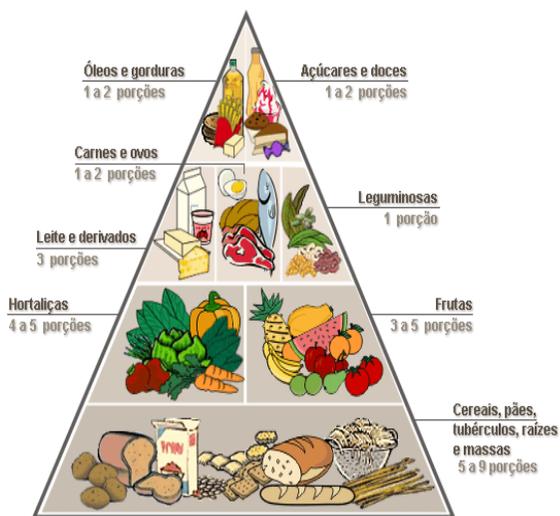




ORIENTAÇÃO ALIMENTAR ATAXIA-TELANGIECTASIA

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



Philippi, 1999

✚ Inclua nas refeições e lanches alimentos de todos os grupos (cereais, frutas, hortaliças, carnes, leites e feijões).

Deixe suas refeições coloridas!

✚ Ofereça pelo menos 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 ou 3 lanches por dia ao seu filho.

Não pule as refeições!

✚ Faça das refeições um encontro da família. Acompanhe as refeições de seu filho, assim você pode estimulá-lo a consumir quantidades adequadas de alimentos, **além de estar atenta a eventuais engasgos e dificuldades no ato de mastigar e engolir.**

✚ Ofereça ao seu filho líquidos como água, sucos naturais, leites e chás ao longo do dia. **Importante para mantê-lo hidratado!**

Fazendo todas as refeições você garantirá que seu filho tenha consumido quantidades de alimentos suficientes para suas necessidades.



Procure facilitar a mastigação e o ato de engolir os alimentos

- + Ofereça o alimento em pequenos pedaços.
- + Umedeça os alimentos muito duros ou muito secos, que esfurem.

Exemplo: Umedeça o pão no leite; adicione margarina ou geléia na bolacha cream cracker.

Quanto à qualidade dos alimentos

- + Aumente e varie a oferta de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Auxiliam no bom funcionamento do organismo e na prevenção de infecções.
- + Ofereça, pelo menos, 4 colheres de sopa de verduras e/ou legumes no almoço e no jantar. Adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato de seu filho!
- + Ofereça uma 1 porção de frutas no café da manhã e mais 1 nos lanches.

**O que é uma porção de frutas?
1 fruta média ou 1 xícara de frutas picadas, como morango, mamão, uvas.**



**Use da sua criatividade, elabore preparações Saborosas!!!
Exemplos: Tortas e suflês de legumes; sucos e vitaminas de frutas**



- + Tenha sempre em casa um potinho com Castanhas do Pará e ofereça uma por dia ao seu filho! Isso ajudará na imunidade dele.
- + Ofereça ao seu filho três copos de leite ou iogurte: ao acordar, no meio da tarde e antes de dormir.

Não esquecer de escovar os dentes após o leite da noite!



✚ Ofereça 4 colheres de sopa de feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana. Além de fornecer energia, o feijão é rico em proteínas e ferro.

**Meu filho não gosta de feijão, O que eu faço?
Substitua por lentilha, ervilha ou feijão preto.
Ou ainda, bata o feijão no liquidificador e enriqueça a sopa nos dias frios!**

✚ Inclua peixes na alimentação do seu filho. Ofereça 1 porção de sardinha ou outro peixe duas vezes por semana.



✚ Evite ofertar ao seu filho alimentos que possuam quantidades elevadas de sal, como temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas, salsicha, mortadela, presunto e linguiça. O consumo em excesso desses alimentos é prejudicial à saúde de toda a família.

✚ Controle a oferta de doces, refrigerantes e outros alimentos ricos em açúcares. Procure não oferecer esses alimentos ao seu filho mais de 2 vezes por semana.

✚ Reduza a oferta dos alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.

Cuide da higiene dos alimentos

- ✚ Lave bem as mãos antes de pegar nos alimentos e nos utensílios.
- ✚ Guarde os alimentos bem tampados, protegendo os de insetos e de outros animais.
- ✚ A água para beber e preparar os alimentos deve ser **filtrada e fervida.**
- ✚ Quando for comer fora de casa, observe se o local possui condições adequadas de higiene.
- ✚ Evite comer nos alimentos vendidos nas ruas e calçadas.



Cuide da alimentação de seu filho. Uma boa alimentação é muito importante, pois ele terá menos riscos de adoecer e manterá um peso saudável.

Elaboração e Coordenação

Rosângela da Silva – Nutricionista
Imunologia Unifesp/EPM e Nutrição UNIFAL-MG

Roseli Oselka S. Sarni – Médica Nutróloga
Imunologia - Unifesp/EPM e Medicina