



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A CRIANÇA DOENTE



Por diversos momentos da vida, as crianças estão sujeitas ao risco de ficarem doentes. Uma alimentação saudável é importante tanto para a prevenção destas doenças, quanto para o auxílio da recuperação da saúde da criança.

A seguir serão citados alguns possíveis casos de enfermidades e orientações gerais de alimentação para cada um destes, porém tais orientações não substituem a visita a um médico pediatra e nutricionista, para melhor acompanhar o quadro da criança e orientar os responsáveis desta individualmente.

A criança doente com infecção geralmente tem o apetite diminuído, pode vomitar, pode sentir dor ou ter cólicas e gasta mais energia por causa da febre.

Se a criança estiver sendo amamentada exclusivamente no seio, não pare de amamentar, continue dando o peito; caso a criança fique muito sonolenta faça carinho nas bochechas para estimular que ela continue mamando, não dê outros alimentos ou leites.

A criança doente precisa comer para não perder peso e para que melhore rápido. A alimentação deve ser preparada sem temperos e com mínima quantidade de óleo para evitar que a criança vomite e não queira comer mais.

- Se a criança apresentar vômitos, o ideal é oferecer os alimentos em pequenas quantidades, várias vezes ao dia;
- Dar preferência para alimentos secos (torradas ou biscoitos simples) ou em consistência de papas (peito de frango sem pele desfiado, arroz, batata e cenoura amassados cozidos na água e sem temperos);
- Dar alimentos em temperatura ambiente ou mais frios, eles são melhores aceitos do que alimentos muito quentes.
- A criança precisa ser hidratada, portanto ofereça água e gelatina em pequena quantidade nos intervalos das refeições e várias vezes ao dia. Quando são dados grandes volumes de água ou líquidos de uma só vez a criança pode vomitar com maior frequência.
- Se a criança apresentar diarreia, mantenha a alimentação normal da criança maior de 6 meses de idade;
- Ofereça uma dieta simples para que o organismo consiga aproveitar melhor o alimento; Escolha alimentos familiares, de fácil digestão, pois é normal que a criança fique com pouco apetite nesta fase;
- Durante a fase de pouco apetite, ofereça papa de arroz com batata ou com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha), retire os temperos e condimentos, cozinhe-os apenas com água, não coloque óleo ou sal;
- Ofereça frutas como banana maçã, pêra; torradas; leite fermentado e gelatina.
- Quando o estado geral da criança voltar a ficar bom, mesmo que ainda tenha diarreia, a criança deve se alimentar com alimentos normais da família. Isso ajudará a recuperar seu estado nutricional;
- Oferecer pequena quantidade de alimentos e de líquidos, várias vezes ao dia; observe a aceitabilidade pela criança e a melhora do quadro geral, não a deixe ficar desidratada.
- É preciso compensar as perdas de líquidos para evitar a desidratação. A partir dos 6 meses de idade deve-se aumentar a oferta de líquidos, dando chás claros como camomila e erva-doce, água pura filtrada e fervida, sucos diluídos em água;



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

- A criança, pode ainda apresentar constipação intestinal, ou seja, a ocorrência da eliminação de fezes com dor e/ou com muito esforço e geralmente acompanhada de choro pela criança, mesmo quando o número de evacuações for maior ou igual a três vezes por semana.
- Nestes casos, após os seis meses de idade, dar preferência para os alimentos ricos em fibras, pois auxiliam na formação das fezes e facilitam a sua eliminação;
- As fibras alimentares estão presentes nos legumes e nos vegetais verdes, na aveia e nos cereais integrais, nas frutas frescas como mamão, ameixa, laranja, acerola, ponkan e morango, entre outras.
- Quando oferecer sucos naturais não coe, pois, as fibras que ficam na peneira é que ajudarão na eliminação das fezes.

Fonte: Cartilha de orientação aos pais – Prefeitura Municipal de Curitiba

HAMBÚRGUER DE FRANGO

Ingredientes:

- ✓ 2 Ovos
- ✓ 400g de Peito de Frango cru
- ✓ 1 Abobrinha ralada crua
- ✓ 1 Cenoura ralada crua
- ✓ Temperos naturais e sal a gosto



Modo de Preparo:

Coloque o peito de frango no processador, com os ovos e temperos a gosto e bata bem. Acrescente a cenoura e a abobrinha e misture.

Faça o hambúrguer e coloque em forma untada com azeite e leve ao forno médio por 25 minutos ou faça grelhado na frigideira, com um fio de óleo ou azeite.