



Questionário – Lição 9

1) Sobre o início da alimentação complementar, assinale a alternativa CORRETA.

(A) Somente a partir do sexto mês é necessário complementar o leite materno com outros alimentos e líquidos como chás e água.

(B) As crianças pequenas aprendem a gostar dos alimentos que lhe são oferecidos com maior frequência e da maneira como foram apresentados. Portanto, é muito importante oferecer um alimento saboroso e temperado com sal/açúcar/temperos para que não haja rejeições.

(C) A alimentação deve ser espessa desde o início e batida no liquidificador.

(D) No início da alimentação complementar, é esperado que a criança mais brinque com os alimentos do que coma, sendo necessário um maior controle e disciplina dos pais afim de estimular as habilidades motoras da criança.

2) Sobre a introdução de frutas e verduras na alimentação complementar, assinale a alternativa INCORRETA.

(A) As frutas são geralmente bem aceitas pela criança pelo fato que o leite materno tem um leve sabor adocicado.

(B) As melhores frutas para iniciar a alimentação complementar são a banana, a pêra, a maçã e o mamão, podendo ser amassadas grosseiramente com garfo ou raspadas com uma colher e ainda cruas ou cozidas.

(C) As verduras podem ser introduzidas na alimentação complementar posteriormente, a partir do oitavo ou nono mês, para a criança então acostumar-se com as diferentes texturas e sabores.

(D) É importante variar a forma de apresentação e de preparo da verdura: cozida, refogada, crua (ralada, cubinhos, tirinhas, rodela), assada, com ovos, com arroz, etc.



Questionário - Lição 9

3) A alimentação complementar envolve variedade de alimentos. Oferecer e apresentar os alimentos de forma variada tanto no formato, na textura e até no próprio sabor, usando temperos diferentes, é fundamental. Outras atitudes também podem contribuir positivamente para que essa transição alimentar, EXCETO:

(A) A alimentação deve ser oferecida de colher. Recomenda-se amassar os alimentos no prato e oferecê-los individualmente sem misturá-los.

(B) É necessário introduzir outros líquidos na dieta do bebê como água e sucos naturais. Mas toda a oferta de líquidos deve ser feita no copo, sem utilizar mamadeiras e chupetas, para não prejudicar a fala, a dentição e o desenvolvimento da respiração do bebê .

(C) É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições. É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições.

(D) As preferências alimentares individuais da mãe precisam ser respeitadas, não sendo necessário introduzir na alimentação do bebê alimentos que não gosta ou não tem o hábito de comer.



Questionário - Lição 9

4) Dentre algumas atitudes erradas adotadas no momento da alimentação complementar, a única CORRETA é:

(A) Refrigerantes e sucos industrializados, café, frituras, biscoitos recheados, doces em geral, e salgadinhos podem ser oferecidos à criança, desde que em pequenas quantidades.

(B) O mel não deve ser oferecido até a criança completar o primeiro ano de vida, pois seu sistema gastrointestinal ainda não está totalmente desenvolvido, apresentando assim maior risco de sofrer uma intoxicação alimentar.

(C) A televisão pode servir para distrair a criança e assim facilitar no momento da refeição, sendo de grande ajuda para as mães.

(D) É necessário algumas vezes forçar a criança comer ou usar de métodos como recompensa, prêmios, elogios, promessas ou distrações pois muitas vezes a criança faz “birra” e “cara feia” para seus pais.

1-A, 2-C, 3-D, 4-B.