Alimentação Saudável do Pré-Escolar

Nesta fase a criança já come a comida da família. É quando se formam os hábitos que vão durar a vida toda — vale caprichar na variedade e no bom exemplo.

Por que importa

Protege o crescimento: A alimentação saudável previne obesidade, anemia e cárie nos anos mais importantes do desenvolvimento.

Hábitos para a vida toda: Os hábitos formados agora tendem a continuar na vida adulta. O exemplo dos cuidadores é essencial.

Comer em família: Com calma e sem telas, ensina a criança a comer melhor e cria um ambiente positivo à mesa.

Quando procurar com atendimento

Engasgo com dificuldade para respirar.

Reação alérgica após alimento: inchaço de lábios ou rosto, manchas no corpo, vômitos ou falta de ar.



No dia a dia

Ofereça a comida da família

Arroz, feijão, legumes, verduras, frutas, carnes e ovos. Cerca de 5 refeições por dia: 3 principais e 2 lanches.

Prefira água e fruta in natura

Prefira água no lugar de sucos e refrigerantes. A fruta é melhor in natura do que em suco.

Evite ultraprocessados

Açúcar, doces, frituras, salgadinho, biscoito recheado, refrigerante, macarrão instantâneo e embutidos devem ser evitados.

Seletividade é normal

Ofereça o alimento de novo, sem brigar. Pode levar de 8 a 10 tentativas até aceitar. Varie o preparo. Deixe a criança comer sozinha com TV e celular desligados.

Sobre o cuidado: Não transforme a comida em prêmio ou castigo, nem force a criança a raspar o prato. A criança regula o quanto come — o seu papel é oferecer comida de verdade, com constância e sem pressão.

Quando voltar mesmo sem urgência: Nas consultas de rotina, para acompanhar peso, altura e IMC e tirar dúvidas sobre a alimentação.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária