

De olho em

## Nutrição:

Desenvolvendo hábitos saudáveis de alimentação durante a gravidez



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development

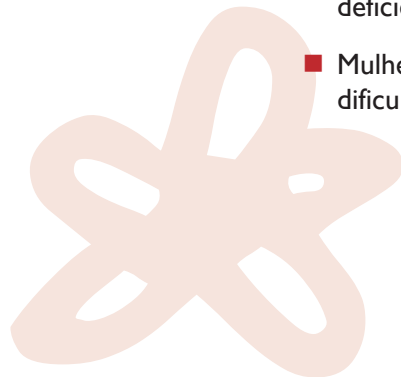
PAIS



**“A gravidez é um dos períodos de desenvolvimento mais importantes da vida.”**

## O que sabemos?

- A gravidez é um dos períodos de desenvolvimento mais importantes da vida.
- Mulheres grávidas devem consumir quantidades adequadas de nutrientes de alta qualidade, que são essenciais para o desenvolvimento do feto.
- Mulheres grávidas devem ingerir também alimentos ricos em folatos (vitaminas do grupo B), ferro e cálcio, para garantir que o feto receba os elementos necessários para seu desenvolvimento.
- Mulheres que apresentam carência de nutrientes essenciais no início da gravidez colocam em risco sua própria saúde e perpetuam um ciclo de nutrição precária da mãe e do bebê.
- A falta de nutrientes essenciais durante a gravidez, quando o cérebro da criança está crescendo mais rapidamente, pode ter efeitos de muito longo prazo sobre o desenvolvimento físico e intelectual da criança e sobre seu desempenho na escola.
- A nutrição deficiente durante a gravidez pode também fazer com que a criança venha a sofrer de doença cardíaca, pressão alta, diabetes tipo 2, deficiência do sistema imunológico ou depressão.
- Mulheres grávidas que vivem em condições menos favorecidas têm mais dificuldade de garantir uma nutrição adequada.



### Prestando atenção a...

... ingestão, desde o início da gravidez, de alimentos com nutrientes essenciais para o desenvolvimento do feto.

... provisão de informações a todas as mulheres grávidas, desde o início da gestação, sobre bons hábitos alimentares a serem adotados para a sua saúde e do bebê.

### O que pode ser feito?

- Ingerir diariamente alimentos ricos em folatos (espinafre), proteínas (carne, peixe, ovos), vitamina A (peixes gordos e laticínios), vitamina C (salsa fresca, pimentões, kiwi, frutas cítricas), cálcio (laticínios) e ferro (chouriço, carne, frutos do mar, peixe, feijão).
- Ingerir diariamente alimentos enriquecidos, como cereais enriquecidos com ferro.
- Consumir maior quantidade de leite, ovos, queijo, frutas, legumes e verduras, nozes e feijão.
- Evitar o álcool durante a gravidez.
- Encaminhar as mulheres grávidas para profissionais de saúde (nutricionistas, enfermeiras, médicos).



# Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para públicos variados, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre nutrição durante a gravidez, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site [www.encyclopedia-crianca.com](http://www.encyclopedia-crianca.com).

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança são financiados pela Public Health Agency (Agência de Saúde Pública) do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon e ao Alberta Centre for Child, Family and Community Research por suas contribuições financeiras para a produção deste folheto informativo.

**Coordenação:**

Lucie Beaupré

**Colaboração:**

Isabelle Vinet (CPEQ)

Julie Robitaille

**Edição:**

Lana Crossman

**Projeto gráfico:**

DesJardins Conception Graphique Inc.

Tradução para o Português sob os auspícios do CONASS

## Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal

P.O.Box 6128, succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3j7

Telefone: 514-343-6111, r. 5378

Fax: 514-343-6962

e-mail: [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

site: [www.excellence-earlychildhood.ca](http://www.excellence-earlychildhood.ca)

