

O Transformativo 10: Nutrição como facilitadora

Os primeiros 1000 dias são reconhecidos como estabelecer as bases da saúde ao longo da vida de uma criança.

Contudo, **você está ciente** de que a realização final do potencial de um indivíduo **requiere** uma ponte bem sucedida entre a primeira infância E a idade adulta que ocorre entre os 5 a 15 anos de idade: Os Transformativos 10 anos?

Entre os 5 e os 15 anos de idade, as crianças entram num período de transformação nos seus hábitos alimentares, com elevado risco de desequilíbrio alimentar.



SABIA ISTO?

- As crianças em idade escolar não são pequenos adultos. Têm necessidades nutricionais muito específicas para potenciar a sua transformação, e estas mudam com a idade e variam consoante o género.
- Globalmente, as crianças consomem quantidades inadequadas de frutas, vegetais e grãos integrais. Estudos indicam que 48% dos adolescentes não comem frutas nem vegetais diariamente. E o consumo de leite diminui durante o período TRANSFORMADOR 10.
- A nutrição inadequada irá retardar ou diminuir as trajetórias de desenvolvimento físico e cerebral com consequências a longo prazo, diminuindo o potencial final de um indivíduo.

Nutrição pode ser o herói em THE TRANSFORMATIVE 10

- Para o desenvolvimento e eficiência do cérebro**
Ferro, zinco, vitamina B12, folato e ácidos gordos poliinsaturados
- Para o metabolismo energético**
Micronutrientes tais como vitaminas B, C D, cálcio, ferro, fósforo
- Nutrientes para apoiar o surto de crescimento puberal**
Proteínas, Carboidratos, Gorduras, Cálcio e Vitamina D
- Requisitos de nutrientes mudam durante os anos letivos**
É necessária uma alimentação bem equilibrada para satisfazer as necessidades nutricionais específicas por idade e género dos 10 anos Transformativos.



Evolução das necessidades específicas de nutrientes

	Meninos/Raparigas			
Vitamina A (µg/d)	210	275	420/445	485/630
Ferro (mg/d)	3	4	5.7/5.9	7.9/7.7
Zinco (mg/d)	2.5	4	7.0/7.0	7.3/8.5
Magnésio (mg/d)	65	110	200	300/340
Cálcio (mg/d)	500	800	1100	1100
	Primeiros 1000 dias	Infância média	Início da adolescência	Adolescência tardia
	5	10	15	
	Anos			

Principais conclusões

- Durante o THE TRANSFORMATIVE 10 necessidades de energia e nutrientes mudam - para apoiar as transformações cerebrais, corporais e comportamentais que estão a ocorrer.
- O desenvolvimento das crianças no período The Transformative 10 é muito sensível ao que comem. Neste momento de metamorfose e mudança constante, a sua nutrição precisa de ser oportuna, adaptada à idade e ao género, e desenhada para a ocasião certa, em casa e fora de casa.

Referências
1. Christian P, Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. Ann Nutr Metab. 2018; 72(4):316-328. 2. Cole TJ. Children grow and horses race: is the adiposity rebound a critical period for later obesity? BMC Pediatr. 2004 Mar 12;4:6. 3. Goswami B et al., Impact of pubertal growth on physical fitness. Am J Sports Sci and Med. 2014; 2: 34-39. 4. Nicklas TA et al., Barriers and Facilitators for Consumer Adherence to the Dietary Guidelines for Americans: The HEALTH Study. J Acad Nutr Diet. 2013 Oct;113(10):1317-31. 5. Soliman S, et al., Nutrition and pubertal development. Indian J Endocrinol Metab. 2014;18:S39-S47. 6. Dror DK, Allen LH. Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. Nutr Rev. 2014;72(2):68-81. 7. Soustre Y, Chesneau C, Marmonier C. Place de la matière grasse laitière dans l'alimentation des Français. Sci Aliments. 2011;30:33-44. 8. WHO. Available at <https://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/> and available at <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-2020/highlights>. 9. US Institute of Medicine. Available at https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx. 10. EFSA. Available at <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>