

Programa de Alimentação

DRA. PRISCILA TASSI

CRN3-11121

DRA. JOMARA SOUSA MARTINS

CRN3-8989

Nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar da CEASA-Campinas



O Departamento de Alimentação Escolar da CEASA-Campinas, juntamente com a Prefeitura, é responsável por fornecer 160.000 refeições/dia aos escolares das redes municipal e estadual. Com o passar dos anos a área de alimentação escolar vem se destacando e o Nutricionista tem papel extremamente importante nesse processo.

Desde julho de 2002 a CEASA-Campinas – Centrais de Abastecimento de Campinas S.A., juntamente com a Secretaria Municipal de Educação, planejou e executa o Programa de Alimentação Escolar. O programa aponta para um quadro bastante favorável na melhora qualitativa da merenda oferecida, uma vez que o abastecimento municipal realizado de maneira integrada com os programas institucionais e a efetiva implementação de cardápios variados de acordo com a região, foram peças chaves para que o novo modelo fosse aplicado. Com isso, os escolares passaram a receber uma refeição mais variada, com produtos frescos e naturais, evitando-se a inclusão de gêneros industrializados.

Entre estas melhorias está o Projeto Alimentação Saudável no 1º Ano de Vida, desenvolvido pela Equipe Técnica, composta por gerente, 2 coordenadoras e 9 supervisoras, e coordenado por duas Nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar da CEASA-Campinas, nos Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEIs) desde 2003, com o objetivo de fornecer uma alimentação adequada durante o primeiro ano de vida, respeitando as necessidades nutricionais, fisiológicas e psicomotoras de cada bebê atendido pelo Programa.

Regularmente, Nutricionistas da Equipe Técnica visitam as creches, acompanham as refeições dos bebês matriculados nos berçários e verificam a evolução e adaptação de cada um deles frente às alterações do cardápio, uma vez que entre oito meses e um ano a criança já está preparada para receber uma refeição mais sólida e é durante esta transição que a atenção deverá ser redobrada para que se observe se a criança consegue mastigar sem engasgar. Nessas visitas é possível enfatizar às monitoras,

Saudável no 1º Ano de Vida

professoras e cozinheiras quanto à importância da papa amassada com o garfo – e não passada no liquidificador – uma vez que apresenta menor risco de contaminação pela dificuldade em higienizar os utensílios, estimula a mastigação, permite que a criança conheça os diferentes sabores dos alimentos, melhora a oclusão dentária, possibilita o desenvolvimento da musculatura facial e favorece os mecanismos da deglutição e desenvolvimento da linguagem.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que toda criança seja alimentada exclusivamente com leite materno até seis meses de idade e, de maneira complementar, até os dois anos, desde que esteja crescendo e se desenvolvendo dentro do padrão esperado. Mas, em geral, na prática, as mães que trabalham fora de casa iniciam o desmame antes mesmo do bebê completar quatro meses, e é nesse momento que o Nutricionista exerce um papel fundamental, pois devemos ressaltar que a amamentação no peito deve ser mantida, enquanto for possível, e que as mães têm direito de sair do trabalho uma hora mais cedo para amamentar, até o sexto mês de vida do bebê.

É nesse momento, a partir do primeiro dia do bebê no CEMEI, que o Projeto se torna de extrema importância, pois é feito um acompanhamento individual e toda a fase de transição – da mamadeira às papinhas sólidas – será acompanhada e realizada de forma gradativa. Toda essa preocupação em orientar e acompanhar os profissionais envolvidos nessa fase da vida da criança deu-se, principalmente, pelo fato de que a maioria delas chegava à creche com orientações muito superficiais e os professores/monitores acabavam aplicando os seus próprios conhecimentos, sendo muitas vezes igual para todos os bebês.

Com isso, inicialmente, o Projeto preocupou-se em capacitar os monitores, professores, diretores e cozinheiros para explicar sobre as necessidades dos bebês até, aproximadamente, dois anos de idade e orientá-los quanto à interpretação dos gestos e manifestações dos mesmos frente à

introdução de novos alimentos, já que não existe uma regra e que cada bebê tem que ser tratado como um ser único.

Nestes treinamentos e/ou reciclagens são abordados os seguintes temas:

- Importância de cada profissional e do seu trabalho para a boa nutrição das crianças;
- Mamadeira: como e quando deverá ser oferecida;
- Refeição semi-sólida: como oferecer e como avaliar a aceitação;
- Orientações para facilitar a identificação da aceitação, tolerância gástrica e alérgica, e como proceder nos casos de alergias;
- Procedimentos estratégicos no caso da não-aceitação da papa salgada;
- Posições que o bebê deve permanecer após as refeições para evitar o refluxo;
- Como estimular a musculatura da orofaringe com o alimento;
- Como avaliar se o bebê está apto a passar para uma refeição sólida;
- Higiene com os bebês, todos os seus pertences e ambiente;
- Higiene e cuidados necessários durante o pré-preparo e preparo das mamadeiras e papinhas;
- Entrega de uma Cartilha Explicativa, elaborada por uma equipe técnica (Nutricionistas, pedagogas, psicólogas, assistente social etc.), contendo todas as informações abordadas no treinamento.

Paralelamente aos treinamentos realizados com os profissionais que trabalham nos CEMEIs, foram capacitadas duas cozinheiras, chamadas de agentes multiplicadores, com o objetivo de auxiliar, na prática, as cozinheiras que trabalham nas creches, orientando-as por, no mínimo, uma semana, sobre o pré-preparo, preparo, manipulação e porcionamento das refeições dos bebês. Com isso, as cozinheiras estão sempre trocando idéias e experiências vividas em outras unidades com outras realidades.

O Programa de Alimentação Escolar do Município de Campinas oferece ao bebê sete refeições diárias (mamadeira, suco de frutas, papa salgada, mamadeira, papa de fruta, papa salgada e mamadeira); correspondendo de 80 a 90% das recomendações diárias de uma criança com idade até 12 meses.

Com a implantação do Projeto e na impossibilidade da mãe amamentar seu filho, enquanto o mesmo permanece no CEMEI, o bebê tem a oportunidade de receber a fórmula infantil e a introdução de novos alimentos feita de maneira adequada e gradativa. Para isso, o esquema alimentar é elaborado pelas Nutricionistas da seguinte forma:

Primeira Semana: adaptação da mamadeira e sucos de frutas

Na primeira semana de introdução de novos alimentos, deve-se oferecer, além do leite, sucos de frutas naturais, preferencialmente no período da manhã.

Segunda Semana: papa de frutas

Na segunda semana o bebê poderá tomar o suco de fruta de manhã e deve-se acrescentar a papa de frutas na alimentação do período da tarde. A quantidade da porção deve ser definida pela própria criança, ou seja, de acordo com a sua necessidade. Oferece-se, primeiramente, a papa/suco e, depois, caso seja necessário, completa-se a refeição com leite. À medida que o volume de frutas for aumentado, a criança deixará de aceitar a mamadeira adicional.

Próximo passo: papa salgada

Após as duas semanas de introdução das frutas, pode ser oferecida a papa salgada. Portanto, na terceira semana inicia-se a introdução da papa salgada no almoço e, na quarta semana, também, no jantar.

Todas as unidades recebem um livro de receitas com fotos contendo o modo de preparo para cada papinha utilizada no cardápio dos bebês, sendo todas as papinhas testadas pela equipe de Nutricionistas da CEASA, e uma cartilha explicativa sobre a importância e os cuidados necessários durante a transição alimentar. Para exemplificar, segue abaixo alguns modelos de papinhas utilizados nos cardápios servidos aos bebês:

- Papinha de Músculo, Abóbora, Chuchu e Mandioquinha;
- Papinha de Frango, Alface, Batata, Beterraba e Tomate;
- Papinha de Fubá, Carne, Brócolis, Cenoura e Chuchu;
- Papinha de Gema de Ovo, Caldo de Feijão, Batata, Cenoura e Chuchu.

Portanto, após a criação e implantação do Projeto Alimentação Saudável no 1º Ano de Vida é possível verificar uma grande melhora na adaptação e transição das refeições dos bebês matriculados nos CEMEIs e, conseqüentemente, o fornecimento de preparações com grande qualidade nutricional, atendendo as normas de higiene necessárias. Através do www.ceasacampinas.com.br é possível ter um contato ainda maior com o projeto. 🌱

LIVROS DE NUTRIÇÃO

▶ Especializada em livros de Nutrição, culinária, revistas, software, adipômetro, trena, balança.

▶ Material Educativo NutroClínica NutriAmigos Nutrir Kids

ATENDEMOS TODO BRASIL

Fundada em 1975

www.editorametha.com.br



EDITORA
METHA
LTDA.

Rua Heitor Peixoto, 1016
01543-001 São Paulo - SP
Fone/Fax (11) 6161-5406
(11) 6915-8233

livraria@editorametha.com.br