

## Manual de alimentação de bebês

Como deve ser a alimentação da criança do nascimento aos dois anos de idade? Para tirar a dúvida, o Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância) criou uma cartilha com 10 passos para ajudar mães, papais e responsáveis. Confira:

- 1 - Amamentação nos primeiros meses
- 2 - Não ofereça açúcar
- 3 - Sexto mês de vida, momento para novos alimentos
- 4 - Criança com fome come comida de verdade
- 5 - Estimule o bebê a mastigar
- 6 - Ofereça alimentos saudáveis
- 7 - Dê verduras, legumes e frutas
- 8 - Antes dos dois anos, nada de doces, biscoitos, salgadinhos, café, refrigerantes ou gelatina
- 9 - Lave bem as mãos, os alimentos e os utensílios
- 10 - Bebê ativo é bebê saudável e feliz



Para ver a cartilha completa, acesse: <https://unicef.org/2XJAO48>

## Ministério lança campanha contra obesidade infantil

O Ministério da Saúde lançou a campanha 1, 2, 3 e já! Vamos prevenir a obesidade infantil. A ideia é incentivar as crianças a seguirem três passos simples para evitar o sobrepeso: alimentação saudável, atividade física e brincadeiras longe das telas da TV, celular e jogos eletrônicos. Dados do ministério apontam que três de cada 10 crianças de 5 a 9 anos atendidas pelo SUS (Sistema Único de Saúde) estão acima do peso, um total de 4,4 milhões. Do total de crianças, 16% (2,4 milhões) estão com sobrepeso, 8% (1,2 milhão) com obesidade e 5% (755 mil) com obesidade grave. Abaixo de 5 anos, são 15,9% com excesso de peso.



“Somos de uma geração em que a propaganda dizia: ‘Danoninho vale por um bifinho’. Daquele marco, inicia-se uma reação da sociedade e organização para pensar e debater se aquela frase tinha algum fundo de verdade. Hoje, ela fica na prateleira da vergonha da propaganda”

**Luiz Henrique Mandetta**  
Ministro da Saúde

(Agência Brasil)

## Ida ao mercado virou passeio entre idosos



Apesar de barreiras como o deslocamento e as limitações comuns da idade, consumidores idosos mantêm o hábito de ir às compras como forma de reafirmar sua autonomia, independência e desejo de consumo. Essa foi a descoberta de um estudo realizado pelo Instituto QualiBest com o objetivo de entender o comportamento e os hábitos de consumo da geração. Um insight importante do estudo foi a descoberta do papel que o supermercado exerce na vida do consumidor da terceira idade. “A maioria dos consumidores com mais de 60 anos vai semanalmente ao supermercado. Não raro, várias vezes na semana. Essa visita, muitas vezes, acaba se tornando um dos poucos compromissos existentes na vida desse consumidor e, em alguns casos, podendo nem envolver grandes compras”, afirmou Daniela C. Malouf, diretora-geral do instituto. Ainda segundo o estudo, a maioria dos entrevistados usa o ônibus para ir ao supermercado, e a gratuidade garantida aos idosos no transporte público é um dos aspectos facilitadores para isso.