



I'm not robot



I am not robot!

Fórmula infantil para lactente (fórmula 1) pode ser usada em exclusivo até de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados. Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe. Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem o intervalo entre as refeições deve ser em média de 3,5 horas (idealmente não mais de 4 horas). As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70°C. Não deixe os alimentos cozinhados à temperatura ambiente. Alimentação lactea exclusiva. Os primeiros meses no ventre da mãe e os primeiros anos de vida de uma criança vão determinar, em parte, a sua saúde ao longo da vida. Unidade Local de Saúde de Matosinhos. Atualmente, sobretudo em meio urbano, as crianças de idade pré-escolar são, cada vez em maior número, acolhidas em jardins de infância, locais em que recebem uma parte da alimentação. Um programa que procura melhorar o estado nutricional da população. A Roda dos Alimentos é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária. Este guia em forma de círculo encontra-se dividido em diferentes segmentos – Grupos de alimentos – que agrupam alimentos com características semelhantes quanto à sua composição nutricional. Título: Guias Orientadores de Boa Prática em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica – volume I Trabalho desenvolvido por: Ordem dos Enfermeiros – Comissão de Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica. Cereais e derivados, tubérculos – 30% Hortícolas – 10% Fruta – 10% Lacticínios – 10% Carnes, pescado e ovos – 5% Leguminosas – 4% Gorduras e óleos – 2% A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde Alameda D. Afonso Henriques, Lisboa Portugal. Tel: +351 21 391 1000. E-mail: geral@dgsp.gov.pt. Lisboa, ISBN 978-989-981-000-0. A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende promover a saúde. O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) foi criado em 2007 como um programa de saúde prioritário, pelo Despacho n.º 107/2007, de 22 de fevereiro. A informação relacionada com o consumo alimentar em Portugal ilustra a situação alimentar e nutricional da população, permitindo identificar quem se encontra em situação de risco de má alimentação. É consensual, quer por parte das comissões de nutrição (ESPGHAN, ; Comissão de Nutrição da SPP,) quer pela OMS (WHO), que o lactente pode ser exclusivamente amamentado durante os primeiros meses de idade, devendo a amamentação manter-se a par da diversificação alimentar e durante a introdução na dieta familiar, ou seja, até aos 24 meses de idade. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde Alameda D. Afonso Henriques, Lisboa. pnpas@dgsp.gov.pt. Tel: +351 21 391 1000. Unidade Local de Saúde de Matosinhos. Página inicial Roda dos alimentos: o que é?