

# Reeducação Alimentar

Website para a sua jornada na reeducação alimentar, aqui você encontra os caminhos para transformar seus hábitos e aproveitar todos os benefícios de uma alimentação saudável no seu dia a dia!



NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

 @seligacomnutri



## Quem somos nós?

Somos estudantes da ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa, cursando o Técnico em Nutrição e Dietética. Estamos elaborando nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o tema “A importância da reeducação alimentar em adolescentes”. Como produto final, desenvolvemos um website e um videogame voltados para a área de estudo.

### Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

### Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

### Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

 @seligacomnutri



# Fases da Alimentação: Como Cada Etapa Contribui para a Saúde e o Bem-Estar de Crianças e Adolescentes

▼	Amamentação
▼	Pré-Escolar
▼	Escolar
▼	Adolescência

Entenda as fases da alimentação ao longo da vida e descubra o que deve ser valorizado em cada etapa. Saiba como esses momentos influenciam na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e como isso pode impactar sua saúde no presente e no futuro.









Fonte: Canva Images

## Até os 2 anos de idade<sup>1</sup>

### Aleitamento materno

#### Como funciona o aleitamento materno (AM)?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o **aleitamento materno exclusivo (AME)** deve ser iniciado na **primeira hora de vida**, ainda na sala de parto, e deve ser mantido até os seis meses de idade. Ele é definido como o período em que o bebê recebe apenas leite materno, sem a introdução de quaisquer outros líquidos ou alimentos sólidos. A partir desse período, recomenda-se a **introdução gradual da alimentação complementar**, que consiste em oferecer à criança, além do leite materno, outros alimentos com o objetivo de complementar a alimentação, sem substituí-lo. É importante que o aleitamento materno seja mantido por, no mínimo, dois anos ou mais.



Fonte: Instituto Saúde e Cidadania

#### Qual a importância do aleitamento materno?

O leite materno é a **fonte ideal de nutrição** para o desenvolvimento do lactente, pois sua composição garante as quantidades necessárias de água, carboidratos, lipídeos e proteínas. Além disso, oferece fatores imunológicos que proporcionam proteção à criança durante grande parte de sua infância. Segundo o Ministério da Saúde, a **amamentação protege a criança** contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, além de diminuir o risco de doenças crônicas, como hipertensão, colesterol alto, diabetes e o desenvolvimento de obesidade. Há também, evidências de que o aleitamento materno contribui para o desenvolvimento cognitivo e intelectual.

Ademais, a amamentação fortalece a relação afetiva entre mãe e filho, o que é fundamental para o desenvolvimento psíquico e emocional de ambos. Ela também traz diversos benefícios para a mãe, como a diminuição do sangramento, a redução do tamanho do útero até seu retorno ao normal, a perda de peso e a proteção contra possíveis cânceres ovarianos.

O aleitamento materno oferece **diversos benefícios para o bebê**, que podem se estender até a vida adulta. Por isso, é fundamental reconhecer a necessidade e importância desse período na formação dos hábitos alimentares. Para que todos os benefícios sejam aproveitados, é essencial que esse processo ocorra de forma adequada, com incentivo e maior destaque.

### Introdução Alimentar

#### O que é a introdução alimentar?

A introdução alimentar é o período em que a criança começa a **ingerir alimentos além do leite materno**, e segundo as recomendações da OMS, esse processo deve ter início após os seis meses de idade, uma vez que antes dessa fase, o bebê não necessita de nenhum outro tipo de alimento que não seja o leite materno. A partir dos **seis meses de idade**, deve-se iniciar a introdução de outros alimentos na alimentação do bebê, mantendo o aleitamento materno até, pelo menos, os dois anos. Essa fase, também conhecida como alimentação complementar (AC), marca a transição do leite materno exclusivo para a introdução dos primeiros alimentos sólidos, semissólidos e líquidos.

Durante a infância desenvolvem-se grande parte dos **comportamentos alimentares** que continuarão ao longo da vida. Por isso, para que a nutrição seja adequada, os alimentos ingeridos desde o primeiro contato alimentar devem suprir as exigências diárias de cada faixa etária quanto à energia, aos macronutrientes e aos micronutrientes.



Fonte: NutriMed e TheraSkin

#### Por que realizar a introdução alimentar de forma correta?

Pesquisas indicam que crianças que começam a alimentação complementar cedo demais podem estar mais propensas a doenças, desnutrição e obesidade. Além disso, a introdução precoce pode impactar o desempenho escolar, reduzir a produtividade e dificultar o desenvolvimento intelectual e social ao longo da vida. A principal causa desse fenômeno está relacionada **às crenças que estão presentes na alimentação** da criança, ademais, observa-se que quanto maior o nível de escolaridade e renda dos familiares, maior o nível do conhecimento dos pais acerca da introdução alimentar.

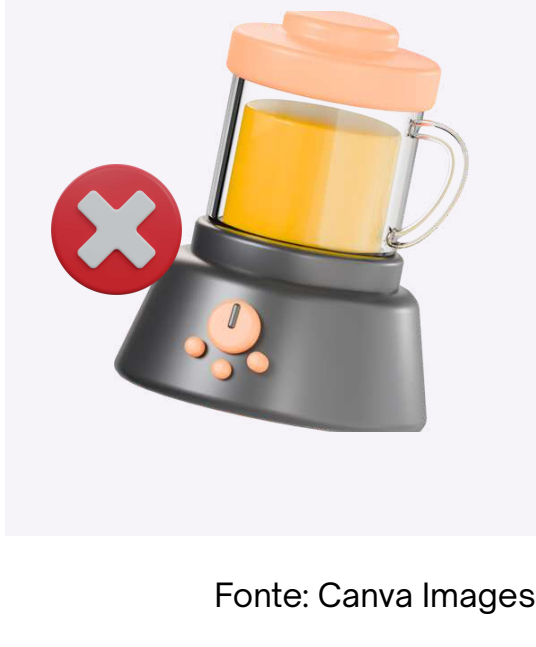
De acordo com a cartilha **“Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos”**, 2023, publicada pelas nutricionistas Ana Paula V. Ferraz e Andressa N. G. Mendes, o leite materno continua tendo importância mesmo após o primeiro ano de vida da criança, atuando na manutenção do vínculo entre a mãe e o bebê e na prevenção de doenças.

As crianças estão entre os grupos mais vulneráveis a erros, deficiências e excessos alimentares, uma vez que sua alimentação é dependente. Por isso, é importante que o primeiro contato da criança com os alimentos seja feito de maneira adequada, apresentando opções saudáveis desde cedo. Assim, ela pode desenvolver bons hábitos alimentares que vão acompanhá-la por toda a vida.

#### Dicas essenciais para começar a introdução alimentar de forma saudável e segura

A introdução alimentar **deve incluir alimentos complementares**, sólidos ou líquidos, nutritivos e diferentes do leite materno, oferecidos à criança que ainda está em fase de amamentação. A função da alimentação complementar é justamente **suplementar o leite materno**, e não o substituir. Dessa forma, uma introdução alimentar adequada deve conter em sua composição **alimentos ricos em energia e micronutrientes** (especialmente ferro, zinco, cálcio, vitamina A, vitamina C e folatos), livres de micro-organismos patogênicos, sem excessos de sal ou condimentos, não devendo oferecer produtos ultra processados.

Os primeiros contatos com os alimentos devem ser realizados **lentamente** e aos poucos, nesse período, é comum que haja **estranhamento e rejeição** de certos alimentos. Nesses casos, o recomendado é oferecê-los em outro momento e, se a recusa persistir, alterar o modo de preparo. Segundo o Ministério da Saúde, um mesmo alimento pode precisar ser oferecido, em média, de **oito a dez vezes até que a criança o aceite**.



Fonte: Canva Images

Não é recomendado bater os alimentos no liquidificador para deixar a comida fina, nem misturar os grupos alimentares, pois o correto é permitir que a criança explore diferentes texturas e sabores e desenvolva o hábito da mastigação. É essencial que ela aprenda a reconhecer os sabores dos alimentos e realize movimentos de mastigação adequados. No início, **a consistência da comida deve ser pastosa**, tornando-se progressivamente mais sólida.

**Evitar** alimentos como frituras, embutidos, enlatados, café, produtos industrializados e açúcar. O uso de sal deve ser moderado e, para temperar, o ideal é recorrer a salsinha e cebolinha, temperos naturais, e sem exagero. Sempre que possível, deve-se dar **preferência a alimentos naturais e frescos**, evitando produtos congelados e ultra processados.

#### Quantas e Quais Refeições São Ideais para a Criança?

De acordo com a cartilha “Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos” o número de refeições aumentam conforme os meses de vida do bebê, aumentando também os tipos de refeições, observe a tabela abaixo:

Idade	Número de refeições	Exemplo
Ao completar 6 meses	3	2 lanches + almoço ou jantar OU 1 lanche + almoço + jantar
De 7 a 11 meses	4	2 lanches + almoço + jantar
A partir de 12 meses	5	Café da manhã + 2 lanches + almoço + jantar

Fonte: Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos

Como montar um prato para crianças menores de 2 anos		Quantidade	
<b>Feijões:</b> feijão fradinho, feijão preto, feijão rajado, feijão vermelho, feijão de corda, lentilha, ervilha, grão de bico.		<b>Idade</b>	<b>Quantidade</b>
<b>Cereais, raízes e tubérculos:</b> aipim, inhame, batata inglesa, batata baroa, batata doce, cará, angu, milho, arroz entre outros.		<b>Aos 6 meses</b>	2 a 3 colheres de sopa
<b>Legumes e verduras:</b> abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, quiabo, maxixe, jiló, espinafre, couve, beraltha, agnãõ entre outros.	<b>Carnes e ovos:</b> carne bovina, frango, suíno, cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.	<b>Entre 7 e 8 meses</b>	3 a 4 colheres de sopa
		<b>Entre 9 e 11 meses</b>	4 a 5 colheres de sopa
		<b>Entre 1 e 2 anos</b>	5 a 6 colheres de sopa

Fonte: Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos

E para finalizar, algumas dicas de como deixar o momento da introdução alimentar mais confortável para os pais e crianças, para que assim todos os benefícios desse processo sejam atingidos:

- Colocar a criança para comer junto com a família;
- Deixa-la livre para segurar os alimentos e utensílios;
- Diversificar as formas de apresentar um prato ou alimento;
- Interagir com a criança, falando o nome do alimento e as características destes;
- Dedique tempo e paciência para esses momentos;
- Parabenizar a criança quando o consumo for bem sucedido.

#### Fontes Consultadas

1

ANDRADE, Ana Clara Lemos de et al. Os benefícios do aleitamento materno: Uma revisão abrangente sobre a composição do leite materno, efeitos psicológicos em crianças e mães, facilitadores e barreiras na amamentação, políticas de promoção e desmame. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.9, n.5, p.16770-16783, 2023. Disponível em: DOI:10.34117/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

BRAGA, Milayde Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 9, p.70250-70260, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-468>. Acesso em: 14 de junho 2025.

CIRILO, Amanda Maria Freitas et al. Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11n15.37510>. Acesso em 15 julho 2025.

FERRAZ, Ana Paula V., MENDES, Andressa N. G. Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos. **Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição**, Piracicaba. 2023. Disponível em: <https://piracicaba.sp.gov.br/CARTILHA-ALIMENTACAO-CRIANCAS-MENORES-2-ANOS.pdf>. Acesso em: 23 julho 2025.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 23, n. 3, p. 263-270. 2012. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista\\_conhecimentos\\_maternos\\_influencia](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_conhecimentos_maternos_influencia). Acesso em: 14 junho 2025.

MELO, Nathalia Kellen Lucas de et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v.33, n. 1, p. 14-24. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i1p14-24>. Acesso em: 09 junho 2025.

Ministério da Saúde. Aleitamento materno. **Portal da Saúde do Ministério da Saúde**, Brasília. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 16 jul. 2025.

NUNES, Leandro Meirelles. Importância do aleitamento materno na atualidade. **Boletim Científico de Pediatria**, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 3, p. 55-58. 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/184239>. Acesso em: 14 junho 2025.

RIBEIRO, Maiara. Como deve ser feita a introdução alimentar do bebê. **Portal Drauzio Varella**, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/como-deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/>. Acesso em: 15 jul. 2025.

#### Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais Informativos

#### Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

#### Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

@seligacomnutri

Etec

CPs

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO



# Fases da Alimentação: Como Cada Etapa Contribui para a Saúde e o Bem-Estar de Crianças e Adolescentes

▼	Amamentação
▼	Pré-Escolar
▼	Escolar
▼	Adolescência

Entenda as fases da alimentação ao longo da vida e descubra o que deve ser valorizado em cada etapa. Saiba como esses momentos influenciam na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e como isso pode impactar sua saúde no presente e no futuro.



Amamentação  
Até 2 anos de idade



Pré-Escolar  
de 2 a 4 anos



Escolar  
de 5 a 10 anos



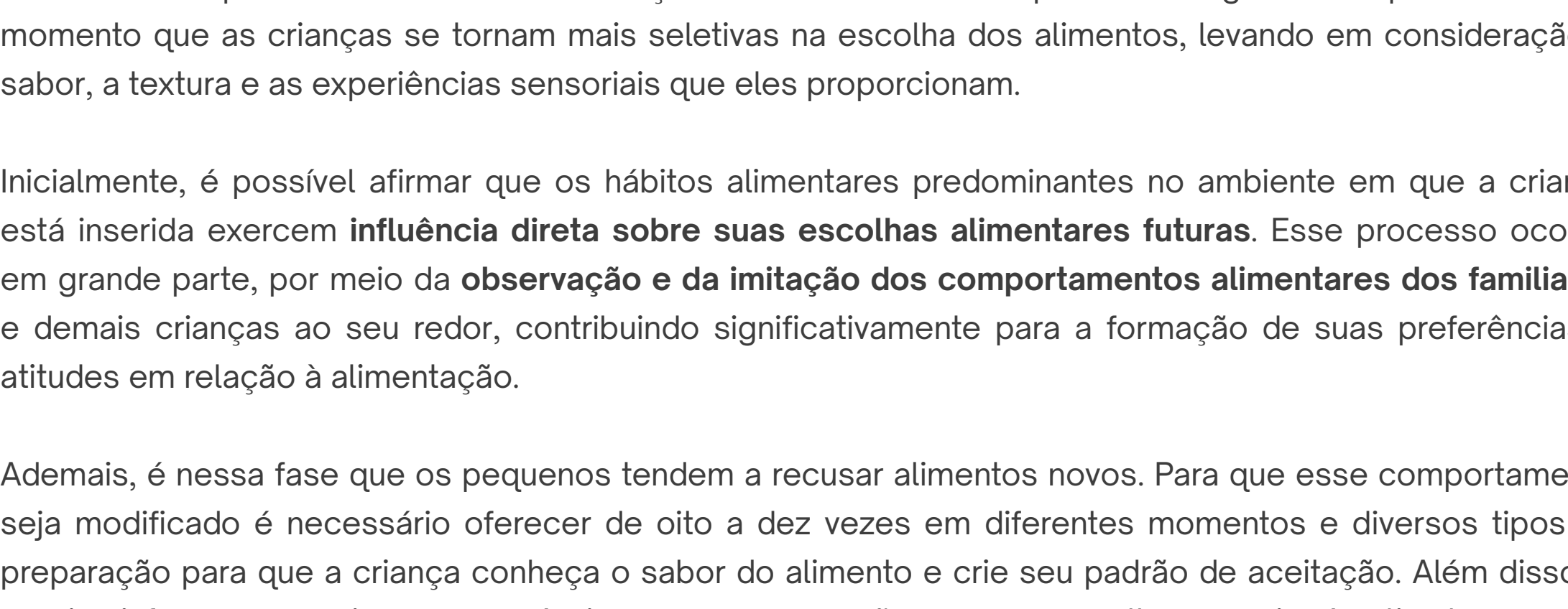
Adolescência  
de 11 a 19 anos

Fonte: Canva Images

## De 2 a 4 anos<sup>2</sup>

### Pré-Escolar

A fase pré-escolar (dois a seis anos de idade) é quando os pequenos têm o **primeiro contato com outras crianças e adultos fora do seu convívio familiar**. Essa etapa é caracterizada pelo aperfeiçoamento das habilidades motoras, aprendendo a escrever, pintar e praticar esportes. Na escola, os pequenos entram em contato com alimentos que não faziam parte de sua dieta como balas, doces, bebidas de alto valor calórico e baixo valor energético e demais guloseimas. Entretanto, é importante que a família e a instituição de ensino participem da **educação alimentar**, encorajando uma alimentação saudável e diversificada, fazendo com que a criança compreenda a relação entre a alimentação e saúde.



Fonte: Canvas Images

Nessa faixa etária há uma **menor necessidade de ingestão energética** comparada a outros períodos, já que durante esse período ocorre a estabilização do crescimento corporal e do ganho de peso. É nesse momento que as crianças se tornam mais seletivas na escolha dos alimentos, levando em consideração o sabor, a textura e as experiências sensoriais que eles proporcionam.

Inicialmente, é possível afirmar que os hábitos alimentares predominantes no ambiente em que a criança está inserida exercem **influência direta sobre suas escolhas alimentares futuras**. Esse processo ocorre, em grande parte, por meio da **observação e da imitação dos comportamentos alimentares dos familiares** e demais crianças ao seu redor, contribuindo significativamente para a formação de suas preferências e atitudes em relação à alimentação.

Ademais, é nessa fase que os pequenos tendem a recusar alimentos novos. Para que esse comportamento seja modificado é necessário oferecer de oito a dez vezes em diferentes momentos e diversos tipos de preparação para que a criança conheça o sabor do alimento e crie seu padrão de aceitação. Além disso, é preciso informar aos pais e responsáveis que as recusas são comuns, a melhor maneira é estimular o prazer da alimentação sem forçar a aceitação e evitar atitudes excessivamente autoritárias, isso apenas dificulta o estabelecimento de uma alimentação saudável.

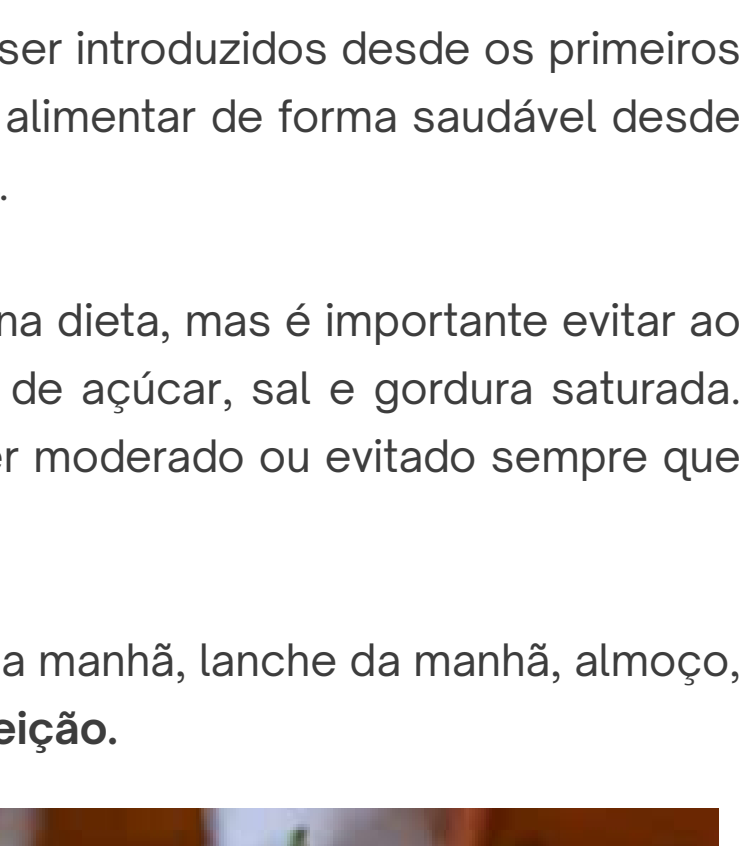
#### Dicas que Podem Funcionar:

- Oferecer a criança 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Isso faz com que a criança tenha uma rotina alimentar;
- Realizar intervalos de 2 a 3 horas durante as refeições, fazendo com que a criança sinta fome no momento da próxima refeição, resultando no maior interesse pela comida;
- Encorajar a criança a comer sozinha, sempre com a supervisão de um adulto para garantir a segurança e evitar engasgos, é uma prática muito importante. Além disso, é fundamental respeitar o ritmo e os limites dela, incentivando a autonomia de forma gentil e segura;
- Alimentar a criança em ambientes adequados, como lugares calmos, tranquilos e confortáveis, preferencialmente durante refeições em família. Isso deixa a criança mais à vontade para experimentar os alimentos e desenvolver bons hábitos alimentares;
- Evite alimentos ultra processados e de preferência a alimentos in natura como: frutas, vegetais, hortaliças... ou minimamente processados e dê um bom exemplo comendo alimentos saudáveis;
- Peça ajuda às crianças quando for cozinhar, por exemplo: lavar a alface, separar os legumes, misturar a salada... essas atividades constantemente podem despertar a curiosidade das crianças e levar a uma futura alimentação saudável.

## De 5 a 10 anos<sup>3</sup>

### Escolar

A idade escolar é um período importante para ajudar as crianças a **adotarem hábitos alimentares mais equilibrados** e a controlarem seu crescimento físico. Nesse momento, elas começam a ter mais autonomia para escolher o que vão comer, o que pode influenciar na qualidade da sua dieta. Se não houver cuidado, isso pode levar ao aumento do **consumo de alimentos industrializados**, o que, a longo prazo, pode aumentar o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, câncer e obesidade.



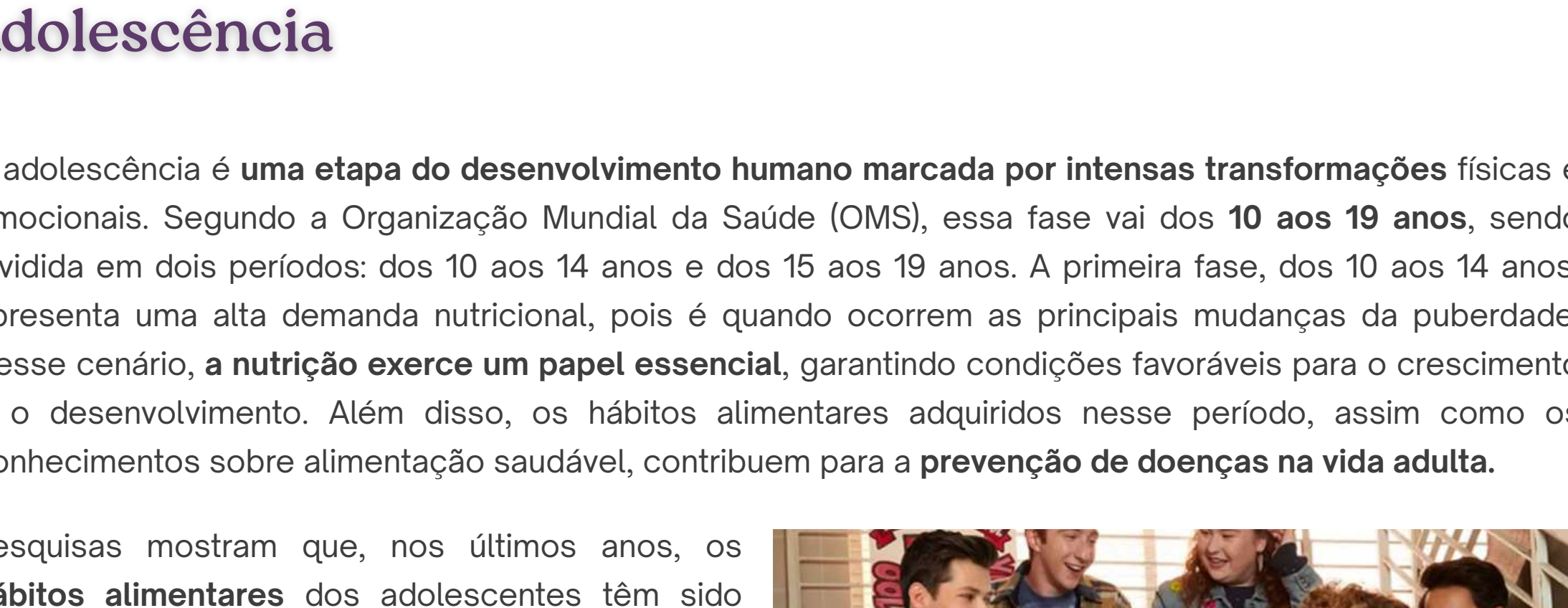
Fonte: Shutterstock

A **socialização com colegas** de turma influencia, positivamente ou negativamente, a sua escolha alimentar, já que é nessa fase que as crianças começam a se comparar entre si, incluindo peso e forma corporal.

Não podemos esquecer que os conceitos básicos de educação devem ser introduzidos desde os primeiros momentos de vida, logo após a amamentação. Incentivar a criança a se alimentar de forma saudável desde cedo é fundamental para promover sua saúde e bem-estar a longo prazo.

Alimentos processados em pequenas quantidades podem ser incluídos na dieta, mas é importante evitar ao máximo os alimentos ultra processados, que geralmente têm alto teor de açúcar, sal e gordura saturada. Esses alimentos não trazem benefícios à saúde e seu consumo deve ser moderado ou evitado sempre que possível.

Por outro lado, deve-se manter a rotina de **5 a 6 refeições diárias** (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) com intervalos de **2 a 3 horas em cada refeição**.



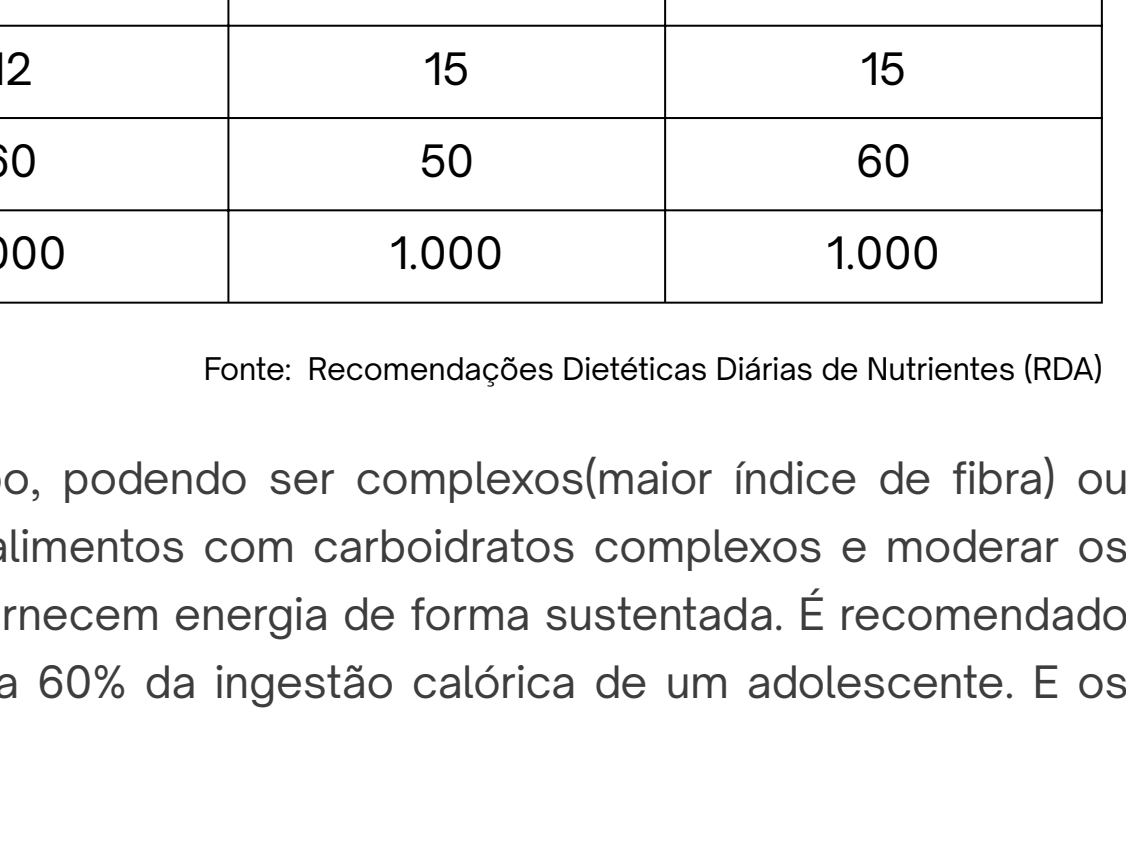
Fonte: Agência Brasil

## De 11 a 19 anos<sup>4</sup>

### Adolescência

A adolescência é **uma etapa do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações** físicas e emocionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa fase vai dos **10 aos 19 anos**, sendo dividida em dois períodos: dos 10 aos 14 anos e dos 15 aos 19 anos. A primeira fase, dos 10 aos 14 anos, apresenta uma alta demanda nutricional, pois é quando ocorrem as principais mudanças da puberdade. Nesse cenário, **a nutrição exerce um papel essencial**, garantindo condições favoráveis para o crescimento e o desenvolvimento. Além disso, os hábitos alimentares adquiridos nesse período, assim como os conhecimentos sobre alimentação saudável, contribuem para a **prevenção de doenças na vida adulta**.

Pesquisas mostram que, nos últimos anos, os **hábitos alimentares** dos adolescentes têm sido considerados **inadequados**. Eles costumam consumir muitos alimentos de fácil preparo e frequentemente pulam refeições. Esses comportamentos podem aumentar os riscos de desenvolver problemas de saúde e doenças nessa faixa etária. É importante incentivar hábitos alimentares mais equilibrados para garantir o bem-estar dos jovens. O ato de incluir as crianças desde cedo no preparo de cada alimento contribui para que, na adolescência, compreendam melhor a importância de uma alimentação saudável para seu crescimento.



Fonte: Revista Capricho

Por isso, é muito importante manter uma alimentação saudável durante a adolescência. Uma dieta equilibrada deve incluir aproximadamente **15 a 20% de proteínas**, cerca de **30% de gorduras** e entre **50% a 55% de carboidratos**. Para facilitar, preparamos uma tabela com as quantidades recomendadas de cada nutriente. Assim, fica mais fácil cuidar da sua alimentação e garantir o melhor para o seu corpo!

	Masculino		Feminino	
Idade (anos)	11 - 14	15 - 18	11 - 14	15 - 18
Calorias (Kcal)	2.500	3.000	2.200	2.200
Proteínas (g)	45	59	46	44
Cálcio (mg)	1.200	1.200	1.200	1.200
Ferro (mg)	12	12	15	15
Vitamina C (mg)	50	60	50	60
Vitamina A (ug)	1.000	1.000	1.000	1.000

Fonte: Recomendações Dietéticas Diárias de Nutrientes (RDA)

- **Carboidratos:** são o principal combustível do corpo, podendo ser complexos(maior índice de fibra) ou simples(maior índice de açúcar). Deve-se priorizar alimentos com carboidratos complexos e moderar os carboidratos simples, uma vez que os complexos fornecem energia de forma sustentada. É recomendado que carboidratos complexos representem de 50% a 60% da ingestão calórica de um adolescente. E os simples devem ser minimizados.
- **Proteínas:** as fontes proteicas são usadas como energia, principalmente durante o estirão pubertário, que é a fase de crescimento. Deve-se consumir tanto as proteínas de alto valor biológico, que são encontradas em todos os tipos de carnes, no leite e derivados, nos embutidos e nos ovos, como também as de baixo valor biológico, que são alimentos de origem vegetal como os grãos, as nozes e as castanhas.
- **Gorduras:** fornecem energia e auxilia o corpo na absorção das vitaminas lipossolúveis: A, D, E e K, porém, desde a infância e a adolescência deve ser incentivado o baixo consumo de alimentos com altos teores de gordura saturada, colesterol e sódio, para assim prevenir doenças cardiovasculares, aterosclerose e hipertensão. O percentual recomendado na dieta é de 30% de gordura, e pode ser de alimentos com gorduras poli-insaturadas (encontrada no óleo de soja), monoinsaturadas (tipo mais saudável, encontrada no azeite de oliva) e saturadas (origem animal e mais rica em colesterol).
- **Ferro:** as necessidades de ferro na adolescência são mais altas do que na idade adulta, em função do crescimento acelerado, do aumento do volume sanguíneo e das enzimas respiratórias. Além disso, em particular no sexo feminino, a necessidade é maior na fase de desaceleração do estirão, pela perda de ferro durante a menstruação. No sexo masculino, a necessidade de ferro é maior durante o pico do estirão pubertário.
- **Cálcio:** devido ao crescimento acelerado, tanto muscular quanto esquelético, as necessidades de cálcio aumentam durante a puberdade e a adolescência, para apoiar esse desenvolvimento saudável. Alimentos ricos em cálcio: leite e derivados, couve, feijão, feijão de soja, mostarda e folhas de nabo.
- **Vitamina A:** é necessária para o crescimento, para a diferenciação e a proliferação celular, para a reprodução e a integridade do sistema imunológico. Os alimentos ricos em carotenóides, pigmentos que atuam como provitamina A, são essenciais para a produção desta vitamina pelo nosso organismo. Esses nutrientes são predominantemente encontrados em legumes e hortaliças de cores amarelas alaranjadas e verde-escuras. Entre os exemplos estão cenoura, manga, mamão, abóbora, mostarda, almeirão e agrião. Já os alimentos de origem animal, como o óleo de fígado de bacalhau, também são boas fontes de vitamina A.
- **Vitamina C:** atua como um agente redutor em várias reações de hidroxilação no organismo, ajudando a facilitar esses processos químicos. Além disso, participa na produção de colágeno, que é fundamental para a saúde da pele, ossos e tecidos conjuntivos. Também desempenha um papel importante no processo de cicatrização, contribuindo para a recuperação de feridas e lesões. São fontes de vitamina C: frutas cítricas (laranja, limão, acerola, morango) e vegetais folhosos crus (espinafre, repolho).
- **Fibras:** diminuem a absorção de gorduras, aumentam o peristaltismo intestinal (movimentos do intestino), regulam o tempo de trânsito intestinal e apresentam alto poder de saciedade. São fontes de fibras: vegetais, grãos, legumes, produtos de aveia, maçãs e frutos cítricos.

#### Em resumo, a alimentação adequada de um adolescente deve:

- ✓ Valorizar as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar, não devem ser substituídas nem omitidas;
- ✓ Consumir diariamente frutas, verduras e legumes, que são fontes de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras;
- ✓ Fazer o café da manhã antes de iniciar as atividades do dia, para a quebra do jejum, e assim ter efeito positivo no desempenho escolar;
- ✓ Beber água frequentemente e evitar o consumo de bebidas adoçadas;
- ✓ Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, uma vez que prejudicam o controle da fome e da saciedade.

**2**  
NEOCENTER. Alimentação saudável para crianças na fase pré escolar, escolar e adolescência, 2022. **Neocenter**. Disponível em: [https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao\\_Escolar.pdf](https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf). Acesso em: 22 julho 2025.

Alimentação Pré-Escolar. Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018. **NEOCENTER**. Alimentação saudável para crianças na fase pré escolar, escolar e adolescência, 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao\\_Escolar.pdf](https://www.gov.br/neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf). Acesso em: 22 julho 2025.. Acesso em: 24 julho 2025.

Orientações nutricionais. Alimentação Infantil de 2 a 6 Anos. Portal da Saúde. **NEOCENTER**. Alimentação saudável para crianças na fase pré escolar, escolar e adolescência, 2022. Disponível em: [https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao\\_Escolar.pdf](https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf). Acesso em: 22 julho 2025.. Acesso em: 29 julho 2025.

**3**  
ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Tulio. Alimentação da criança em idade escolar: cuidados e dicas práticas. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/alimentacao-da-crianca-em-idade-escolar-cuidados-e-dicas-praticas/>. Acesso em: 24 julho 2025.

It's Cool Foods. Educação alimentar: qual é o papel da escola?, 2025. Disponível em: <https://itscool.srv.br/blog/educacao-alimentar-na-escola/>. Acesso em: 24 julho 2025.

**4**  
AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. A teenager's nutritional needs. **HealthyChildren.org**, 2016. Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/nutrition/Pages/A-Teenagers-Nutritional-Needs.aspx>. Acesso em: 23 julho 2025.

Manual de atenção à saúde do adolescente. Secretaria da Saúde. **Coordenação de Desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde** - CODEPPS. São Paulo, 2006. Disponível em: <https://Manual-do-Adolescente>. Acesso em: 23 julho 2025.

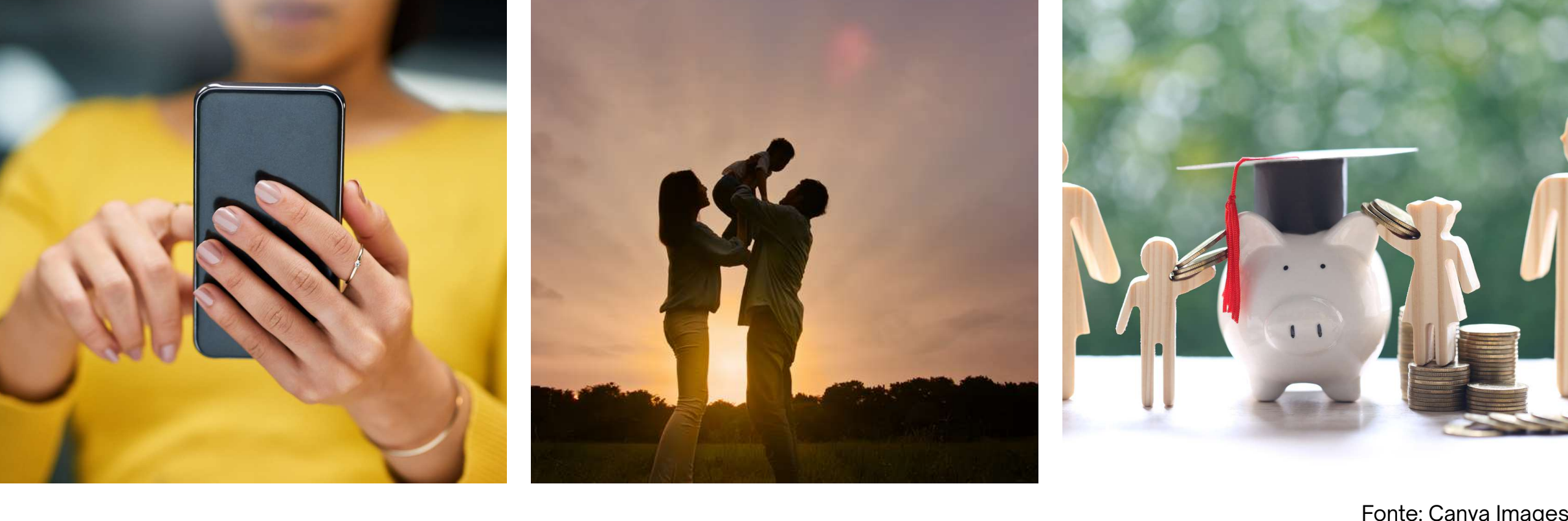
Ministério da Saúde. Saiba os cuidados que se deve ter com alimentação durante a adolescência. **Portal de Saúde do Ministério da Saúde**, Brasília. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saiba-os-cuidados-que-se-deve-ter-com-alimentacao-durante-a-adolescencia>. Acesso em: 23 julho 2025.

SILVA, Julyana Gall; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira. FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na Adolescência e as Relações com a Saúde do Adolescente. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.23, n.4, p.1095-103. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 23 julho 2025.



# Influências que Afetam os Hábitos Alimentares de Crianças e Adolescentes

Descubra os fatores que impactam a alimentação em cada fase da vida. Entenda como esses influenciadores moldam os hábitos alimentares de crianças e adolescentes e veja como transformá-los em fatores positivos!



Fonte: Canva Images

## A influência das redes sociais <sup>1</sup>

Uma **agente influente na alimentação dos adolescentes é a mídia**, que é definida como a atuação da internet em seus meios sociais, sendo um meio de transmitir mensagens e ideias, que dentro de uma perspectiva, utiliza vários meios para influenciar na compra de alimentos que não fazem bem à saúde. Na área da alimentação, as mídias sociais se comportam de modo agressivo, com **divulgações excessivas de produtos industrializados**, assim, percebe-se o efeito das escolhas de hábitos alimentares acerca da mídia. Por outro lado, de **uma perspectiva otimista**, destaca-se a aspiração por uma alimentação adequada, saúde e bem-estar. Quando as informações corretas são transmitidas, elas beneficiam a população, fazendo com que a mídia possa ser vista como uma influência positiva na vida dessas pessoas.

Nessa perspectiva, há evidências de que o **tempo excessivo diante da televisão está associado ao ganho de peso**, influenciado por três principais fatores: a redução do tempo disponível para a prática de atividades físicas; o estímulo ao consumo impulsivo de alimentos durante o uso de telas, como televisão ou celular; e a forte influência das publicidades de produtos ultra processados, que **promovem o consumo de alimentos não saudáveis**.



Fonte: Canva Images

### O lado positivo das mídias digitais

Este site, por exemplo, é um meio informativo que utiliza as mídias sociais como ferramenta para promover hábitos alimentares mais saudáveis entre crianças e adolescentes, focando no lado positivo que as redes podem proporcionar, **a disseminação de informações**. Ou seja, as redes apresentam recursos que incentivam a alimentação saudável, elas facilitam o acesso e a divulgação de informações confiáveis, compartilhadas por profissionais da saúde e influenciadores com credibilidade e sites confiáveis.

## A influência familiar na alimentação <sup>2</sup>

A família desempenha um papel fundamental na alimentação de crianças e adolescentes, pois são **os principais responsáveis por influenciar sua saúde**, seus hábitos e seu bem-estar. Por isso, eles são essenciais na prevenção de doenças, como o diabetes, já que contribuem diretamente para os hábitos alimentares dos filhos. Com um pouco de disposição e atenção, os pais e responsáveis podem ser a chave para evitar muitos problemas de saúde no futuro.

Pais e demais familiares, por meio da convivência diária, exercem grande influência sobre os hábitos das crianças, podendo, muitas vezes, **contribuir para a adoção de comportamentos alimentares inadequados ou de um estilo de vida sedentário**, uma vez que os pequenos tendem a reproduzir os exemplos que observam. No entanto, essa mesma influência pode ser usada de forma positiva, por meio da oferta de opções alimentares mais nutritivas e da promoção de um estilo de vida saudável.



Fonte: Canva Images

As mulheres exercem um papel central na alimentação familiar, sendo, na maioria das vezes, as principais influenciadoras nesse contexto. Isso se deve ao fato de que, geralmente, são elas as responsáveis por comprar, preparar e distribuir os alimentos, bem como por introduzir esses hábitos na rotina dos filhos. Além disso, costumam deter maior conhecimento sobre alimentação, atuando como orientadoras e mediadoras dos comportamentos alimentares. Dessa forma, **os responsáveis pela alimentação da família tendem a ser os principais determinantes dos hábitos alimentares** e, conseqüentemente, dos efeitos positivos ou negativos que deles decorrem.

## Influência do poder de compra da família <sup>3</sup>

Nos últimos tempos, os preços dos alimentos têm aumentado de forma significativa, em decorrência de fatores como chuvas intensas, períodos de seca e os impactos da pandemia. Esse cenário tem **elevado consideravelmente os gastos das famílias brasileiras com alimentação**, afetando especialmente as de baixa renda, que destinam uma parcela maior de seu orçamento para esse fim.

O **poder de compra de uma família influencia diretamente a dieta adotada por seus membros**, sendo os recursos financeiros um dos **principais obstáculos para a mudança de hábitos alimentares**. Considerando o atual cenário da atenção básica em saúde no Brasil — que tem dado ênfase à promoção da alimentação saudável — é fundamental não apenas orientar os usuários, mas também identificar as dificuldades enfrentadas por eles para alcançar uma alimentação adequada. Isso permite que as informações sejam transmitidas de forma mais eficaz e que **as estratégias de intervenção sejam ajustadas conforme a realidade do público**. É evidente que famílias com maior renda enfrentam menos barreiras para manter uma alimentação saudável, razão pela qual essa desigualdade deve ser levada em conta nas ações de promoção à saúde.

As famílias que possuem **maior conhecimento sobre como equilibrar o seu orçamento**, destinam parte dos recursos para uma alimentação mais saudável, impactando positivamente na melhoria da saúde e na prevenção de doenças. **A falta de conhecimento sobre educação financeira** leva muitas famílias a optarem por alimentos ultra processados e de preparo rápido, que, embora mais acessíveis, são prejudiciais à saúde a longo prazo. O desenvolvimento do consumo consciente permite um melhor direcionamento dos gastos, incentivando a aquisição de alimentos frescos e produzidos localmente, o que fortalece o mercado interno e contribui para a redução da dependência de produtos altamente processados.



Fonte: Canva Images

### Fontes Consultadas

1

ALMEIDA, Shayane de Oliveira et al. **Influência da mídia na alimentação das crianças e dos adolescentes**: uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo. 2022. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/10927>. Acesso em: 09 junho de 2025.

LIMA, Marcia et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 771-789, 21 nov. 2022. Acesso em: 16 junho 2025.

2

GALDINO, Selma Aires Monteiro et al. Influência do ambiente familiar no tratamento de obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n.11, p.89.478-89.484, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/20093/16093>. Acesso em: 6 junho 2025.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Revista de Medicina de Ribeirão Preto**, Ribeirão Preto, Brasil, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v39i3p333-339. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rmrp/article/view/388>. Acesso em: 17 junho 2025.

ROSSI, Alessandra et al. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1415-52732008000600012>. Acesso em: 17 junho 2025.

3

ALMEIDA, Cássia; VISTA, Isa Morena. **Instituto Fome Zero**: como pesa cada vez mais no bolso famílias mais pobres já gastam 22% da renda com alimentação. 2025. Disponível em: <https://ifz.org.br/comer-pesa-cada-vez-mais-no-bolso-familias-mais-pobres-ja-gastam-22-da-renda-com-alimentacao/>. Acesso em: 17 junho 2025.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio Grande do Sul, v. 21, n. 2, p. 599-610, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.04262015>. Acesso em: 10 junho 2025.

SARAIVA, Cristaine Tavares et al. Renda e escolhas alimentares: a relação entre educação financeira e hábitos alimentares. **Revista Digital De Gestão e Negócios**. 2024. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/gestaoenegocios/article/view/1784/1452>. Acesso em: 11 junho 2025.

### Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

### Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

### Central de Informações

Piracicaba

[seligacomnutri@gmail.com](mailto:seligacomnutri@gmail.com)

[@seligacomnutri](https://www.instagram.com/seligacomnutri)

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!





# Dicas para a Reeducação Alimentar

Descubra as dicas e influências da alimentação saudável que separamos para você! Entenda o que é uma reeducação alimentar e como colocá-la em prática de um jeito simples e eficaz.

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

@seligacomnutri



Fonte: Canva Images

## Conceito

### O que é reeducação alimentar?

A reeducação nutricional é **uma mudança** que tem a intenção de melhorar o hábito alimentar com perspectiva futura. Levando em conta, não apenas a preocupação com o alimento e do ato de comer, mas também com o conhecimento e valorização da alimentação para a saúde. É um **processo dinâmico de conscientização** sobre alimentação saudável e serve para reforçar ou dar novas informações nutricionais ao indivíduo.

Educação alimentar é uma área de conhecimento que aborda estratégias para **promover uma alimentação saudável**. Decorrente de ações a partir de diálogos que buscam a relação saudável com os alimentos, considerando as etapas da vida (amamentação, introdução, pré-escolar, escolar e adolescente), comportamentos culturais e significados do comportamento alimentar.

A educação alimentar e nutricional é considerada uma estratégia fundamental para a **prevenção de doenças crônicas e deficiências nutricionais contemporâneas**. Essa integração contribui para a melhoria da qualidade de vida da população, garantindo maior eficiência e segurança na cadeia alimentar.



## Marco Referencial

O **Marco de EAN** é o **documento de referência** para todos os setores governamentais e da sociedade civil, orientando a compreensão da Educação Alimentar, levando em consideração o contexto temporal e as suas diferentes dimensões. O Marco Referencial define **nove princípios para nortear as práticas de EAN**:

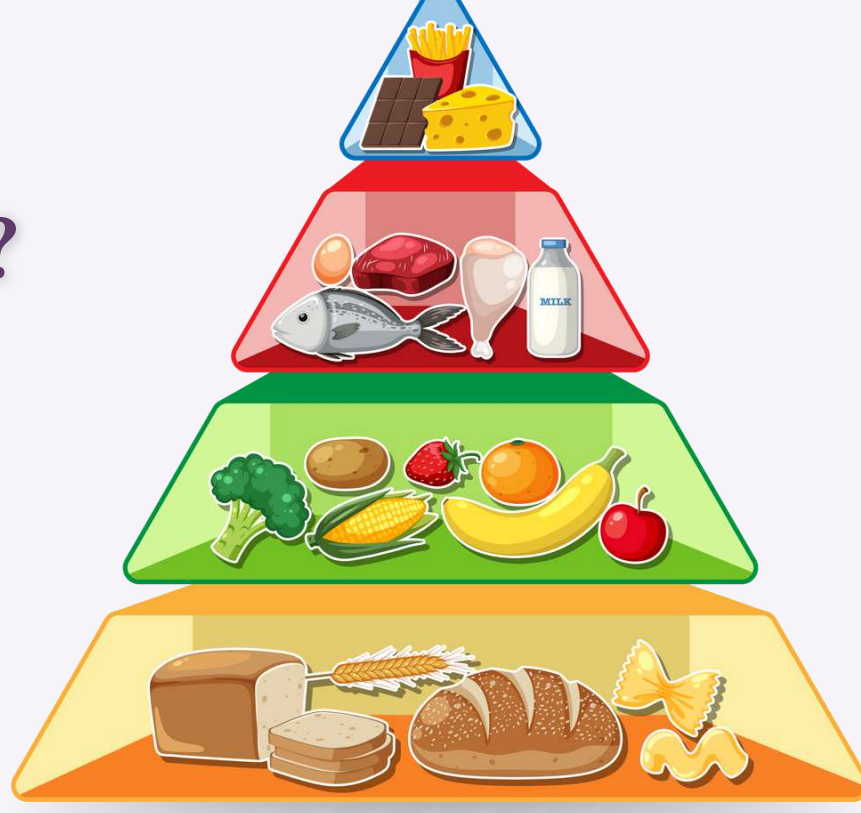
Sustentabilidade social, ambiental e econômica;

- Abordagem do sistema alimentar, na sua integridade;
- Valorização da cultura alimentar local e respeito a diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- A promoção do autocuidado e da autonomia;
- A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- A diversidade nos cenários de prática;
- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações.

## Importância

### Por que a reeducação é fundamental?

Durante a adolescência, a reeducação alimentar é fundamental e deve levar em conta os aspectos culturais que influenciam os hábitos alimentares nessa fase da vida. Esse processo **vai além da simples mudança na dieta**, trata-se de promover a autonomia do adolescente para que ele desenvolva **escolhas alimentares mais saudáveis** e conscientes. Ao incentivar esse protagonismo, contribui-se para a **prevenção de problemas de saúde** relacionados à má alimentação e para a construção de um estilo de vida mais equilibrado e sustentável desde cedo.



Fonte: Canva Images

O **perfil do consumo alimentar** dos adolescentes apresenta alto teor de açúcares, gorduras, sódio, alimentos industrializados, gorduras trans, ácidos graxos saturados, colesterol e baixo consumo de fibras e vitaminas, logo, **é uma alimentação desequilibrada**, sendo um reflexo dos hábitos alimentares adquiridos durante a infância. A adolescência é uma fase de muitas transformações, especialmente no que diz respeito à nutrição, é um período marcado por um crescimento e desenvolvimento rápidos e intensos, tanto físico quanto psicológico e social.

É importante destacar que os hábitos alimentares que se desenvolvem nessa fase podem afetar o comportamento e o **estilo de vida na fase adulta**. Por isso, a atenção com o estado nutricional dos adolescentes e de seus hábitos alimentares é essencial para a prevenção de doenças futuras, considerando que essas práticas podem ser mudadas com apoio da família, escola, ajuda de profissionais e adoção de uma reeducação alimentar.

## Prática

### A reeducação alimentar em prática

A reeducação alimentar serve para **a orientação da pessoa em relação aos novos hábitos alimentares**, equilíbrio e variedade de alimentos que possuem maior valor nutricional. Durante o processo, **busca-se ingerir alimentos de forma balanceada**, atingindo todos os macronutrientes e energia, que é o contrário do que acontece com as dietas restritivas.



Fonte: Canva Images

O aprendizado e desenvolvimento de uma **alimentação equilibrada de alimentos naturais** e com baixo teor de gorduras e açúcares, pode estabelecer padrões saudáveis de alimentação para a vida inteira. Para algumas pessoas, a transição para uma alimentação mais leve **exige apenas pequenas adaptações** em seus hábitos alimentares. Já para outras, representa **uma transformação profunda e duradoura**.

A adoção de novos hábitos alimentares indica uma dieta balanceada e equilibrada, em que se pode comer de tudo, sem privações e sacrifícios, sem se privar da vida social. Para além de um terrorismo nutricional, como o medo excessivo dos carboidratos, muitas pessoas acreditam que alimentos ricos nesse nutriente fazem mal e devem ser eliminados da dieta. No entanto, os carboidratos são armazenados em nossos músculos na forma de energia e só se transformam em gordura quando consumidos em excesso. Portanto, o problema não está no consumo de determinados alimentos, mas na quantidade excessiva deles.

Para manter uma alimentação equilibrada, é essencial montar **refeições que incluam todos os nutrientes** necessários para o bom funcionamento do corpo, como carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e fibras.

### Como montar um prato

O **primeiro passo é dividir o seu prato** em quatro partes, duas partes ou metade do prato, ficam destinadas à salada (verduras e legumes), e 25% do prato fica reservado ao carboidrato, e por fim a parte que restou deve ser dividida entre proteína animal e vegetal.



Fonte: Unimed-BH

Algumas opções simples de cada grupo alimentar:

**Verduras e legumes:** Podem ser crus, cozidos, refogados ou assados. Opções: alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, couve-flor, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha e berinjela.

**Carboidratos:** Massas, arroz, milho, batata, batata-doce, mandioca, quinoa, cará ou inhame, entre outros. A versão integral do arroz e do macarrão oferece maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras, e possibilita digestão e absorção mais lentas, aumentando a saciedade.

**Proteínas:** Prefira de animais magros, como o frango (peito ou sobrecoxa), carne vermelha (alcatra, patinho, coxão mole ou duro) e os peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados. Ovos cozidos, mexidos ou omelete. Já as proteínas vegetais, são encontradas nas leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja).

Com o propósito de promover a alimentação saudável, o **Ministério da Saúde** lançou um **Guia Alimentar para a População Brasileira**. A publicação tem como objetivo oferecer informações confiáveis e orientações práticas sobre diversos aspectos relacionados à alimentação. **Confira logo abaixo.**

### Guia Alimentar para a População Brasileira

#### Fontes Consultadas

MANTOANELLI, Graziela et al. Educação nutricional: uma resposta ao problema da obesidade em adolescentes. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**. São Paulo, v. 7, n. 2, p. 85-93, 1997. Disponível em: <https://revistas.usp.br/jhgd/article/view/38568/41414>. Acesso em: 09 junho 2025.

SANTANA, Erika Lima de Souza; FORGEINI, Sara Morgana. Reeducação alimentar: principais dificuldades relatadas por mulheres com sobrepeso e obesidade-atendidas no ambulatório de nutrição do Univar. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, Barra do Garças-MT, v. 12, p. 219-222. 2020. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/rei/article/view/143>. Acesso em 23 julho 2025.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312010000200007>. Acesso em: 23 julho 2025.

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-103, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 09 junho 2025.

SILVA, Kaio Germano Sousa da et al. Perfil alimentar de adolescentes no contexto contemporâneo: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17733>. Acesso em: 14 junho 2025.

UNIMED-BH. Como montar um prato saudável e completo: guia básico. **Viver Bem – Unimed-BH**, Belo Horizonte. 2024. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/prato-saudavel/>. Acesso em: 23 julho 2025.

Ministério da Educação. Educação Alimentar e Nutricional – EAN. **Gov.br**, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/pnae-educacao-alimentar-nutricional>. Acesso em: 24 julho 2025.

Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Educação Alimentar e Nutricional. **Gov.br**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 24 julho 2025.

#### Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

#### Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

#### Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

@seligacomnutri





Quer testar os seus conhecimentos?

# JOQUE:

## FRUTEENS

PLAY



### Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

### Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

### Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri





# Materiais Informativos:

Confira os materiais informativos:

Guia Alimentar para a  
População Brasileira

Alimentação de Crianças  
Menores de 2 Anos

Amamentação: o que  
você precisa saber



NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri



## Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

## Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

## Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri