OS 2.000 DIAS QUE MOLDAM A SAÚDE DA CRIANÇA

Da gestação aos 5 anos, pequenas escolhas influenciam o metabolismo, o paladar e os hábitos.



2.000 DIAS

ANTES DA GRAVIDEZ

A saúde do bebê começa antes mesmo da gestação.



- Alimentação equilibrada da mãe e do pai
- Manter peso saudável e rotina de hábitos saudáveis
- Evitar tabaco, álcool e drogas

O metabolismo do bebê começa a ser programado aqui.

GESTAÇÃO

O bebê aprende dentro da barriga.



- Alimentação equilibrada e variada
- Nutrientes-chave: ferro, ácido fólico, iodo, vitamina D e DHA
- Ganho de peso adequado e acompanhamento pré-natal
- Evitar álcool, tabaco e ultraprocessados

O ambiente da gestação influencia o risco de obesidade e doenças futuras.

ALEITAMENTO

O leite também ensina sabores.



- Leite materno é o primeiro alimento e protege o bebê
- Ajuda no metabolismo e no desenvolvimento do cérebro
- O sabor do que a mãe come chega ao leite e amplia o paladar do bebê

Cada gota, cada dia e cada escolha fazem diferença.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Experimentar é aprender.



- Começar por volta dos 6 meses
- Repetir sem pressão: pode precisar várias vezes
- Variar sabores, cores e texturas
- Comida de verdade na rotina, sempre que possível

Recusar um alimento no começo é esperado.

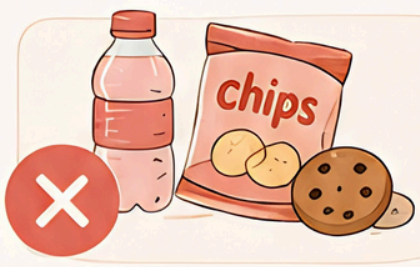
DOS 2 AOS 5 ANOS

A criança aprende observando.



- Refeições em família fortalecem vínculos e bons hábitos
- Participar da cozinha aumenta a aceitação
- Rotina: sono adequado, brincar, telas sob controle
- Refeições sem distrações ajudam na fome e saciedade

O exemplo ensina mais do que a cobrança.



ULTRAPROCESSADOS:
QUANTO MAIS CEDO ENTRAM, MAIS ESPAÇO OCUPAM.

- Excesso de ultraprocessados reduz a diversidade alimentar
- Aumenta a preferência por sabores intensos (muito doce, muito salgado)
- Impacta hábitos hoje e no futuro



NA PRÁTICA, FUNCIONA ASSIM:



ÁGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL
Evite sucos e refrigerantes.

FRUTA INTEIRA > SUCO
Sacia mais e ensina a mastigar.

OFEREÇA SEM PRESSÃO
Oferecer é ensinar, comer é escolha da criança.

COMIDA DE VERDADE, SEMPRE QUE PUDER
Feijão, arroz, legumes, verduras, ovos, carnes, frutas e grãos.

PEQUENAS ESCOLHAS, FEITAS MUITAS VEZES, GERAM GRANDES RESULTADOS.

NÃO PRECISA SER PERFEITO.

Recomeços são bem-vindos. Cada pequena troca repetida ao longo dos 2.000 dias ajuda a construir saúde para a vida inteira.

Viviane Bruno
Nutricionista Materno Infantil
CRN3 15.838
(11) 914399959
@nutrivivibruno