



PREFEITURA MUNICIPAL  
DE POUSO REDONDO

**MUNICÍPIO DE POUSO REDONDO**  
**Secretaria de Educação e Cultura de Pouso Redondo/SC**  
CNPJ 30.757.799/0001-26  
**Departamento de Alimentação Escolar**

**AVALIAÇÃO NUTRICIONAL**

As crianças foram pesadas e medidas no mês de junho em suas respectivas creches/escolas, pela nutricionista, pelos professores regentes ou de educação física/recreação. Os dados coletados foram o peso e a altura. Para as medições foram utilizadas balança própria para bebês, régua para medir comprimento de bebês, balança, estadiômetro ou fita métrica. Posteriormente os dados foram analisados através do programa Who Anthro para as crianças com idade até 5 anos. Os índices utilizados na avaliação das crianças foram IMC para Idade e altura para Idade.

**COMO INTERPRETAR:**

**Adequado:** Quer dizer que a criança está com o peso e a altura adequados para sua idade, em bom estado nutricional de acordo com essa avaliação.

**Risco para sobrepeso:** A criança está com peso adequado, porém é necessária atenção para que não cheguem ao sobrepeso, pois seu peso já está próximo do limite para a idade. Incentivar uma alimentação saudável é a melhor escolha.

**Sobrepeso:** A criança já está com peso acima do normal, e necessita atenção quanto à qualidade da alimentação para que não evolua até a obesidade. O quadro de sobrepeso pode se resolver naturalmente com o estirão de crescimento na adolescência, desde que monitorado. O incentivo a alimentação saudável e à prática de exercícios físicos, bem como hábitos de vida saudáveis, auxilia na retomada do peso normal desta criança. Procure o serviço de saúde.

**Obesidade:** A criança está com o peso muito elevado para sua idade ou altura, e apresenta risco de desenvolver maiores complicações, como diabetes, pressão alta, entre outras doenças associadas à obesidade. É importante que a criança seja acompanhada por médico e nutricionista para que o excesso de peso seja resolvido. Procure o serviço de saúde. Crianças obesas tem maiores chances de se tornarem adultos obesos e, desenvolverem outras doenças associadas (diabetes, pressão alta, etc).

**Magreza:** A criança está com o peso abaixo do normal para sua estatura ou idade, podendo estar desnutrida. É importante adequar a alimentação desta criança para que ela atinja o peso normal, pois o baixo peso pode levar a outras complicações no crescimento, bem como prejudicar o desempenho escolar. Crianças com esta avaliação precisam ser levadas ao médico e nutricionista para investigar melhor o caso e realizar um tratamento adequado. Procure o posto de saúde da sua área.

**Magreza acentuada:** Quer dizer que o estado nutricional já está muito comprometido e o quadro precisa de acompanhamento o mais breve possível para evitar doenças associadas à carência de nutrientes (desnutrição). Portanto, crianças com magreza, magreza acentuada ou baixo peso para a idade, devem ser acompanhadas por médico e nutricionista para reverter o caso antes que haja um comprometimento do crescimento geral. Procure o posto de saúde da sua área.

**Baixa estatura para a Idade:** É uma consequência do baixo peso ou magreza, ou de falta de nutrientes e alimentação inadequada nos anos iniciais de vida. É uma condição irreversível. Porém, deve-se levar em conta que a baixa estatura pode ser genética (pais baixos) ou uma característica normal da criança.


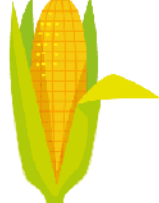
**Outros parâmetros devem ser avaliados individualmente como avaliação do consumo alimentar, exames, etc.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
Rua Antonio Carlos Thiesen, 92 - Pouso Redondo-SC  
Telefone: (47) 3545-8745  
[nutricionista.educacao@pousoredondo.sc.gov.br](mailto:nutricionista.educacao@pousoredondo.sc.gov.br)

**Bruna Taufenbach**  
**Nutricionista CRN 10 4868**



**ORIENTAÇÕES**

	PREFIRA	MODERE	EVITE
	IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
	abacaxi	 abacaxi em calda	 suco de abacaxi em pó
	espiga de milho	 milho em conserva	 salgadinho de milho no pacote
	peixe	 peixe em conserva	 empanado de peixe

*Doze Passos para uma Alimentação Saudável*

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos



O sono é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, promovendo saúde e bem estar físico, mental e emocional. Além de influenciar no processo de aprendizagem, memória, atenção, comportamento, desempenho escolar e, portanto, na qualidade de vida tanto da criança, do adolescente, como de seus pais.

É importante manter uma **rotina** para a hora de dormir com sequência de atividades que sinalizem o momento, assim como **horários regulares** para dormir e acordar do sono noturno e cochilos, **evitar uso de telas** pelo menos 1 hora antes do horário habitual de dormir e manter um **ambiente físico adequado** para o sono: temperatura, luminosidade e silêncio.

Tabela 1. Recomendações sobre necessidade de tempo de sono de acordo com a faixa etária

Faixa-etária	Duração do sono em 24 horas	Cochilos
4 - 12 meses	12 a 16 horas	incluídos
1 - 2 anos	11 a 14 horas	incluídos
3 - 5 anos	10 a 13 horas	incluídos
6 - 12 anos	9 a 12 horas	-
13 - 18 anos	8 a 10 horas	-

Adaptado de Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. 2016.

## POR QUE AS CRIANÇAS DEVEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

- Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Auxilia na coordenação motora;
- Melhora as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado;
- Contribui para o crescimento saudável de músculos e ossos;
- Ajuda na integração e no desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais;
- Melhora a saúde do coração e a condição física.



## QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA AS CRIANÇAS DEVEM FAZER?

Crianças de até 1 ano: **pelo menos 30 minutos** por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídos ao longo do dia. Brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) ou sentada movimentando braços e pernas e que estimulem a criança a engatinhar, rolar, sentar e levantar, entre outras.

Crianças de 1 a 2 anos: **pelo menos 3 horas** por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia. Brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras.

Crianças de 3 a 5 anos: **pelo menos 3 horas** por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia. Brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos, entre outras. Nessa idade, a atividade física também pode ser realizada na aula de educação física escolar, danças e esportes.

## COMO REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DAS CRIANÇAS?

O tempo em que as crianças utilizam celular, computador, tablet, videogame, ou assistem à televisão, deve ser reduzido ao máximo. **Até 1 ano, não é recomendado nenhum tempo em frente a esses dispositivos.** As crianças de 1 a 5 anos podem utilizar por até 1 hora por dia. Mas quanto menor o tempo de permanência em comportamento sedentário, melhor!

Incentive a troca de atividades sedentárias por exercícios físicos. Quando não for possível evitar o tempo parado, encoraje as crianças a participarem de atividades culturais e educativas, como pintura, desenho, jogos de montar, quebra-cabeças e histórias contadas com movimento.

A diminuição do tempo gasto com a utilização de celular, computador, tablet, videogame e televisão, **auxilia no controle do peso adequado, melhora o desenvolvimento motor e cognitivo e ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais.**



Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Ministério da Saúde, 2021.