

Guia de Alimentação Infantil

DIRETRIZES DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DE 0 A 18 ANOS

Instituto Nacional de Saúde Pública, Cabo Verde



Objetivo

- ❑ Fornecer orientações nutricionais e promover uma alimentação saudável durante todas as fases do desenvolvimento infantil e da adolescência em Cabo Verde.

Conteúdos

O guia incluiu nove capítulos , considerando as necessidades nutricionais específicas de cada faixa etária. Aborda desde a alimentação complementar para os bebés, passando pela primeira infância, pré-escolar, escolar e adolescência. Cada fase é acompanhada de orientações específicas e exemplos de refeições balanceadas.

Conteúdos do Guia

- Contextualização
- Alimentação no primeiro ano de vida
- Alimentação entre 1 e 3 anos de vida
- Alimentação entre 4 e 8 anos de vida
- Alimentação entre 9 e os 13 anos
- Alimentação entre os 14 e 18 anos
- A Obesidade
- Perturbações Alimentares
- Dietas Vegetarianas

Perfil nutricional das crianças em Cabo Verde

- ✓ O perfil nutricional das crianças em Cabo Verde caracteriza-se pelo triplo fardo da malnutrição: a desnutrição, a obesidade e a carência em micronutrientes.
- ✓ O inquérito IDRF efetuado pelo Instituto Nacional de Estatística em 2015 (MS, 2015) revelou a existência de um quadro múltiplo da malnutrição, nomeadamente em crianças menores de 12 anos (5,2% desnutrição e 6,5% obesidade), e em adolescentes de 12 a 17 anos (9,7% desnutrição e 1,7% obesidade).

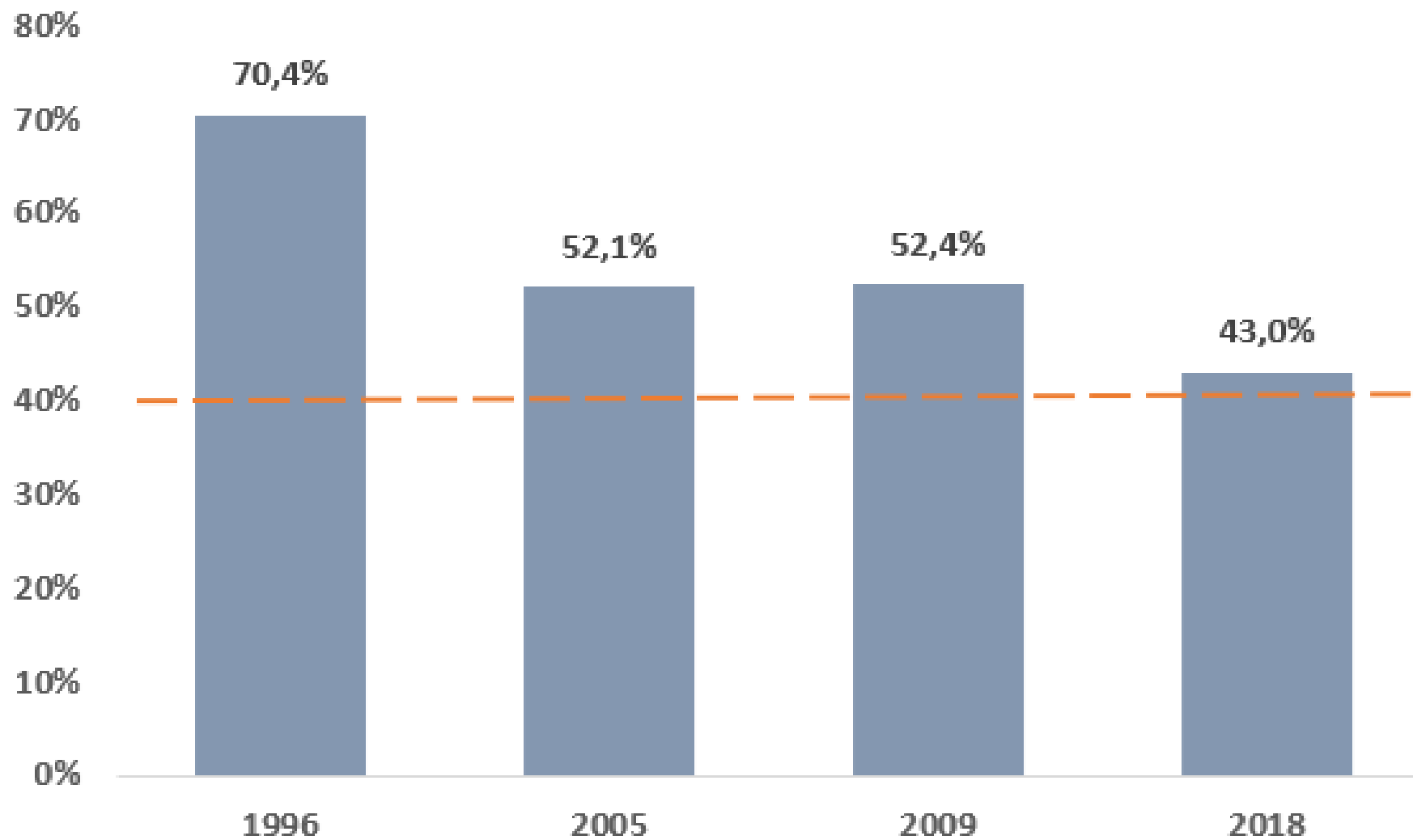
Perfil nutricional das crianças em Cabo Verde

- ✓ Dados mais recentes (MAA, 2018), apontam que 11,0% das crianças menores de cinco anos apresentam desnutrição crónica; 4,4% desnutrição aguda; 5,0% insuficiência ponderal; e 6,0% pré obesidade.
- ✓ Esses dados revelam uma fraca severidade em termos de desnutrição, contudo o risco de excesso de peso e de pré-obesidade começam a ganhar proporções maiores, sobretudo, em crianças menores de cinco anos.

Perfil nutricional das crianças em Cabo Verde

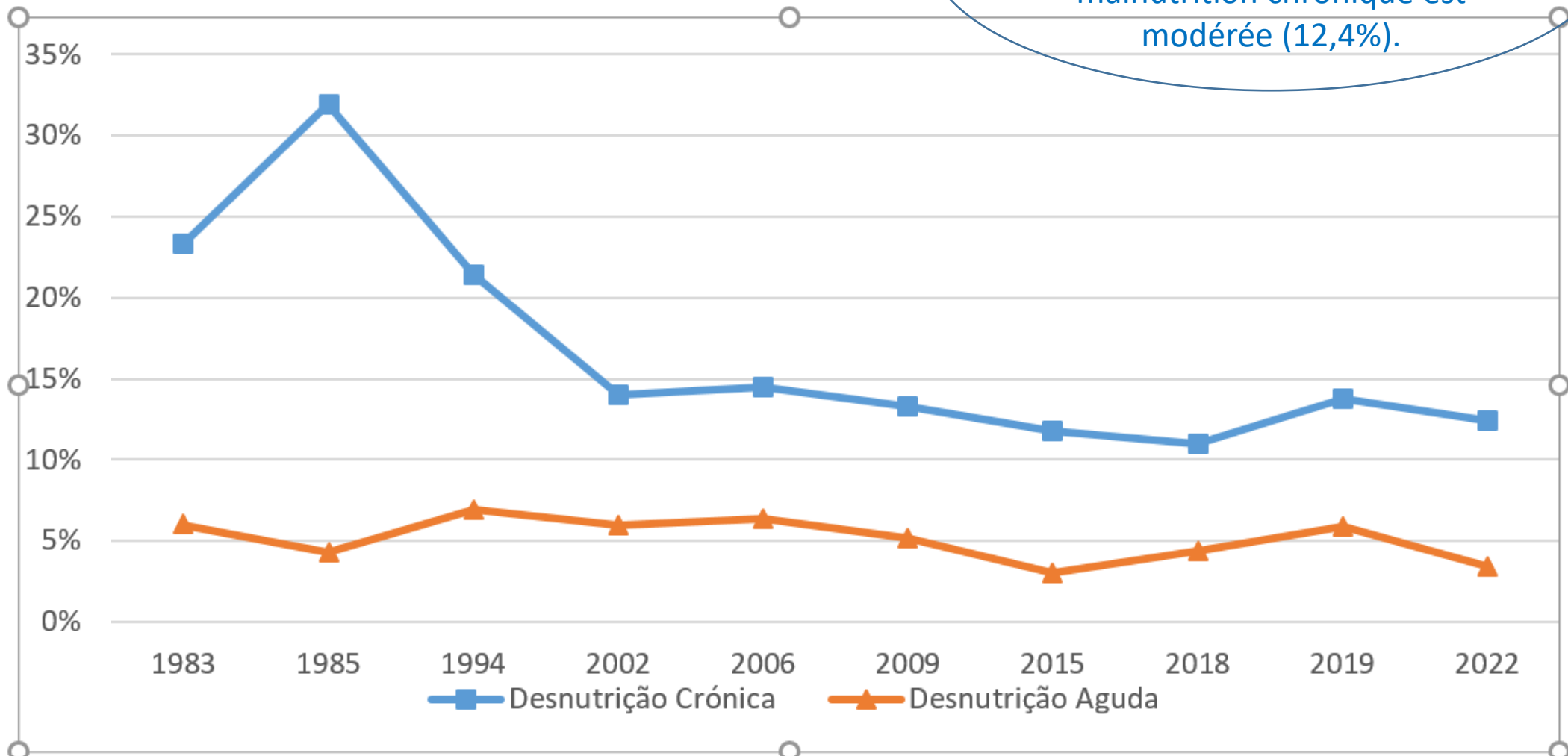
Relativamente à carência em micronutrientes, a anemia por deficiência de ferro é a carência nutricional mais prevalente, atingindo 43% das crianças cabo-verdianas menores de cinco anos, sendo considerada um grave problema de saúde pública pela OMS (INE & MSSS, 2018).

Evolução da prevalência da anemia em crianças menores de 5 anos ao longo dos anos (1996-2018)



Situação Nutricional – Cabo Verde

malnutrition aiguë globale est faible au niveau national (3,4%) et la prévalence de la malnutrition chronique est modérée (12,4%).



Fundamentação científica

- Elaborado com base em guia pediátrico de Canárias
- O Guia Alimentar é baseado em sólidos fundamentos científicos, levando em consideração as necessidades nutricionais específicas de cada faixa etária e as particularidades culturais e sociais de Cabo Verde.
- Foi desenvolvido por uma equipa de especialistas em nutrição infantil, pediatras, nutricionistas e profissionais de saúde.



Princípios e diretrizes

O Guia Alimentar apresenta princípios e diretrizes nutricionais claros e objetivos para garantir uma alimentação equilibrada e adequada para crianças e adolescentes dos 0 aos 18 anos. Inclui recomendações sobre grupos de alimentos, porções adequadas, consumo de nutrientes essenciais e promoção de práticas alimentares saudáveis.

Implementação e disseminação

O Guia Alimentar foi implementado em parceria com instituições de saúde, escolas, profissionais de saúde e outros atores relevantes em Cabo Verde. foram desenvolvidas ações de capacitação, campanhas de conscientização e estratégias de disseminação para garantir que as recomendações cheguem a todas as crianças e adolescentes do país.

Benefícios esperados

Acredita-se que a implementação do Guia Alimentar trará benefícios significativos para a saúde e o bem-estar das crianças e adolescentes cabo-verdianos. Espera-se reduzir a prevalência de desnutrição, deficiências nutricionais e obesidade, promovendo o crescimento saudável, o desenvolvimento adequado e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação.

Resumo

O Guia Alimentar de Cabo Verde para crianças e adolescentes dos 0 aos 18 anos é uma ferramenta valiosa para promover uma alimentação saudável, contribuindo para o desenvolvimento pleno e a saúde a longo prazo da população jovem do país.

Guia de Alimentação Infantil

DIRETRIZES DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DE 0 A 18 ANOS

