

Maria Júlia

Assistência Nutricional



Gleyce Melo
CRN6 5457
(84) 99800-1155
@nutriempediatria

Natal, 09/05 /2022

Nome: **Maria Julia**

Idade: **6 anos**

Objetivo: **Melhorar hábitos alimentares e consequentemente melhora do estado nutricional.**

📍 Avaliação Dietética e Ambiental

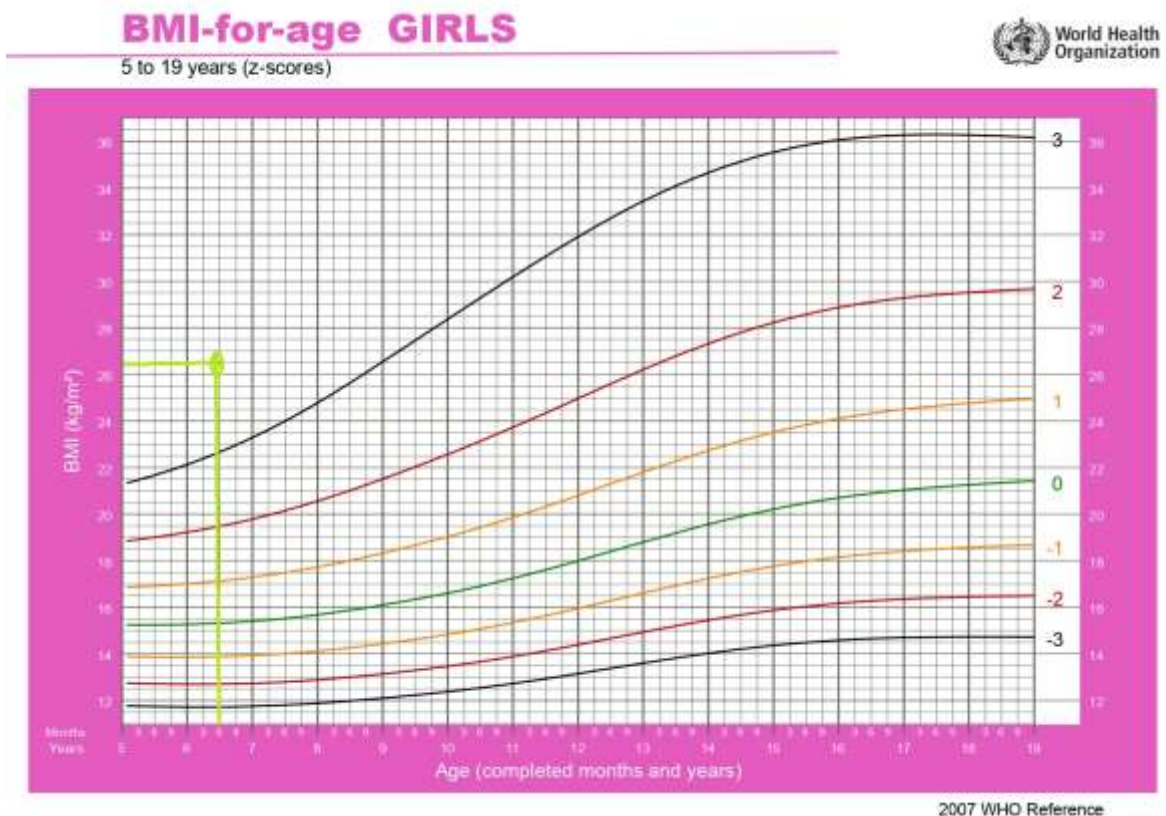
Maria Julia, mora com os papais e a tarde fica na casa da vovó. Possui uma alimentação relativamente boa, porém um pouco repetitiva e com seletividade alimentar para legumes e verduras. Ovo foi citado como um alimento não aceitado. Nos finais de semana tem mais opções de lanches e refeições fora de casa. Maria possui um histórico familiar de obesidade.

📍 Avaliação Bioquímica

Necessita de exames

📍 Avaliação Antropométrica:

Peso: 40,2kg Altura: 1,235m IMC: 26,35 Kg/ m²



Para crianças maiores de 5 anos, a classificação do estado nutricional é realizada a partir da identificação do percentil de IMC por idade. Percentil de IMC por idade maior ou igual a 97: **Obesidade**.

No caso de Maria, ela está com o percentil acima de 99.

Quadro 2. Classificação do estado nutricional de acordo com IMC/IDADE por percentil e escore-Z

Percentil	Escore-z	0 – 5 anos incompletos	5 - 20 anos incompletos
> 85 e ≤ 97	> +1 e ≤ +2	Risco Sobrepeso	Sobrepeso
> 97 e ≤ 99,9	> +2 e ≤ +3	Sobrepeso	Obesidade
> 99,9	> +3	Obesidade	Obesidade grave

Fonte: WHO. 2006

Conduta nutricional: O Planejamento alimentar será realizado com as opções mais saudáveis e de fácil aceitação, relatadas pela mamãe. Inicialmente com a tentativa de melhorar nutricionalmente os lanches, bem como complementar com vegetais nas refeições de almoço e jantar. As demais refeições serão equilibradas com opções saudáveis que ela já aceita e sempre com o estímulo de frutas. Diminuição de fast foods, alimentos industrializados, ultraprocessados, açúcar e carboidratos simples.

ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

Mamãe e papai, lidar com a obesidade infantil e a recusa alimentar dentro do mesmo contexto, na maioria das vezes não é fácil. Na angústia de ver a situação sanada acabamos em alguns momentos esquecendo que a alimentação deve ser um momento prazeroso e não estressante, frustrante e triste.

Para uma criança ser reeducada em seu hábito alimentar toda a família deve se autoavaliar, enxergar que situações tem atrapalhado a relação de todos com a comida e aos poucos ajustar o que foi enxergado!

Não esqueçam: não coloquem o foco no que passou e sim, em como vamos encarar o caminho a seguir para torná-lo mais saudável.

Lembre-se: Um hábito é formado por repetição frequente e consistência.

ESSA É UMA JORNADA DE PERSISTÊNCIA E PACIÊNCIA!

➤ Seguem as orientações:

- ☺ Realizem ao menos 1 refeição por dia juntos, de preferência, todos a mesa! Caso não seja possível estejam todos juntos, unir aqueles que estiverem em casa.
- ☺ Sempre que possível arrumem a mesa! Não precisa ser a mesa posta como manda a etiqueta social, mas é uma ferramenta para começar a ressignificar o momento das refeições.
- ☺ Tragam conversas leves e sorrisos para o momento das refeições.
- ☺ Evitem comparações, sejam entre as crianças, sejam cada uma consigo mesma quando era mais nova, seja com os pais na infância. As comparações geram revolta, desencorajamento, sensação de não pertencimento ou não merecimento.
- ☺ Diminuem o estresse, discussões e a insistência excessiva, durante as refeições, promovendo um ambiente calmo e tranquilo. Sem castigo ou afins caso a criança não queira comer alimentos saudáveis. É importante ir melhorando a relação da criança com os alimentos.
- ☺ Cada vitória deve ser comemorada! Lembrem-se a criança também sofre.

REFORÇO POSITIVO SEMPRE! TIREM O "NÃO" DA MESA!

Observem as figuras abaixo:

O que NÃO dizer!



O que dizer!



- ☺ Transmitam calma e compreensão na ocasião da recusa do alimento mais saudável.
- ☺ Não ofereçam substitutos no momento da recusa (expliquem calmamente a criança que na próxima refeição quando ela sentir fome, comerá outra coisa).
- ☺ Sigam horários para as refeições, não ofereçam PETISCOS fora de horário. Horários ajudam a organizar o apetite.
- ☺ Levem a criança para a cozinha, com supervisão. A participação da criança durante preparo dos alimentos e na montagem do seu prato é uma atitude que conecta ao alimento, incentiva a comer e a estimula a participar das tarefas domésticas.
- ☺ **Não desistam de servir novos alimentos para a criança.**
- ☺ Ofereçam o mesmo alimento variando a forma de preparação, apresentação e textura.
- ☺ Comam alimentos novos na frente da criança mostrando como eles são saborosos, porque este hábito favorece a curiosidade que é motivadora da busca pelo alimento. **A criança sempre aprende pelo exemplo.**
- ☺ Confiar na criança e deixá-la livre para explorar o alimento. Porém, ainda não é o momento para deixá-lo livre em escolher o que será o jantar ou o lanche do dia, ele ainda não tem maturidade para conseguir discernir a importância de uma alimentação saudável e equilibrada sozinha.
- ☺ A criança precisa sentir que confiamos nela para que ela confie no processo.
- ☺ A terapia nutricional na obesidade infantil e na recusa alimentar consiste na consistência, persistência, rotina, atenção e cautela. Além disso, a nossa parceria (família e profissional) será o grande diferencial.

Contem comigo para essa nova fase em que será inserido novos hábitos alimentares e melhora na qualidade de vida da família.
Estou feliz em fazer parte desta jornada tão especial.

Com carinho,
Gleyce Melo

PLANO DIETÉTICO

Refeição	1	2	3	4	5
CAFÉ DA MANHÃ Carboidrato: 40g Proteína: 60g Fruta: 50g ou suco 120ml Aveia: 15g	Pão integral com queijo (torrada) Suco Mamão com aveia	Vitamina de banana Com leite e sem açúcar	3 colheres de sopa de cuscuz molhado no leite ou leite de coco, 1 colher de chia + queijo Suco 1 ameixa	Bolo de cenoura ou bolo de banana Suco 1 kiwi + aveia	Crepioca (1 colher de goma + 1 colher de aveia + 1 ovo) 1 fatia de queijo para recheiar Suco Uva
LANCHE DA MANHÃ (Opcional - caso sinta fome – dependendo da hora que acordar)	Tortinha salgada Suco Melão	2 Bolinhos de batata doce com carne ou frango Água de coco Espetinho de frutas (2 a 3 tipos)	Cup cake de maçã Suco Pera ou	iogurte 2 fatias de pão com queijo Morango	Pão de queijo Suco sem açúcar Melancia
ALMOÇO (variar as cores dos feijões) Com relação aos vegetais, inserir 1 por dia de forma visível no prato	50g de Arroz integral	50g de Macarrão integral	50g batata doce	50g de macaxeira	50g de inhame
	Feijão 40g	Feijão 40g	Feijão 40g	Feijão 40g	Feijão 40g
	Salada crua: 20g Cenoura e pepino	Salada crua: Cenoura	Salada crua Pepino	Salada crua: Cenoura e pepino	Salada crua: Pepino
	-----	Vegetal “extra” Pizza de abobrinha	Vegetal “extra” Beterraba (feito como batata palha)	-----	Vegetal “extra” Tomate ou tomate cereja ou purê de tomate

	100g de carne assada	100g de carne moída	100g de frango sem pele (file ou com osso)	100g de peixe	100g de frango
LANCHE DA TARDE	Açaí (polpa pura) + 1 banana madura	Bolo de chocolate ou de cenoura ou de banana + Suco sem açúcar + Tangerina	1 Cachorro quente (pão com carne moída) Suco sem açúcar	Panqueca de banana (1 ovo + 1 banana) Recheio de chocolate (20g)	Pipoca de milho Fruta ou suco
JANTAR Carboidrato 80 a 100g Proteína 100 a 120g	80g Macaxeira (pode fazer como escondidinho)	Creme de jerimum ou batata doce com carne	Macarronada – Macarrão integral(80) + Macarrão de cenoura + Macarrão de abobrinha (50g)	Arroz de leite	Cuscuz com chia (80g)
	80g de carne moída	60g Carne	80g de frango	Paçoca	Leite e queijo
			Molho caseiro		
CEIA (se sentir fome)	Leite desnatado com cacau ou chocoki	Salada de frutas	“Sorvete” de abacate (1/4) com banana (1)	Fruta	Papa de aveia

LISTA DE SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS (EXEMPLO)

CARBOIDRATOS - 1 PORÇÃO EQUIVALE A:

Grupo do pão

Pão francês	1 unidade de 50g
Pão de milho, de leite	1 unidade de 50g
Pão integral	2 fatias médias
Pão de forma	2 fatias médias
Torradas	6 unidades médias
Biscoito Cream Cracker	4 a 5 unidades
Pipoca	1 copo americano
Pão de queijo	1 unidade média ou 3 pequenos
Maisena ou aveia	2 colheres de sopa
Bolo simples ou broa	1 fatia média

Grupo dos Cereais

Arroz cozido	4 colheres de sopa cheia
Farofa de ovos	3 colheres de sopa cheia
Farofa simples	4 colheres de sopa cheia
Pirão	4 colheres de sopa rasas
Purê de batata	4 colheres de sopa cheia
Farinha de mandioca	3 colheres de sopa cheia
Farinha de milho	4 colheres de sopa cheia
Macarronada	1,5 pegador
Angu	3 colheres de sopa cheia

Grupo dos vegetais C

Aipim cozido	4 colheres de sopa cheias
Batata baroa cozida	3 colheres de sopa cheias
Batata inglesa cozida	4 colheres de sopa cheia
Batata inglesa frita	1 concha média
Inhame	3 colheres de sopa cheias

PROTEÍNA- 1 PORÇÃO EQUIVALE A:

Grupo do leite e derivados

Leite de vaca integral	1 copo americano
Leite tipo C	1 copo americano
Leite de vaca desnatado	1 copo de requeijão
Leite em pó	3 colheres de sopa

Queijo prato	2 fatias
Queijo mussarela	2 fatias
Queijo minas frescal	1 fatia grande
Requeijão comum	1 colher de sobremesa
Iogurte natural	½ potinho médio
Ricota	1 fatia média

Grupo das carnes

Bife de alcatra	1 unidade média
Bife de contrafilé	1 unidade média
Filé de frango grelhado	1 unidade média
Carne moída	3 colheres de sopa
Filé de peixe grelhado	1 unidade média
Fígado	1 bife médio
Lagarto assado	2 fatias finas
Strogonoff	1 concha média
Bife role	1 unidade média
Hambúrguer caseiro	1 unidade média
Frango assado	1 coxa e 1 antecoxa
Peito de frango	1 bife médio
Lombo assado	2 fatias médias

Grupo das leguminosas

Feijão cozido	6 colheres de sopa
Ervilha cozida	5 colheres de sopa cheias
Grão de bico	3 colheres de sopa rasas
Lentilha cozida	3 colheres de sopa cheias

GORDURA

Grupo das gorduras

Óleo de soja	1 colher de sopa
Margarina	2 colheres de chá rasas
Maionese	1 colher de sopa
Azeite	1 colher de sobremesa

VEGETAIS

Grupo dos vegetais A

Acelga picada	1 prato de sobremesa
Agrião	1 prato de mesa cheio
Alface romana picada	1 prato de mesa cheio
Alface comum picada	1 prato de mesa cheio
Almeirão cru picado	1 prato de sobremesa

Bertalha	1 prato de mesa
Chicória picada	1 prato de sobremesa
Couve picada	1 prato de sopa
Couve-flor cozida	1 pires de chá
Espinafre	1 prato de sobremesa
Mostarda cozida	5 colheres de sopa cheias
Repolho cru picado	1 prato de sobremesa
Repolho cozido	8 colheres de sopa cheias
Serralha	1 prato de sobremesa

Grupo dos Vegetais B

Abóbora moranga	4 colheres de sopa cheias
Beterraba cozida	4 colheres de sopa cheias
Cenoura crua	2 unidades pequenas
Tomate	3 fatias médias
Cenoura cozida	7 colheres de sopa cheias
Chuchu	½ unidade média
Nabo cru	3 unidades médias
Vagem crua	6 colheres de sopa

FRUTAS- 1 PORÇÃO EQUIVALE A:

Grupo das frutas A

Laranja	1 unidade média
Abacaxi	2 fatias médias
Carambola	1 unidade grande
Caju	1 unidade grande
Goiaba	1 unidade média
Maracujá	2 unidades médias
Melancia	1 fatia média
Pêssego	1 unidade grande
Tangerina	1 unidade média
Morango	10 unidades médias
Melão	1 fatia média

Grupo das frutas B

Banana Prata	1 unidade pequena
Banana d'água	1 unidade média
Banana maçã	1 unidade média
Caqui	1 unidade grande
Fruta do conde	4 unidades grandes
Maçã	1 unidade pequena
Mamão	1 fatia grande
Manga	1 unidade média

Pêra	½ unidade grande
Uva Itália	13 unidades pequenas