DANONE | NUTRICIA — LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

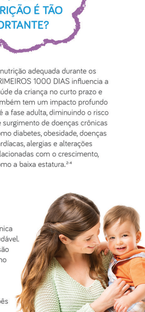
PRIMEIROS 1000 DIAS

O QUE SÃO OS PRIMEIROS 1000 DIAS?

Os PRIMEIROS 1000 DIAS de vida se referem ao período desde o primeiro dia de gravidez até os 2 anos de idade da criança.

Gestação 270 dias > **1º ano** 365 dias > **2º ano** 365 dias > **PRIMEIROS 1000 DIAS**

O QUE ACONTECE?



Os PRIMEIROS 1000 DIAS de vida se caracterizam por ser um período de rápido crescimento e desenvolvimento do organismo. É quando o corpo e os órgãos crescem, enquanto o cérebro e os sistemas digestório e imunológico se desenvolvem. Portanto, tudo que cerca a criança neste período é fundamental para sua saúde no futuro.[1-3]

POR QUE A NUTRIÇÃO É TÃO IMPORTANTE?

A nutrição adequada durante os PRIMEIROS 1000 DIAS influencia a saúde da criança no curto prazo e também tem um impacto profundo até a fase adulta, diminuindo o risco de surgimento de doenças crônicas como diabetes, obesidade, doenças cardíacas, alergias e alterações relacionadas com o crescimento, como a baixa estatura.[2-4]

SAÚDE A LONGO PRAZO

Os PRIMEIROS 1000 DIAS oferecem uma janela única de oportunidades para construir uma vida mais saudável. Além dos fatores genéticos, os fatores ambientais são decisivos para a formação da saúde futura, tais como a nutrição, o afeto, a higiene, a educação, o vínculo familiar e a vacinação, entre outras condições.

Desta maneira, é essencial garantir que mães e bebês tenham acesso à melhor nutrição durante os PRIMEIROS 1000 DIAS, visando contribuir para o crescimento e o desenvolvimento da criança, destacando que após o nascimento o aleitamento materno é a melhor fonte de nutrição para o lactente, devendo ser oferecido exclusivamente até os seis meses de vida e mantido com a adição da alimentação complementar até os dois anos de idade.[5]

GESTAÇÃO: NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A MÃE E PARA O BEBÊ

Durante a gestação há um **crescimento surpreendente,** afinal o corpo e os órgãos da criança estão em formação. A mãe deve fazer o pré-natal rotineiramente e ter uma **alimentação equilibrada e saudável** para formar as reservas apropriadas do corpo em preparação para o aleitamento e suprindo o organismo com nutrientes específicos.[6]

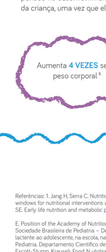
- **Ácido fólico:** para a formação do cérebro[7]
- **Vitamina D e cálcio:** para a saúde dos ossos[7]
- **Ômega 3 e DHA:** para o desenvolvimento cerebral e visual[7]
- **Ferro:** para prevenir a anemia[7]

ALEITAMENTO: O MELHOR PARA A MÃE E O BEBÊ

O aleitamento materno é o meio natural pelo qual os recém-nascidos são alimentados. **É indiscutivelmente o mais importante e o melhor alimento para o início da vida.**[8]

O aleitamento materno também é a mais sábia estratégia natural de **vínculo, afeto e proteção** entre a mãe e o bebê.[8]

A Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam o aleitamento materno exclusivo por seis meses após o nascimento, devendo ser mantido e complementado com apropriada alimentação até os dois anos de idade.[8]



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: DESENVOLVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

A introdução de comidas sólidas é necessária para atender as crescentes necessidades nutricionais das crianças a partir dos seis meses. Além do leite materno, é necessária a introdução de outros alimentos com novos **sabores, cores, aromas e texturas,** visando a:[9]

- **Desenvolver hábitos alimentares saudáveis;**[10]
- **Aprimorar a coordenação motora;**[10]
- **Estimular o aprendizado de se alimentar sozinho;**

Fortalecer os vínculos familiares (a criança deve fazer parte das refeições familiares). A proximidade, o carinho e a atenção dos pais favorecem o desenvolvimento da criança e facilitam sua capacidade de aprendizado.[10]

A CRIANÇA E A TRANSIÇÃO PARA A ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA

As necessidades energéticas e nutricionais de uma criança e de um adulto são bastante diferentes. Além do estômago da criança ser cinco vezes menor quando comparado ao de um adulto, ela necessita de várias vezes mais nutrientes por quilo de peso corporal. Por esta razão, a cada porção consumida, a alimentação da criança precisa ter mais nutrientes do que a de um adulto.[11-13]

Necessidades por quilo de peso corporal quando comparado a um adulto:

- **5,5 VEZES** mais ferro[11]
- **4 VEZES** mais cálcio[11]
- **3 VEZES** mais Ômega 3 e DHA (gorduras de boa qualidade)[11]
- **7 VEZES** mais vitamina D[11]

O QUE ACONTECE COM A CRIANÇA?

Os primeiros dois anos de vida representam um marcante período no desenvolvimento da criança, uma vez que ela:

- Aumenta **4 VEZES** seu peso corporal[11]
- Cresce **MAIS DE 50%** a sua altura[11]
- Seu cérebro **GANHA 1 GRAMA POR DIA**[11]

Referências: 1. Jang H, Serra C. Nutrition, epigenetics, and diseases. Clin Nutr Res. 2014;3:1-8. 2. Prentice AM et al. Critical windows for nutritional interventions against stunting. 1-3. Am J Clin Nutr. 2013;97:911-8. 3. Fernando-Twinn OS, Ozanne SE. Early life nutrition and metabolic programming. Ann. N. Y. Acad. Sci. 2010;1212:78-96. 4. Camp KM, Trujillo

E. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutritional genomics. J Acad Nutr Diet 2014;114(2):299-312. 5. SBP, Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. - São Paulo: SBP, 2018. 172 p. 6. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Krause's Food, N utrition and Diet Therapy. 11 th edition Published by Saunders, US 2004. 7. Procter SB, Campbell I. CG. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. J Acad Nutr Diet 2014;114(7):1099-103. 8. Worthington-Roberts B, Williams SR. Nutrition in Pregnancy and Lactation, 4th edition, published by St. Louis, us 1989. 9. Agostoni e et a. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008;46(1):99-11 0

10. Dias MCAP et al. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. Rev Nutr 2010;23(3):475-486. 11. Micronutrients, Nordic Nutrition Recommendations, 2012. 12. Worthington-Roberts B, Williams SR, Nutrition Throughout the Life Cycle, 4th edition published by McGraw-Hill, US 2000.