

OS ALIMENTOS COM HIDRATOS DE CARBONO

(HC) influenciam a glicemia, mas não devem ser reduzidos na alimentação das crianças com diabetes. Os HC são a principal fonte de energia do organismo, indispensáveis para um crescimento saudável.

Para aproveitar a energia desses alimentos e evitar a subida acentuada da glicemia após as refeições, **é importante fazer a contagem dos hidratos de carbono e adequar a dose de insulina de ação rápida**, de acordo com as indicações dadas pelo médico.

PREFIRA OS HC PRESENTES NA "RODA DOS ALIMENTOS": leite, iogurte, fruta, pão, arroz, massa, batata, feijão, grão, ervilhas e favas.

INCENTIVE AS CRIANÇAS A PARTICIPAREM EM ATIVIDADES/JOGOS ATIVOS.

Sempre que possível a família deve participar. É importante para o desenvolvimento da criança e contribui para a prevenção da obesidade. Todos beneficiam. Lembre-se que o exercício físico aumenta a sensibilidade à insulina, por isso, informe-se junto da sua equipa de saúde acerca dos **ajustes necessários na insulina e na ingestão de hidratos de carbono**.



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



Programa Nacional
para a Diabetes



com o patrocínio de:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CRESCIMENTO SAUDÁVEL

CRIANÇAS COM DIABETES TIPO 1

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS SÃO FUNDAMENTAIS PARA O NORMAL CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS, E PARA O BOM CONTROLO DA DIABETES.

ESTILOS DE VIDA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA UM CRESCIMENTO SAUDÁVEL

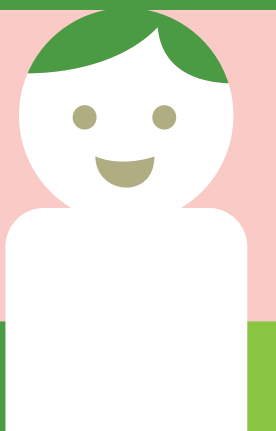
A alimentação deve fornecer às crianças a energia e os nutrientes nas quantidades e proporções adequadas.

Os bons hábitos alimentares devem ser criados desde de cedo e nesta educação a família desempenha um papel fundamental.



Opte por alimentos equilibrados e habitue as crianças a comer de tudo um pouco.

As crianças devem fazer as refeições juntamente com os familiares ou outras crianças, num ambiente calmo e tranquilo.



- 1 Para um bom rendimento físico e intelectual, não deixe a criança sair de casa sem tomar o pequeno-almoço.
- 2 Inclua alimentos com hidratos de carbono (HC) em cada refeição. Aconselhe-se com um Nutricionista/Dietista, para saber as quantidades adequadas.
- 3 Toda a família deve iniciar as refeições principais com sopa de legumes. Inclua também salada ou legumes no segundo prato.
- 4 Prefira carnes magras e insista no consumo regular de peixe. As “reclamações” diminuem se variar a confeção.
- 5 Garanta a ingestão diária de 2 a 3 peças de fruta.
- 6 O leite e/ou iogurte devem fazer parte da alimentação diária (500 ml para crianças e 750 ml para adolescentes).
- 7 Varie a forma de cozinhar, optando por métodos saudáveis: estufados, cozidos, grelhados e assados. Use preferencialmente o azeite, para temperar e confeccionar, reduza o sal e evite caldos ou molhos industrializados.
- 8 A água deve ser a bebida de primeira escolha, ao longo do dia e às refeições.
- 9 Não substitua as refeições com guloseimas ou alimentos desequilibrados, ricos em gorduras e açúcares (exemplo: pizza, batatas fritas, croissant, bolos, etc). Estes tiram o apetite para outros alimentos mais saudáveis e podem levar ao aumento excessivo do peso.
- 10 Reserve as guloseimas para dias especiais ou de festa e aconselhe-se com a sua equipa de saúde para saber como fazer as adaptações necessárias (na alimentação e insulina).

Lembre-se da higiene dentária após as refeições.