentes frutas, legumes e verduras. Essa atitude cria uma atmosfera em que a criança pode experimentar e se familiarizar com sabores e texturas diversas e passe a aceitar mais facilmente uma rotina alimentar saudável.

Estipule valores que podem ser eventualmente gastos e com o que eles deverão ser gastos.

Converse sobre a importância do dinheiro e também sobre o uso de cartões de crédito. Esse último, por ser um meio de pagamento bastante utilizado na atualidade, muitas crianças podem não ter a real noção de seu funcionamento. Por esse motivo, vale explicar que cartão de crédito é para ser utilizado como algo emergencial, que os valores gastos no mês anterior serão cobrados no mês seguinte; que parcelar a fatura pode trazer juros sobre a dívida e que esse valor sairá de algum lugar do orçamento da família.

Para conhecer mais dicas sobre alimentação saudável acesse o ebook elaborado pela Conutri (Coordenadoria de Nutrição) no seguinte endereço: https://bit.ly/ebook_campinas

ROTULAGEM E CERTIFICAÇÃO DO INMETRO:

Sempre que adquirir um produto embalado para a criança, especialmente alimentício, verifique as informações de rotulagem, inclusive a data de validade e se há alguma informação de risco à saúde e segurança

do consumidor;

Os produtos importados devem conter as informações em português;

Caso leve os pequenos às compras, ao escolher um produto, mostre, com a leitura dos rótulos, quais ingredientes devem ser evitados. Nesta ocasião, é também possível abordar temas, tais como: datas de fabricação; datas de validades; origem dos produtos e demais informações disponíveis nos rótulos.

Não adquira produtos com cheiro desagradável, presença de corpos estranhos, prazo de validade vencido, embalagem danificada, ou qualquer outra razão

que indique que o produto se encontra impróprio para o consumo.

Atenção às promoções de produtos próximo ao vencimento. Apenas adquira-os se for consumi-los dentro do período de validade.

Produtos com brinquedos em seu interior, tais como os ovos de chocolate, devem ter o selo de certificação do INMETRO.

Não esqueça de verificar se o produto contém uma frase contemplando a restrição de faixa etária do brinquedo ou uma frase explicando que o brinquedo não apresenta restrição de idade;

Cuidado com brinquedos que contenham peças muito pequenas, pois podem ser levadas à boca pelas crianças menores.

Atenção: O selo do INMETRO indica que o produto é certificado, que passou por uma série de ensaios técnicos e que atende aos requisitos mínimos de segurança estabelecidos na regulamentação.

**Alimentação saudável é um direito da criança e nossa responsabilidade!
Procon e Conutri juntos com o PIC – Primeira Infância Campineira**