

A criança e os anos pré-escolares: Fundamentos para a saúde ao longo da vida



1 ano **Bebés** 3 anos **Crianças em idade pré-escolar** 5 anos

Que fundamentos importantes da saúde ao longo da vida continuam a ser desenvolvidos?¹⁻¹⁵

- Saúde Imunológica** (Ícone: Escudo com vírus)
- Saúde Digestiva** (Ícone: Intestino)
- Crescimento** (Ícone: Criança e régua)
- Neuro-desenvolvimento** (Ícone: Cérebro)

Quais são algumas das principais etapas de desenvolvimento para crianças pequenas e pré-escolares?¹⁻²

Constróem a sua própria imunidade, adquirindo uma memória imunitária ao longo da vida

- Saúde Imunológica** (Ícone: Escudo com vírus)
- Os valores de IgG atingem 60% de nível adulto** (Gráfico: 60%)
- Os valores de IgA atingem 30% dos níveis de adultos** (Gráfico: 30%)
- Desenvolver níveis adultos de certos anticorpos e resposta imunitária a agentes patogénicos** (Ícone: Vírus e células)

Contribuem para uma maior maturação do seu sistema gastrointestinal que estabelece as bases para a saúde ao longo da vida³⁻¹¹

- Saúde Digestiva** (Ícone: Intestino)
- Função de barreira intestinal** (Ícone: Células e moléculas)
- Desenvolvimento da microbiota** (Ícone: Bactérias)
- Imunidade Gastro intestinal** (Ícone: Escudo e intestino)

Crescem e fortalecem os seus ossos e músculos essenciais para a saúde ao longo da vida¹²⁻¹⁴

- Crescimento** (Ícone: Criança e régua)
- 58% da altura adulta atingida, aos 5 anos** (Gráfico: 58%)
- x2 aumento da massa muscular por peso corporal (1 a 5 anos)** (Ícone: Crianças jogando)

Desenvolvem ou alcançam muitas capacidades de neurodesenvolvimento, críticas para a saúde ao longo da vida¹⁵

- Neuro-desenvolvimento** (Ícone: Cérebro)
- Sensorial e motor** (Ícone: Criança jogando)
- Social e emocional** (Ícone: Crianças interagindo)
- Cognitivo e linguagem** (Ícone: Criança jogando)
- 80% do tamanho do cérebro adulto atingido (aos 2 anos de idade)** (Gráfico: 80%)

Como pode a nutrição apoiar a saúde ao longo da vida das crianças e dos pré-escolares?

Saúde ao longo da vida

- Cálcio, proteínas²²⁻²**
- Ferro, vitamina C²⁵⁻²⁹**
- Zinco³⁰⁻³³**
- Certos probióticos e prebióticos, vitamina A³⁶⁻⁴⁴**
- Vitamina D^{34,35}**
- DHA, iodo, vitamina B5, B6 e biotina¹⁷⁻²¹**

Vitamina D Ferro Cálcio

Micronutrientes importantes, como vitamina D, ferro e cálcio, são frequentemente deficientes em crianças pequenas e pré-escolares^{45,46}

A elevada ingestão de proteínas está associada ao aumento do ganho de peso e ao risco de obesidade⁴⁷

Existem muitas etapas importantes de desenvolvimento e habilidades que progredem, são iniciadas ou alcançadas durante a criança e os anos pré-escolares. Uma alimentação adequada continua a ajudar este desenvolvimento e a ser a base para a saúde ao longo da vida.