

Malacal. Cálcio na sua melhor forma.

# O GUIA DO CÁLCIO



## NA INFÂNCIA

Conheça a importância do mineral no desenvolvimento dos pequenos

# O GUIA DO CÁLCIO NA INFÂNCIA

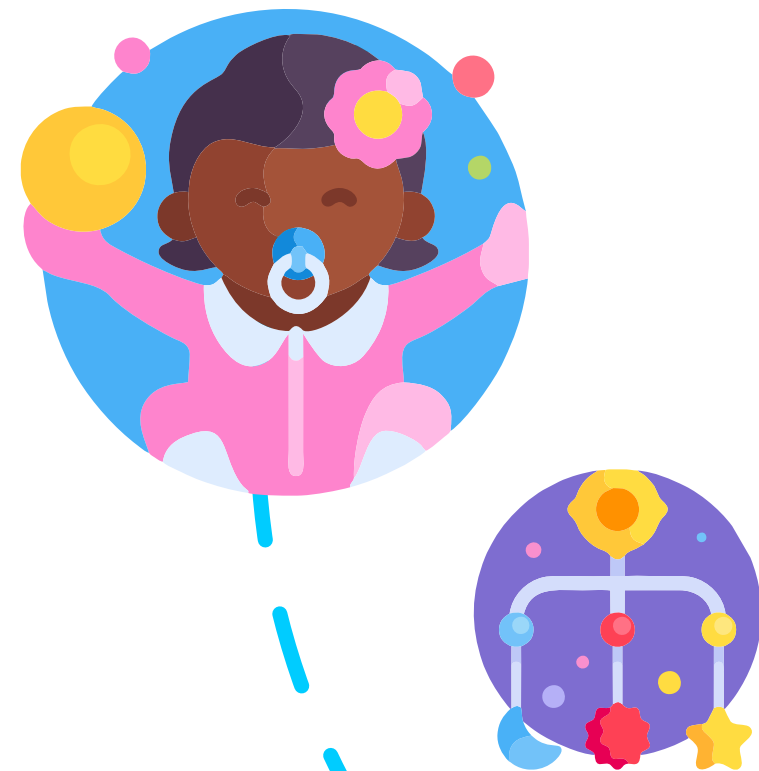
Nós, da Malacal, ficamos muito contentes quando você mostra interesse por nossos materiais.

Isso significa que estamos produzindo conteúdos do seu interesse e que seguimos no caminho certo para construir uma relação onde a informação contribui com a saúde e qualidade de vida de todos.

Nosso time preparou este ebook com muito carinho e fez uma curadoria de informações extraídas da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e dos artigos científicos disponíveis de maneira pública no portal SciELO.

Faça uma boa leitura.

Equipe Malacal.



# SOBRE ESTE **EBOOK**

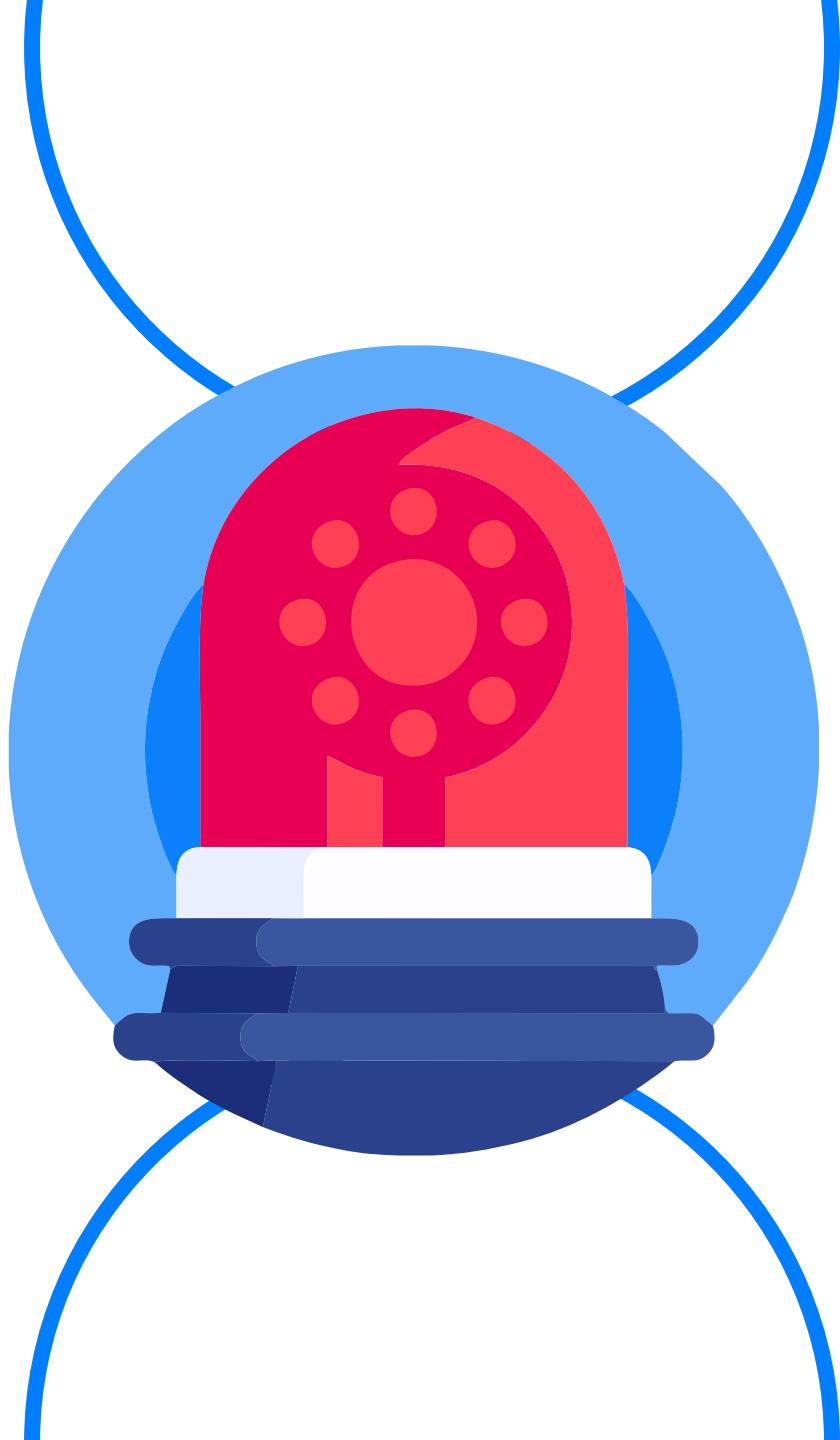
Este ebook está em formato PDF que pode ser lido no seu celular, tablet e alguns e-readers, além do seu computador de mesa.

Em nosso índice você pode navegar, com um clique, para pontos específicos do material e nas páginas pode usar o botão “índice” para retomar a navegação.

Falando em links, ao fim deste ebook disponibilizamos o acesso para o nosso site, redes sociais e fontes pesquisadas na sua produção.

Considere nos fazer uma visita e seguir Malacal nas redes!





# Importante!

## Suplementação em crianças

A suplementação de cálcio deve ser administrada única e exclusivamente sob prescrição médica. Do mesmo modo, mulheres grávidas só podem fazer suplementação sob orientação médica ou do cirurgião dentista.

Este é um dos motivos pelos quais desenvolvemos este ebook, para que você conheça a importância do cálcio para as crianças e obtenha as doses recomendadas via fontes naturais.

Este ebook não foi desenvolvido para ser - e não deve ser considerado - uma indicação de suplementação de cálcio. Em caso de dúvidas sobre a nutrição da criança, consulte um médico.

# índice

1 - Sou um (pequeno) ser em formação

2 - O papel do cálcio no crescimento

3 - E quando a criança não consome cálcio o suficiente?

4 - Quantidades recomendadas de cálcio de acordo com a idade

5 - Consequências da falta de cálcio

6 - Para não esquecer

7 - Fontes de cálcio

8 - Como incluir cálcio na dieta das crianças

9 - Intolerância à lactose

10 - Eu não quero vegetais!

11 - Como incentivar o consumo de vegetais

12 - Finalizando

13 - Malacal

14 - Links

# EU SOU UM (PEQUENO) SER EM FORMAÇÃO!

De todas as espécies, nós, os humanos, estamos entre aqueles que demoram mais tempo, do nascimento aos primeiros passos, para conquistar os primeiros graus de independência: se locomover, pegar objetos, alimentar-se sozinho, etc.

Isso acontece, entre outros fatores, porque nosso corpo precisa finalizar processos fora do útero para a plena formação de estruturas e órgãos.

O nosso esqueleto é um exemplo disso, quando nascemos, ele não está plenamente formado, vide a nossa "moleira" que é aquela parte mais macia no topo da cabeça, os ossos que formam essa região ainda não se fecharam e por isso a formação do crânio ainda não foi finalizada.



# EU SOU UM (PEQUENO) SER EM FORMAÇÃO!

Na fase de formação da estrutura óssea das crianças, a nutrição tem papel fundamental para o bom desenrolar desse processo, garantindo que os pequenos tenham acesso às vitaminas, proteínas e sais minerais que atuam na consolidação de sua estrutura e auxiliam o crescimento e desenvolvimento saudável, tanto físico quanto intelectual. Nesse cenário, tem maior destaque a amamentação nos primeiros meses de vida seguida de uma alimentação balanceada para garantir a nutrição adequada da criança. E claro, o constante acompanhamento médico realizado por profissionais de pediatria. A nutrição adequada é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como determinante para o desenvolvimento infantil e por isso precisa ser levada muito a sério.



# O PAPEL DO CÁLCIO NESSE PROCESSO

E quando falamos em crescimento e desenvolvimento do esqueleto, é evidente a importância do cálcio nesse processo. Como o principal mineral atuante na força e resistência dos ossos e dos dentes.

Nos primeiros meses de vida, o leite materno provê tudo o que o bebê precisa para se desenvolver e se nutrir. Portanto, é importante que a alimentação da mãe seja balanceada para que seu leite forneça o que a criança precisa.

Com ossos e dentes fortes, a criança se desenvolve melhor, se alimenta melhor e cresce com mais saúde.

E não vamos nos esquecer que na infância as crianças estão suscetíveis a quedas e topadas decorrente de brincadeiras, práticas de esporte de contato e outras situações que podem levar a fraturas, que até são comuns na idade, mas que podem ser evitadas com cuidados e, claro, uma boa estrutura óssea.





**CERTIFIQUE-SE SEMPRE  
DE OFERECER, NA ALIMENTAÇÃO,  
AS DOSES DIÁRIAS RECOMENDADAS  
DE CÁLCIO PARA A CRIANÇA,  
DE ACORDO COM ORIENTAÇÕES  
DE PEDIATRAS!**

# E QUANDO A CRIANÇA NÃO CONSOME CÁLCIO O SUFICIENTE?



Como dissemos, o cálcio é fundamental para o desenvolvimento da criança. Mas sabemos que existem milhões de famílias que não podem fornecer uma alimentação minimamente balanceada, consequência da falta de acesso decorrente de questões socioeconômicas.

Esse déficit nas quantidades recomendadas do mineral (abaixo da tabela que você verá a seguir) impactam o desenvolvimento físico e intelectual das crianças e podem evoluir para outras doenças mais graves.

Mas também é importante salientar que mesmo em famílias onde existem condições de oferta de dieta balanceada para as crianças, pode ocorrer deficiência de cálcio e de outras vitaminas e minerais simplesmente por conta de maus hábitos alimentares.

De um modo, ou de outro, segundo um estudo realizado pela Universidade de São Paulo (USP) na média, consumimos cerca de 30% da dose recomendada de cálcio diária.

# QUANTIDADE RECOMENDADA DE CÁLCIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

<b>0 a 6 meses</b>	<b>210mg</b>
<b>7 a 12 meses</b>	<b>270mg</b>
<b>1 a 3 anos</b>	<b>500mg</b>
<b>4 a 8 anos</b>	<b>800mg</b>
<b>09 a 18 anos</b>	<b>1300mg</b>



# QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

**A ausência das quantidades ideais de cálcio na dieta das crianças tem impactos sérios, entre eles.**

- Má formação dos ossos;
- Má formação dos dentes;
- Impacto negativo no crescimento;
- Impacto negativo no desenvolvimento e força muscular;
- Mal desempenho do sistema nervoso central;
- Osteoporose infantil.



# RESUMINDO

- ✓ As crianças precisam de cálcio para consolidar sua estrutura óssea;
- ✓ A força dos dentes, de leite ou permanentes, está diretamente ligada ao consumo de cálcio;
- ✓ A falta de cálcio pode impactar de forma negativa a saúde e o desenvolvimento da criança;
- ✓ A deficiência de cálcio é imposta por baixas condições socioeconômicas em famílias pobres,
- ✓ No entanto, famílias em melhores condições financeiras, mas que não praticam bons hábitos alimentares submetem as crianças a esse problema;
- ✓ O risco de osteoporose infantil existe, porém ele é baixo e nem sempre está ligado exclusivamente a oferta de cálcio na alimentação.

AGORA QUE SABEMOS  
DA IMPORTÂNCIA DO CÁLCIO  
NO DESENVOLVIMENTO DAS  
CRIANÇAS,  
**VAMOS COLOCAR  
O CONHECIMENTO  
EM PRÁTICA!**



# FONTES DE CÁLCIO

Passado o período em que a alimentação da criança é exclusivamente a base de leite materno, pediatras e nutricionistas já recomendam a inserção de novas fontes de vitaminas e minerais para compor a dieta dos pequenos.

Dentre as fontes de cálcio, para as crianças, os derivados de leite e os vegetais de folhas escuras são as mais recomendadas devido a concentração do mineral em suas porções, no entanto...



# COMO INCLUIR O CÁLCIO NA DIETA DAS CRIANÇAS

Leite e seus derivados, grãos, vegetais de folhas escuras fornecem boas quantidades de cálcio e, quando adicionadas à dieta diária das crianças (também dos adultos, vale ressaltar) ajudam a manter os níveis do mineral em dia.

Mas sabemos que algumas crianças têm certa resistência a certos tipos de alimentos, principalmente os vegetais. Além disso, temos também aquelas que tem intolerância a lactose, não podendo consumir leite e derivados.

**Então, como incluir cálcio na dieta das crianças?**





# INTOLERÂNCIA A LACTOSE

A intolerância a lactose acontece quando, após consumir leite e derivados (iogurte, queijo, etc.) causa dor de barriga e outros incômodos gastrointestinais. Isso acontece porque o organismo não produz uma enzima - a lactase - responsável por quebrar o açúcar contido no leite, a lactose. Esse açúcar não “quebrado” se acumula no intestino e passa por um processo de fermentação causado pelas bactérias intestinais, provocando mal-estar.

Hoje em dia, existem produtos derivados do leite que são zero lactose e são a primeira alternativa para que você adquira o cálcio dessa fonte com segurança.



# EU NÃO QUERO!

Quem não conhece uma criança que sempre vira a cara na hora de comer vegetais? É provável que você, que está lendo este ebook, tenha sido essa criança.

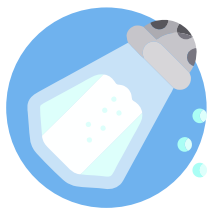
Fato é que sempre há uma certa resistência a estes alimentos, já que, diferente dos produtos industrializados, verduras e legumes não contam com aditivos químicos que simulam outros sabores, açúcares e outros componentes.

Mas é inegável a importância destes alimentos não só como fonte de cálcio, mas de vitaminas, fibras e outros minerais essenciais para a saúde e desenvolvimento da criança.

Descubra, então, como inserir e incentivar vegetais na dieta dos pequenos.



# DEIXE OS VEGETAIS **MAIS** **ATRAENTES** PARA AS CRIANÇAS



## **O TEMPERO DÁ O TCHAN!**

O paladar das crianças ainda está em formação, por isso alguns sabores tendem a ser mal recebido pelas crianças. Teste diferentes temperos a fim tornar o sabor mais atraente. Por exemplo, temperar o brócolis com um pouco de azeite e alho.



## **PARTICIPAÇÃO**

Da escolha na hora das compras, passando pela ajuda no preparo. Deixe as crianças participarem do processo de preparo dos vegetais e acompanhe os pequenos nas refeições.



## **NÃO É UM CASTIGO OU UMA PUNIÇÃO**

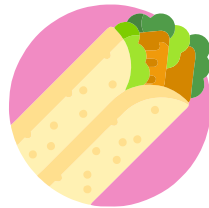
Desde cedo incentive a criança a comer vegetais e dê o exemplo. Sobretudo, tenha paciência. Comer vegetais não deve ser um castigo e não deve ser associado a coisas ruins para a criança.

# DEIXE OS VEGETAIS **MAIS** **ATRAENTES** PARA AS CRIANÇAS



## **DIVERSÃO**

Apresente os vegetais de forma divertida para as crianças, usando legumes, folhas e verduras, suas formas e cores para montar um prato divertido. É a mesma lógica de um famoso biscoito recheado. Funciona, viu?



## **ACRESCENTE EM OUTROS ALIMENTOS**

Apresente os vegetais como parte em outros alimentos e até de maneiras diferentes, como purês e cremes, que podem ser consumidos junto com pãezinhos, por exemplo.



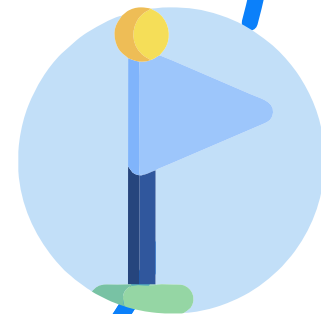
## **OFEREÇA NA FORMA DE SUCOS**

Os sucos verdes são ótimos também para as crianças. Batidos com outras frutas e vegetais e adoçados, podem ser uma boa - e refrescante - alternativa para as crianças.

# FINALIZANDO

É direito universal das crianças o acesso ao crescimento saudável e seguro. Garantir que ela possa ter esse direito, desfrutando de saúde e qualidade de vida passa, também, por uma alimentação que forneça o que ela precisa para crescer e se desenvolver.

Nesse contexto, o cálcio e vitamina D são fundamentais. E Malacal, como especialista em suplementação de cálcio e vitamina D, está sempre presente para que não só os pequenos, como todos, possam ter acesso à saúde e qualidade de vida.



# MALACAL

**Malacal** é um suplemento de cálcio e vitamina D destinado para a prevenção da osteoporose e do equilíbrio das necessidades orgânicas de cálcio como osteomalácia, raquitismo, hipocalcemia. Além de, através da ação da vitamina D, auxiliar na imunidade do organismo.



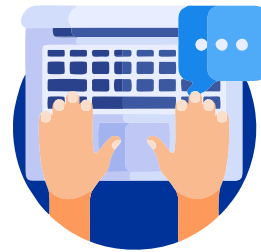
# Malacal

Cálculo na sua melhor forma.

## VISITE MALACAL NAS REDES



**INSTAGRAM**



**SITE**



**BLOG**



**ATÉ A PRÓXIMA!**

#cálcioevitaminaD