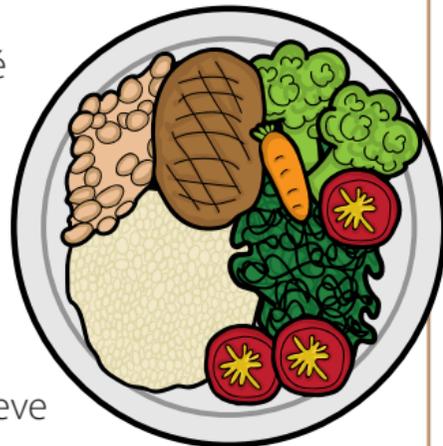


O leite materno é o alimento mais importante para o bebê. Ele é completo, protege a criança de infecções e ajuda a prevenir a obesidade, pressão alta e diabetes na idade adulta.

O bebê deve mamar só no peito até os seis meses de idade. A partir dos seis meses, a criança já pode começar a comer outros alimentos, mas a mãe deve continuar dando de mamar até os dois anos ou mais. Caso o bebê não esteja mamando no peito, a mãe deve estimular suas mamas para voltar a produzir leite.

A alimentação da família deve ser variada e colorida para despertar o apetite da criança. Exemplo: se hoje no almoço ela comeu arroz, feijão, alface e carne de boi, no dia seguinte ofereça o arroz e feijão, com cenoura e carne de galinha. É importante variar as frutas também: um dia banana e manga, no outro, laranja e mamão e assim por diante. Escolha frutas frescas, da época e de sua região.



Dicas importantes para a alimentação da sua criança

- **Alimentos que devem ser dados à criança diariamente:** frutas, verduras, legumes, leite, carnes, arroz e feijão, que são alimentos ricos em nutrientes importantes para a saúde, como proteínas, vitaminas e sais minerais. Utilize alimentos da estação e da região que são mais frescos, nutritivos e mais baratos.
- **Alimentos que devem ser evitados:** alimentos industrializados, como: macarrão de pacotinho, biscoito recheado, salgadinho de pacote, bala, chiclete, chocolate, refrigerante, suco em pó e também frituras, maionese, etc. Estes alimentos contêm muito açúcar e gordura, que não fazem bem para a saúde: não ajudam uma criança a melhorar da desnutrição e também não ajudam a emagrecer aquela criança que está acima do peso.
- O exemplo dos pais e avós na alimentação é muito importante. A criança precisa ver que eles também comem o que dizem ser gostoso e bom para a saúde.

**Veja com seu líder da Pastoral da Criança, no livro
Alimentação e Hortas Caseiras e no Guia do Líder, páginas 29 a 33,
sugestões sobre uma alimentação saudável.**





Criança Desnutrida (1ª medida)

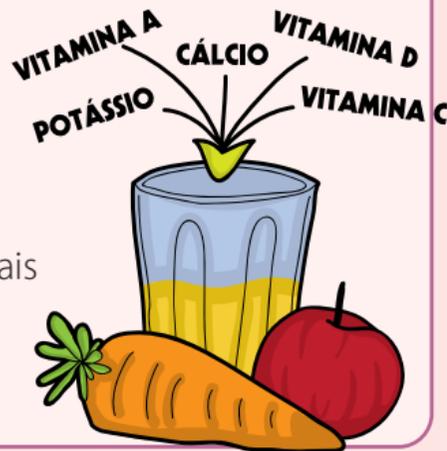
D1

Mãe e pai: a criança está com baixo peso para a sua altura, ou seja, está com desnutrição. Isto significa que ela precisa de cuidados especiais com sua alimentação e também receber muito carinho e atenção.

A desnutrição acontece:

1. porque a criança não está consumindo alimentos que contêm nutrientes importantes para a saúde, como proteínas, vitaminas e sais minerais;
2. a criança está com alguma doença, que pode ser uma simples verminose ou algo mais complexo, como dificuldade de absorver os alimentos, problema no coração, entre outros.

Quando não tratada e cuidada, a desnutrição pode se tornar mais grave e a criança pode até morrer.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

Para a criança deixar de ser desnutrida é importante oferecer uma alimentação variada e equilibrada, com todos os nutrientes essenciais à saúde.

Após os seis meses de idade, adicione uma colher de sopa de óleo vegetal sobre a refeição pronta no almoço e no jantar. Amasse com garfo ou pique algumas frutas e ofereça para seu filho ou filha no intervalo das refeições.

Veja na cartela de Orientação Geral (GE) os alimentos que devem ser dados diariamente à criança e aqueles que devem ser evitados.

**É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde
para a consulta com o médico.**

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





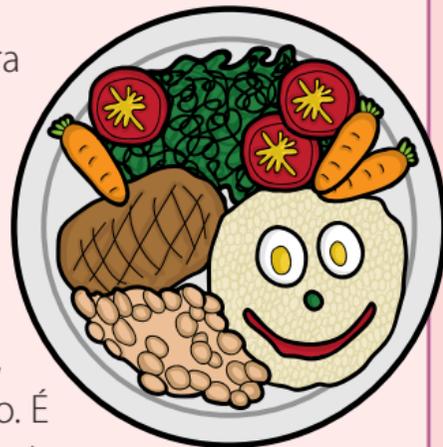
Criança Desnutrida: estável

D2

Sua criança permanece desnutrida, ou seja, com baixo peso para sua altura. É necessário que ela ganhe mais peso para sair da desnutrição. E isto é possível com uma alimentação saudável e variada.

Se a sua criança apresentou alguma doença nos últimos meses, como diarreia ou vômito, é normal não comer direito e perder peso. É preciso dar de comer para ela mais vezes, oferecendo alimentos de duas em duas horas, pois o cuidado com sua alimentação deve ser maior.

Mesmo que a criança não tenha apresentado nenhum problema de saúde, é preciso atenção à sua alimentação, porque ela ainda está desnutrida.



Reveja na cartela de Orientações Gerais (GE) os alimentos importantes que devem ser oferecidos todos os dias para sua criança e aqueles que devem ser evitados.

Se a criança não quer almoçar, não ofereça outro tipo de alimento, pois assim ela vai repetir este comportamento todos os dias para não almoçar. Deixe passar algum tempo e ofereça novamente o almoço a ela.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança Desnutrida: piorando

D3

Sua criança está desnutrida e, desde a última medida, a relação entre seu peso e altura ficou ainda mais distante do que seria esperado. É preciso redobrar a atenção, pois a desnutrição é perigosa para a saúde e pode prejudicar o crescimento e fazer a criança ficar doente com mais facilidade.

Ofereça à criança diariamente arroz, feijão, legumes, verduras, carne, leite e frutas. O leite é rico em proteínas e cálcio, importantes para o crescimento e saúde dos ossos. E as frutas são ricas em fibras e vitaminas, essenciais para a manutenção da saúde e crescimento da criança.

Não dê alimentos para a criança fora do horário normal das refeições, pois isso tira o apetite dela.



Deixe a criança participar na preparação da comida, fazendo atividades fáceis e sem perigo, como lavar uma verdura, colher um tempero na horta ou ajudar a escolher uma fruta na feira ou mercado. Isso pode ajudar a criança a querer comer mais e melhor.

É preciso evitar os alimentos que não são nutritivos, como explicado na cartela de Orientações Gerais (GE), pois estes alimentos fazem a criança ganhar peso, mas não ajudam na recuperação da desnutrição. Continue colocando uma colher de sopa de óleo vegetal na comida da criança, no almoço e jantar.

**É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde,
para a consulta com o médico.**

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança Desnutrida: melhorando

D4

Sua criança permanece desnutrida, mas melhorou a relação entre seu peso e altura nos últimos meses. Parabéns! A atenção e os cuidados com ela foram muito importantes para que isto acontecesse. Continue com a mesma dedicação para que logo ela deixe de estar com desnutrição.

A criança deve receber uma alimentação variada. Alimentos como arroz, feijão, verduras, legumes, miúdos, carnes (de boi, frango, peixe) ovos, frutas e leite fornecem nutrientes importantes e necessários para que ela ganhe peso, cresça e se desenvolva com saúde.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

O exemplo de vocês, pais e familiares, é a melhor maneira de ensinar a criança a ter uma alimentação saudável. Comendo junto e vendo que vocês comem verduras, legumes, arroz, feijão e frutas, a criança também terá vontade de comer.

Alimentos industrializados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, balas, doces, macarrão instantâneo, refrigerantes, sucos em pó, entre outros, são alimentos que devem ser evitados na alimentação da criança e da família em geral.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança no padrão (1ª medida)

P5

Mãe e pai: sua criança está com boa relação entre peso e altura. Isto significa que ela está crescendo bem e com saúde. Sem dúvida, o carinho, alimentação saudável e o cuidado que vocês dão a ela são muito importantes.

Incentive seu filho a brincar ao ar livre com outras crianças, correr, pular. Que tal convidar uma criança vizinha ou de sua família, para brincar e depois juntar-se a vocês para uma refeição saudável e gostosa?

Isso seria um bom estímulo para a criança fazer atividades físicas e se animar a experimentar outros tipos de alimentos saudáveis.



Para que sua criança continue crescendo bem, é importante manter uma alimentação saudável e variada. Junto com o líder, reveja as informações do Guia do Líder sobre uma boa alimentação para a idade do seu filho.

Lembre-se:

- não é preciso que a criança raspe o prato. Ela mesma sabe a hora que deve parar, pois sente quando seu estômago está cheio;
- se a criança não quer almoçar, não dê outro tipo de alimento, como o leite, pois assim ela vai repetir todos os dias este comportamento. Estabeleça horários para todas as refeições;
- procure criar um ambiente de paz no momento das refeições.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança continua no padrão

P6

Mãe e pai: sua criança está com boa relação entre peso e altura, ou seja, continua crescendo bem. É importante manter a alimentação saudável e os cuidados para que seu filho ou filha continue se desenvolvendo com saúde.

Que tal ajudar outras crianças de sua comunidade a ficarem mais saudáveis? Vocês podem programar um piquenique saudável na praça da comunidade ou parque. As crianças além de comerem um lanchinho nutritivo, vão brincar e movimentar-se muito!



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

Abaixo, mais algumas dicas importantes sobre a alimentação e saúde das crianças:

- nunca faça ameaças na hora da refeição, por exemplo: “Se você não comer salada não vai ganhar sobremesa”. Isso só ajuda a criança a não querer provar a salada. E as verduras e legumes são alimentos muito importantes para ela;
- incentive seu filho a brincar. Jogar bola, correr, pular, ajudam a gastar calorias e previnem a obesidade. Reserve um tempo do seu dia para brincar com a criança, oferecendo sempre a maior atenção possível.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança no padrão

P7

descendo em direção à desnutrição

Sua criança está com boa relação entre peso e altura, porém, desde a última medida, ela não ganhou peso o suficiente. Continue cuidando para que ela não perca esta boa relação entre peso e altura.

Estabeleça horários para as refeições e lanches e não deixe a criança ficar muito tempo sem comer. Procurem fazer as refeições em família. O exemplo é a melhor maneira de ensinar seu filho a se alimentar bem. Se a família comer verduras, legumes, arroz, feijão, peixe e frutas, por exemplo, a criança também comerá.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

Estimule a alimentação saudável de seu filho. Frutas são um ótimo lanche. Deixe a criança participar na preparação da comida, fazendo atividades fáceis e sem perigo, como lavar uma verdura, colher um tempero na horta ou ajudar a escolher uma fruta na feira ou mercado.

Reserve um tempo do seu dia para brincar com a criança, mesmo que não possa ser muito, pois o importante é participar de brincadeiras que ela propõe. Invente também brincadeiras e veja se ela quer brincar.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança no padrão subindo em direção ao sobrepeso

P8

Sua criança está com o peso adequado para sua altura, mas ganhou mais peso que altura desde a última medida. É preciso tomar cuidado pois, se continuar engordando, pode ficar com o peso acima do normal para sua altura e idade.

Para que seu filho não fique com sobrepeso, evite oferecer alimentos muito calóricos, ricos em açúcar e gordura, como biscoitos recheados, salgadinhos, coxinha, maionese, doces, macarrão instantâneo, balas, refrigerantes, suco em pó, entre outros. Estes alimentos têm muitos produtos químicos que podem fazer mal para a criança.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

Deixe sua criança participar da preparação da comida. Ela pode fazer atividades fáceis e sem perigo, como lavar uma verdura, colher um tempero na horta, ou ajudar a escolher uma fruta na feira ou mercado. Desta maneira, ela conhece mais os alimentos e aprende a gostar de comidas saudáveis.

É importante animar a criança a se exercitar ao ar livre. Jogar bola, correr, pular, brincar, ajudam a gastar calorias e previnem a obesidade. Não esqueça de oferecer água a ela várias vezes ao dia.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança com Sobrepeso (1ª medida)

S9

Mãe e pai: sua criança está com o peso acima do que seria esperado para sua altura e idade, ou seja, está com sobrepeso. Isto exige atenção e deve se ter muito cuidado, pois a criança pode se tornar obesa e apresentar sérios problemas de saúde.

É preciso ficar atento com a alimentação da criança. Portanto, evite oferecer à criança alimentos que contêm muito açúcar e gordura como: biscoito recheado, sorvete, pudim, bala, chiclete, pé de moleque, doce de leite, chocolate, bolo, coxinha, pastel, batata ou mandioca fritas, carne frita, maionese, refrigerante, suco em pó e salgadinho tipo "chips".



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

Estabeleça horários para as refeições e lanches e não deixe a criança ficar muito tempo sem comer, pois, assim, evita-se que ela exagere na próxima refeição.

- É importante que a criança faça as refeições com tranquilidade e que não seja forçada a comer tudo o que tem no prato.
- A criança precisa se exercitar para gastar calorias. Estimule que ela brinque ao ar livre com outras crianças: correr, pular, jogar bola, além de ser divertido, ajuda a perder peso.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____/_____/_____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança com Sobrepeso: estável

S10

Sua criança ganhou peso e cresceu dentro do esperado para sua idade, mas ainda está com sobrepeso.

É importante manter os cuidados com a alimentação para evitar que fique obesa.

Não deixe seu filho ficar muito tempo em frente à televisão, nem comer vendo televisão. Além de fazer a criança ficar muito tempo parada, a televisão mostra propagandas de alimentos que não são saudáveis e incentivam a criança a querer experimentá-los.



- Mãe e Pai: brinquem com sua criança e a animem a brincar fora de casa com outras crianças, pois brincadeiras movimentadas ajudam a criança a gastar energia. Brincar é uma necessidade para o desenvolvimento infantil.
- Faça com o líder uma revisão das informações sobre os alimentos que devem ser oferecidos ao seu filho diariamente e aqueles que devem ser evitados, explicados na cartela de Orientações Gerais (GE).

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Atenção: uma criança gordinha não é sinal de saúde!

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





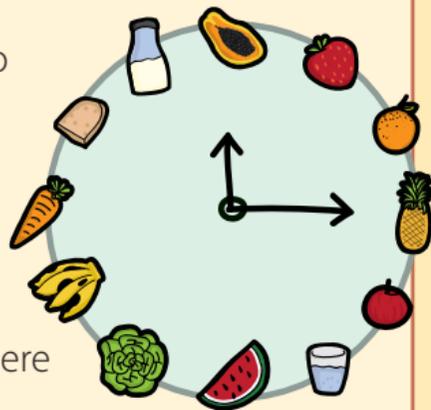
Criança diminuindo o Sobrepeso

S11

Sua criança está com sobrepeso, mas melhorou a relação entre o peso e altura nos últimos meses. Se continuar assim, ela logo ficará com o peso dentro do esperado para sua idade.

Estabeleça horários para as refeições e lanches, não deixando a criança ficar muito tempo sem comer, pois assim evita que ela exagere na próxima refeição.

É importante continuar seguindo as orientações quanto à alimentação, principalmente evitando alimentos calóricos que são os que contêm muita gordura e açúcar. Não esqueça que a criança precisa comer pelo menos duas frutas ao dia.



A criança que fica muito tempo em frente à televisão, ou come vendo televisão, além de se movimentar menos, vê propagandas de alimentos que não são saudáveis e que a estimulam a querer experimentá-los

Anime a criança a brincar mais, movimentar-se e sempre que possível, brinque com ela. É uma forma gostosa de dar carinho e atenção. Lembre-se de oferecer água à criança várias vezes ao dia.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança aumentando o Sobrepeso

S12

Sua criança está com sobrepeso e ganhou mais peso do que o esperado nos últimos meses. Desta forma, ela pode engordar demais para sua altura e ficar obesa.

A obesidade é um grande acúmulo de gordura no corpo da criança e para evitar esta situação, é preciso dar mais atenção à alimentação, incentivando a criança a brincar e movimentar-se ainda mais.

É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde para a consulta com o médico.

Ofereça uma alimentação com muitas frutas, verduras, legumes, arroz, feijão e carnes magras. No almoço, por exemplo, faça um prato variado e colorido para despertar a curiosidade da criança. Exemplo: folhas verdes, tomate, cenoura ou beterraba, arroz, feijão e um pedaço de carne, peixe, frango ou miúdo.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

O exemplo é a melhor maneira de ensinar seu filho a ter uma alimentação saudável. Se a família come verduras, legumes, arroz, feijão e frutas, a criança também terá vontade de comer. É importante evitar alimentos calóricos, ricos em açúcar e gordura.

Cuidado com a televisão. Não deixe que seu filho fique muito tempo assistindo, nem permita que se alimente em frente à televisão. A televisão mantém a criança muito tempo parada e mostra propagandas de alimentos que não são saudáveis e estimulam a criança a querer experimentá-los.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança com Obesidade (1ª medida)

013

Mãe e pai: sua criança está com o peso muito acima do esperado para sua altura e idade, ou seja, está obesa.

A obesidade infantil caracteriza-se pelo excesso de gordura no corpo da criança, o que pode trazer sérias consequências para a saúde como: problema nos ossos, colesterol alto (gordura no sangue), diabetes, pressão alta e problemas no coração. A criança pode também vir a ter problemas psicológicos, pois muitas vezes ela é rejeitada pelos amiguinhos da escola.

A obesidade é causada principalmente por uma alimentação muito calórica (com muita gordura e açúcar), pela falta de exercício físico ou problemas de saúde. É preciso ter muito cuidado com a alimentação para ajudar seu filho a sair da obesidade.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

É preciso atenção especial com a alimentação da criança. Portanto, evite oferecer à criança alimentos que contêm muito açúcar e gordura como: biscoito recheado, sorvete, pudim, bala, chiclete, pé de moleque, doce de leite, chocolate, bolo, coxinha, pastel, batata ou mandioca fritas, carne frita, maionese, refrigerante, suco em pó e salgadinho tipo “chips”.

Atenção: uma criança gordinha não é sinal de saúde!

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

**É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde
para a consulta com o médico.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança com Obesidade: estável

014

Mãe e pai: sua criança ainda está com obesidade. Desta forma, os cuidados com sua alimentação e saúde devem continuar.

Para ajudar a criança a perder peso é importante que ela coma alimentos saudáveis todos os dias, como frutas, verduras, arroz, feijão, carne, peixe, legumes e leite.

É preciso estabelecer horários para as refeições e lanches, para não deixar a criança muito tempo sem comer ou beliscar muitas vezes durante o dia. Isto faz a criança perder a fome e não querer comer a refeição principal.

Se a criança não quer almoçar, não ofereça outro tipo de alimento, pois assim ela vai repetir este comportamento todos os dias. Deixe passar algum tempo e ofereça novamente o almoço a ela.



A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

É muito importante que seu filho brinque muito. Correr, pular, dançar, jogar bola, gastam energia e ajudam a perder peso. Incentive a criança a brincar e brinque com ela. Cuidado com a televisão, pois a criança geralmente fica muito parada ao ver televisão.

Atenção: o exemplo é a melhor maneira de ensinar seu filho a ter uma alimentação saudável. Se a família come verduras, legumes, arroz, feijão e frutas, por exemplo, a criança também terá vontade de comer.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



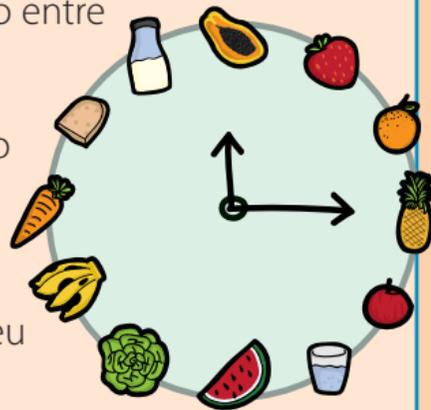


Sua criança está com obesidade, mas apresentou melhor relação entre o peso e altura desde a última medida. Parabéns!

O cuidado, a alimentação saudável e a atenção de vocês já estão mostrando resultados positivos.

Continue com os hábitos saudáveis: com horários para as refeições; uma alimentação variada e nutritiva; e o incentivo para seu filho ou filha brincar e gastar energia.

Não deixe sua criança ficar muito tempo parada em frente à televisão pois além de ela deixar de fazer outras atividades, a televisão mostra propagandas de alimentos não saudáveis, que estimulam a criança a querer experimentá-los.



Uma dica legal é deixar a criança participar da preparação da comida. Ela pode fazer atividades sem perigo como: lavar uma verdura, colher um tempero na horta ou escolher uma fruta na feira ou mercado. Desta maneira, a criança conhece mais sobre os alimentos e aprende a gostar de comidas saudáveis.

Ofereça frutas, verduras e legumes variados ao seu filho ou filha e também sucos de fruta natural ao invés de refrigerantes e sucos em pó.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança aumentando a Obesidade

016

Mãe e pai: sua criança está obesa e apresentou aumento de peso nos últimos meses. É necessário redobrar os cuidados com a alimentação. Se permanecer assim, ela poderá ter sérios problemas de saúde.

É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde para a consulta com o médico.

A melhor maneira de ensinar seu filho a se alimentar melhor é dando o exemplo. Se a família comer verduras, arroz, feijão, legumes, peixes e frutas, por exemplo, a criança também terá vontade de comer.

É muito importante estimular a criança a brincar, correr, pular, jogar bola, assim ela gasta energia, o que ajuda a perder peso.

Cuidado: evite que ela fique muito tempo em frente à televisão, pois isso faz a criança ficar mais parada e faz com que veja propagandas de alimentos não saudáveis.



A criança não precisa raspar o prato. Ela mesma sabe a hora que deve parar, pois sente quando seu estômago está cheio.

Atenção: uma criança gordinha não é sinal de saúde!

Faça com o líder uma revisão das Orientações Gerais (cartela GE) dos alimentos que devem ser oferecidos à criança todos os dias e aqueles que devem ser evitados. Os alimentos industrializados que contêm muito açúcar e gordura são os **vilões da obesidade**.

**Leia com seu líder a(s) página(s) _____
do Guia do Líder e também sugestões sobre uma alimentação saudável
no livro Alimentação e Hortas Caseiras.**

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Criança com Desnutrição Grave (1ª medida)

DG

Mãe e pai: sua criança está com peso muito baixo para a sua altura, ou seja, está com desnutrição grave. Isto significa que ela necessita de muitos cuidados com sua alimentação, carinho e atenção.

A desnutrição grave acontece porque:

1. a criança não está consumindo alimentos que contêm nutrientes importantes para a saúde como: proteínas, vitaminas e sais minerais.
2. a criança tem alguma doença, que pode variar desde uma simples verminose até situações mais complexas, como má absorção dos alimentos ou problemas no coração, entre outras.

A desnutrição pode começar na gestação, levando a criança a nascer com baixo peso, ou pode ter início muito cedo na infância. Ela também pode ser causada pela interrupção do aleitamento materno exclusivo antes dos seis meses.

A amamentação é muito importante para a criança até os dois anos de vida.

A introdução da alimentação complementar inadequada após os seis meses também pode contribuir para a criança ficar desnutrida. Crianças que estão sempre com alguma doença infecciosa, como diarreia e doenças respiratórias, também podem apresentar desnutrição.

Por isso, o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida é extremamente importante, bem como continuar a amamentação até os dois anos ou mais, junto com outros alimentos.

Veja com seu líder da Pastoral da Criança, no livro Alimentação e Hortas Caseiras e no Guia do Líder, páginas 30 a 33, sugestões sobre alimentação complementar e saudável.

Crianças maiores de seis meses podem receber uma colher de sopa de óleo vegetal sobre a refeição pronta oferecida no almoço e no jantar.

É importante levar a criança na Unidade Básica de Saúde para a consulta com o médico.

Dia da medição: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

