

COMENDO BEM, CRESCENDO SAÚDAVEL

Cartilha do Projeto “Comendo Bem, Crescendo Saudável”: uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento infantil.

2022

ORGANIZADORES

Adryane Gomes Mascarenhas

Lorena Marques de Almeida

Geizeli Dias Santos

Grasiely Faccin Borges

REVISÃO TÉCNICA

Luce Alves da Silva

REVISÃO

Grasiely Faccin Borges

DIAGRAMAÇÃO

Adryane Gomes Mascarenhas

A IMPORTÂNCIA DE COMER BEM

A construção dos hábitos alimentares inicia na infância e deve ser incentivada pelos adultos, com o objetivo de estabelecer uma alimentação saudável e balanceada. Com isso, manter a criança com saúde garantirá seu pleno crescimento e desenvolvimento, de modo que atinja a vida adulta reduzindo influências desfavoráveis trazidas da infância

O que é uma alimentação saudável?

“Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura (retirados diretamente da planta ou animal) ou minimamente processados (não foram agregadas substâncias ao alimento original, apenas sofreram moagem, limpeza, pasteurização), incluindo frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais (como arroz integral e feijão), carnes magras, leite e derivados magros. Ela deve evitar alimentos ultra processados (produtos industrializados, com nada ou quase nada de alimento inteiro e com aditivos), como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada” (adaptado de ABESO, 2021).

A pirâmide alimentar oferece noções de proporção, variedade e quantidade, seguindo essas recomendações ofereceremos alimentação saudável para faixa etária e prevenindo doenças crônicas não transmissíveis (VER *Figura 1*).

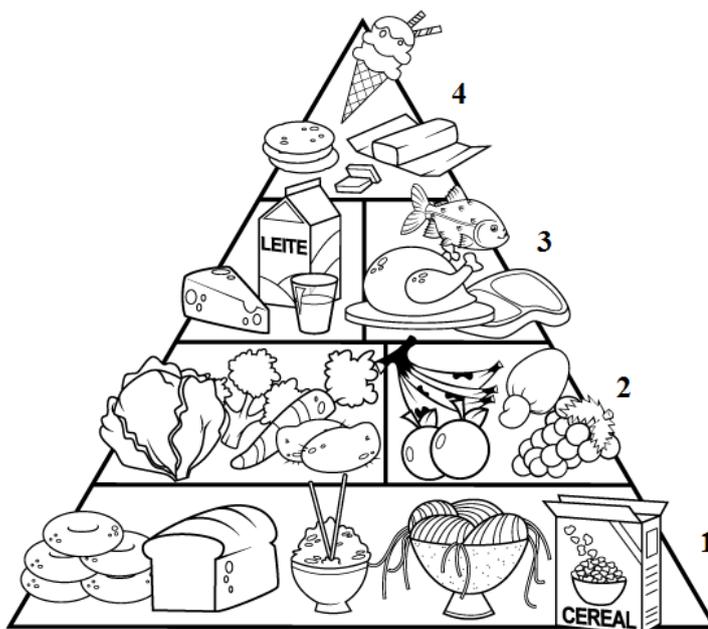


Imagem 1. Pirâmide alimentar da criança.

Fonte: <https://www.smartkids.com.br/colorir/desenho-piramide-alimentar>.

No topo, aparecem os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade. Enquanto isso, a base oferece opções que devem estar mais presentes em suas refeições. Vale ressaltar que os açúcares e gorduras aparecem no topo da pirâmide alimentar, indicando que devem ser consumidos com moderação, sendo que o açúcar pode ser ingerido após os 12 meses, sempre com moderação (*Ver Anexo 1 e 2* para saber mais sobre os grupos de alimentos que fazem parte da pirâmide alimentar).

De acordo com a pirâmide alimentar, sugere-se as seguintes orientações quanto as porções ao dia recomendadas de acordo com a faixa etária segundo os grupos de alimentação na *Tabela 1*:

Tabela 1. Número de porções diárias recomendadas, de acordo com a faixa etária, por grupo da Pirâmide Alimentar.

Nível pirâmide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 2 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
	Frutas	3	4	3	4 a 5
	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
3	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
	Feijões	1	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Nos primeiros anos de vida, é importante não ofereça açúcar, frituras e alimentos ultraprocessados como achocolatado, refrigerantes, sucos de caixa, salgadinhos, gelatina, balas, biscoitos, bolachas, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo e salsicha.

Uma forma interessante de distribuir os alimentos no prato da criança e adolescente, respeitando as recomendações nutricionais preconizadas na pirâmide alimentar, é através da *Figura 2*. Lembre-se sempre que metade do prato deve ser composto por legumes e verduras.

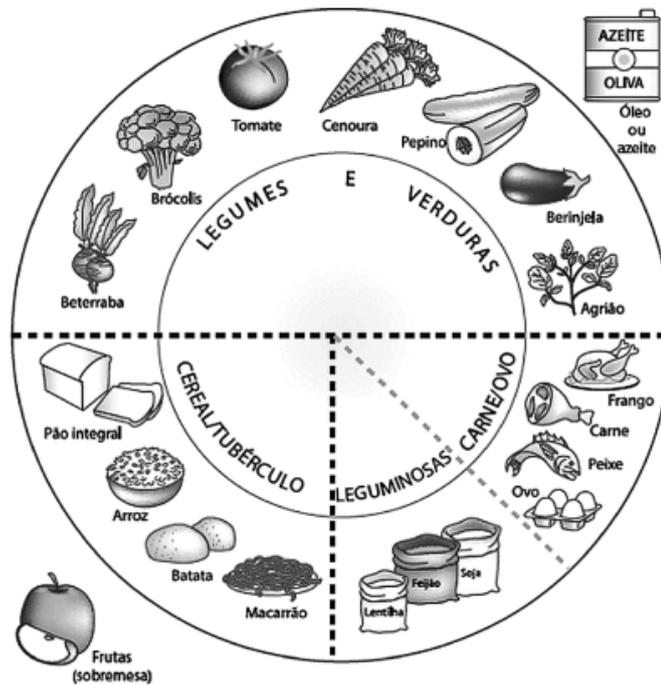


Figura 2. Esquema de prato para todas as idades, variando tamanho das porções

Fonte: Weffort; Lamounier, 2017

ATENÇÃO!

PRIORIZE E VALORIZE REFEIÇÕES EM FAMÍLIA, PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL E PRAZEROSA.

EVITE LIGAR A TELEVISÃO OU MEXER NO CELULAR NESSES MOMENTOS.

12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

PASSO 1	Amamentar até os 2 anos ou mais, oferecendo somente leite materno até os 6 meses.
PASSO 2	Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno a partir dos 6 meses.
PASSO 3	Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
PASSO 4	Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
PASSO 5	Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança de até 2 anos de idade.
PASSO 6	Não oferecer alimentos ultraprocessados.
PASSO 7	Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família
PASSO 8	Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
PASSO 9	Prestar atenção aos sinais de fome e de saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
PASSO 10	Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
PASSO 11	Oferecer alimentação adequada e saudável também fora de casa.
PASSO 12	Proteger a criança da publicidade dos alimentos.



10 PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAÚDAVEL: CRIANÇAS DE 2 A 9 ANOS

PASSO 1	Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
PASSO 2	Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
PASSO 3	Limitar o consumo de alimentos processados.
PASSO 4	Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
PASSO 5	Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
PASSO 6	Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
PASSO 7	Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
PASSO 8	Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
PASSO 9	Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
PASSO 10	Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



QUANTIDADE DE REFEIÇÕES

CRIE UMA ROTINA DE ALIMENTAÇÃO, OFERECENDO AS REFEIÇÕES SEMPRE NOS MESMOS HORÁRIOS.

AO COMPLETAR 1 ANO, ALÉM DO LEITE MATERNO A CRIANÇA JÁ DEVE RECEBER CINCO REFEIÇÕES POR DIA.

NAS FASES PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR, A ROTINA ALIMENTAR DEVE SER COMPOSTA POR CINCO OU SEIS REFEIÇÕES DIÁRIAS, COM HORÁRIOS REGULARES. É IMPORTANTE ADAPTAR ESSAS REFEIÇÕES DE ACORDO COM A ROTINA DA CRIANÇA.



MONTANDO MINHA LANCHEIRA



Os lanches são fontes de vitamina e minerais importantes para as crianças, então uma dica para uma lancheira com alimentos saudáveis é combinar três alimentos: 1 alimento do Grupo 1 + 1 alimento do Grupo 2 + 1 alimento do Grupo 3.

E a bebida? Dê sempre preferência para a água. É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água — então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Frutas e vegetais	Alimentos à base de grãos e pães	Alimentos fontes de proteínas, como laticínios e ovos

SEJA CRIATIVO NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS PARA A LANCHEIRA DA SUA CRIANÇA (VER EXEMPLOS NA FIGURA 3)

Frutas frescas	Pão integral (de forma, sírio, pão folha,	queijos brancos (queijo fresco, muçarela, muçarela de búfala)
Frutas desidratadas ou liofilizadas	tortilha, torrada)	Pasta de ricota ou tofu
Tomate cereja	Milho cozido	Cottage
Cenouras em palitos	Muffin Caseiro	logurte
Pepino em palitos	pipoca caseira, de panela	Dip de iogurte (opção de molho para os vegetais)
Brócolis	Granola caseira	smoothie de frutas
couve-flor	Biscoito de arroz	Ovo de codorna
Patê de cenoura	ou biscoito integral	snack de grão de bico
Legumes ralados (beterraba, cenoura, etc)	Chips de batata, batata doce, mandioquinha ou inhame	Pasta de grão de bico
Folhas	Torta caseira	Atum
Talos de salsa ou erva doce	Aveia	Carne moída
	Panqueca	Frango desfiado
		Patê de atum ou de frango
		Oleaginosas (castanhas, nozes ou amendoim)

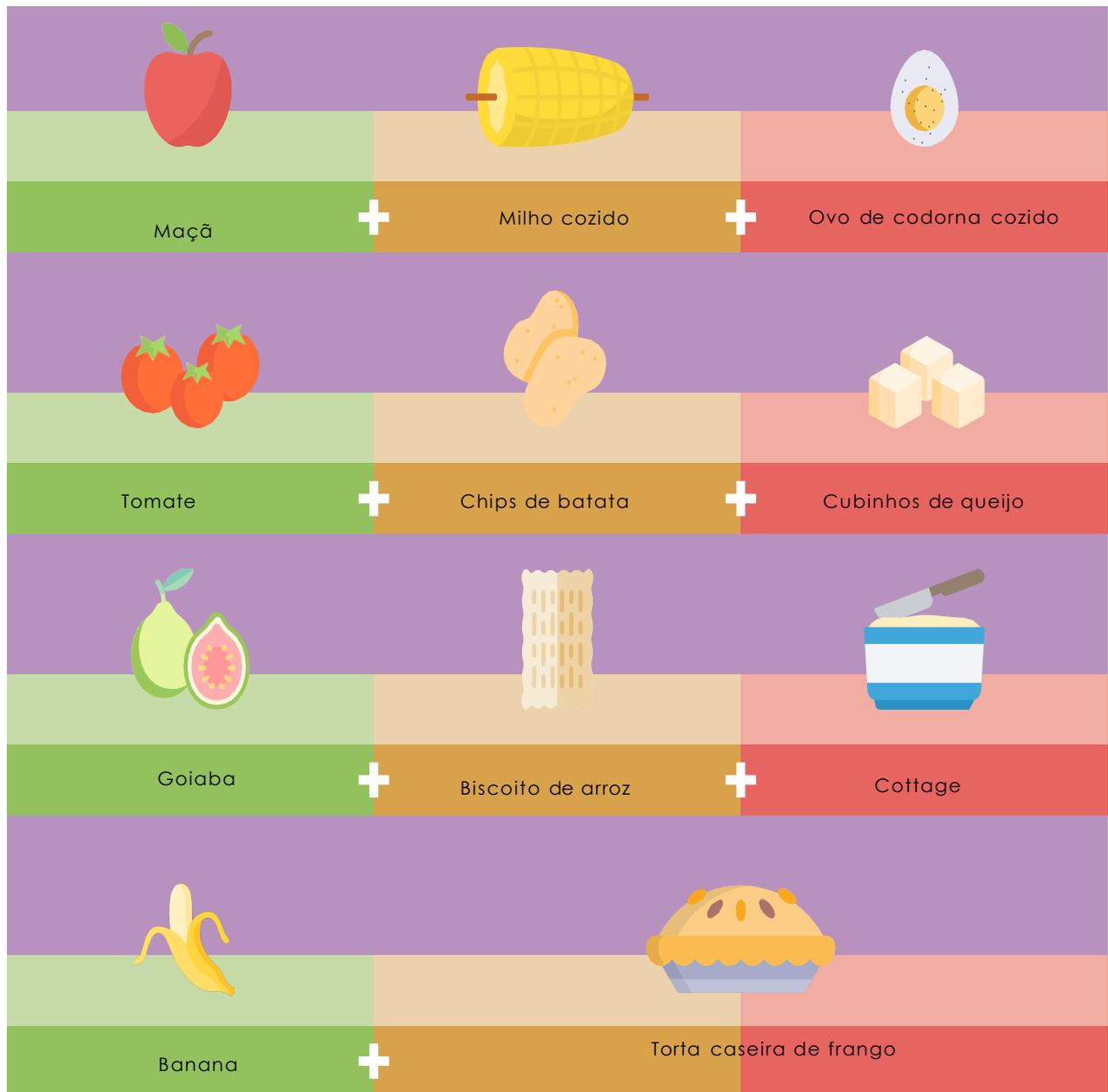


Figura 3. Exemplos de lancheiras com combinações entre os grupos de alimentos.

Fonte: ABESO, 2021.

HIGIENIZAR É CUIDAR!

A higienização dos alimentos deve ser realizada pela família sempre para evitar contaminações com microrganismos que podem gerar doenças e prejudicar o desenvolvimento da criança.

QUADRO 1. HIGIENIZAÇÃO E PREPARAÇÃO DE FRUTAS E LEGUMES

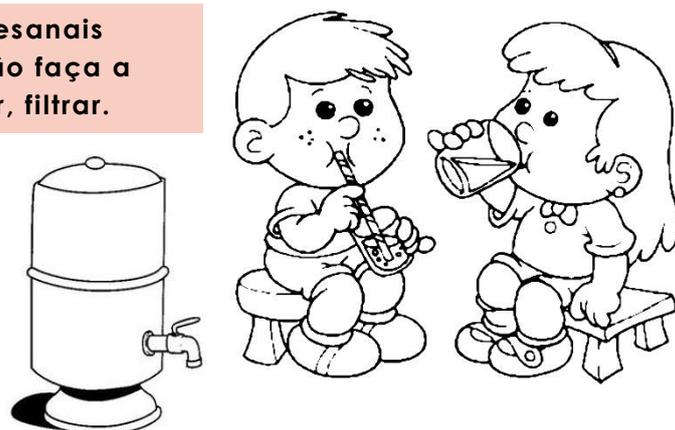
1. A pessoa encarregada deve ser instruída a ter as mãos corretamente lavadas com sabão e água corrente.
2. Lavar com água e sabão a superfície onde os alimentos serão manipulados, secar naturalmente e borrifar a superfície com uma solução de um litro d'água adicionada de 10 gotas de uma solução a 2,5% de hipoclorito de sódio.
3. Lavar os alimentos com água em abundância para retirar impurezas/contaminantes físicos.
4. Após, submeter à imersão por vinte minutos em uma solução com 1 litro de água adicionadas de 10 gotas de uma solução de hipoclorito de sódio à 2,5%.
5. Secar com papel toalha ou ao ar livre antes de embalar em filme de celulose. A validade é de 24 horas.

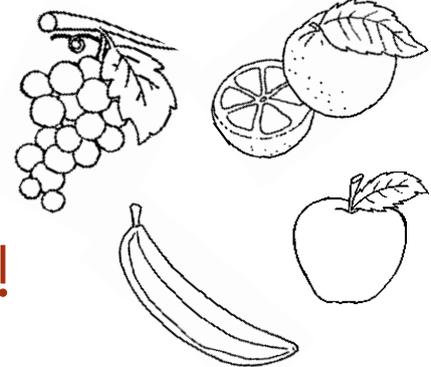
Os alimentos levados a escola devem ser guardados embalados separadamente na lancheira térmica, as frutas devem estar lavadas e secas, alimentos a exemplo dos iogurtes devem ser devidamente acondicionados e guardados em geladeira até o consumo. Além disso, a água ingerida pela criança e família deve ser filtrada ou purificada adequadamente a fim de evitar a contaminação por parasitas intestinais, popularmente conhecido como "vermes".

QUADRO 2. DESCONTAMINAÇÃO DA ÁGUA QUE SERÁ INGERIDA

1. Use filtros
2. Ou ferva a água

ATENÇÃO! Água de cisternas e poços artesanais também devem ser descontaminadas. Não faça a ingestão direto da fonte, sem antes ferver, filtrar.





É HORA DE COMER!

O QUE NÃO DEVE CONTER NA LANCHEIRA

BALAS, BOLACHAS
RECHEADAS, BOLOS COM
RECHEIOS E CREMES
BOLOS INDUSTRIALIZADOS,
BOMBONS, EMBUTIDOS,
FRITURAS, ISOTÔNICOS,
REFRIGERANTES, SNACKS
SALGADINHOS DE PACOTE,
SUCOS ARTIFICIAIS

Essas sugestões podem ser adaptadas de acordo com a necessidade ou ausência de algum alimento, para isso, sempre tente substituir os alimentos por outros dentro do mesmo grupo alimentar (VER ANEXO 2).

Orientações:

É melhor oferecer a fruta ao natural, e não em forma de sucos.

Carnes e ovos são a principal fonte de ferro e a criança deve comê-los diariamente. Para que absorva melhor o ferro deve-se oferecer alimentos ricos em vitamina C: folhas verdes escuras (couve, espinafre, agrião etc.) e frutas cítricas (laranja, limão, acerola, caju etc.).

ATENÇÃO! APÓS PERÍODO DE ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES, O LEITE MATERNO CONTINUA SENDO IMPORTANTE E A AMAMENTAÇÃO DEVE CONTINUAR, DE FORMA COMPLEMENTAR, ATÉ 2 ANOS DE IDADE OU MAIS.

Se a criança não está mais aceitando a mama, deve-se introduzir fórmulas infantis. Existem produtos chamados "compostos lácteos" que não devem ser confundidos com fórmulas infantis nem com leite de vaca integral. Eles são produzidos com uma mistura de leite (no mínimo 51%) e outros ingredientes lácteos ou não lácteos e costumam conter açúcar e aditivos alimentares

CRIANÇAS DE 6 MESES A 2 ANOS

Tabela 2. Sugestões de lanches para lactentes de 6 a 12 meses de vida.

	Exemplo 1	Exemplo 2
Meninas	Banana - ½ unidade (43g)* Aveia - 1 colher de sopa (9g)	Manga - 1 unidade pequena (60g)* Banana - 1 unidade média (43g)*
Energia	85Kcal	80Kcal

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Tabela 3. Sugestões de lanches para lactentes de 1 a 2 anos de idade.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
	<p>Leite – 140ml</p> <p>Banana – ½ unidade (43g)*</p>	<p>Leite – 150ml</p> <p>Biscoito Maisena – 2 unidades (10g)</p>	<p>Pão Francês – ½ unidade (25g)</p> <p>Manteiga – 1 colher de chá (4g)</p> <p>Mamão – 1 fatia pequena (100g)*</p>
Energia	131Kcal	135Kcal	132Kcal

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Tabela 4. Sugestões das refeições para crianças até 2 anos

Aos 6 meses	Entre 7 e 8 meses	Entre 9 e 12 meses	Entre 1 e 2 anos
Aleitamento materno sempre que a criança quiser.			
Café da manhã — leite materno			Café da manhã Fruta ou Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) ou Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame)
Lanche da manhã — fruta e leite materno			
<p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos; - 1 alimento do grupo dos feijões; - 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras; - 1 alimento do grupo das carnes e ovos. <p> Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta</p>			
Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total.	Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total.	Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total.	Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total.
Lanche da tarde — fruta e leite materno			
Jantar — leite materno	Jantar — igual ao almoço		
Antes de dormir — leite materno			

Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (2019).

CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES: 2 A 6 ANOS

Tabela 5. Sugestões de lanches para crianças pré-escolares.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
Crianças pré-escolares: 2 a 3 anos	iogurte Natural – ½ pote (100g) Cereal Matinal – 3 colheres de sopa cheia (15g) Maçã – ½ unidade (60g)*	Pão Integral – 1 fatia (25g) Patê de Ricota – 1 colher de sobremesa (10g) Mexerica – 6 gomos (84g) *	Pão Integral – 1 fatia (25g) Geléia de fruta – 2 colheres de chá (8g) Pera – ½ unidade (66g)*
Energia	139Kcal	131Kcal	129Kcal
Crianças pré-escolares: 4 a 6 anos	Bolo Cenoura sem recheio – 1 fatia pequena (30g) Maçã – ½ unidade (60g) *	Pão Francês – 1 unidade s/ miolo (35g) Requeijão – 1 colher de sopa rasa (15g) Mexerica 6 gomos (84g) *	iogurte – 1 pote (120g) Aveia – 1 colher de sopa cheia (15g) Morango 9 unidades (115g)*
Energia	182Kcal	180Kcal	180Kcal

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

CRIANÇAS ESCOLARES: 7 A 10 ANOS

Tabela 6. Sugestões de lanches para crianças escolares.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
	Bebida Láctea – 1 pote (180g) Banana – 1 unidade (86g)**	Pão Francês – 1 unidade s/ miolo (35g) Queijo Branco – 1 fatia fina (20g)	Bebida Láctea – 1 pote (170g) Pão Integral – 1 fatia (25g) Geléia de fruta – 2 c. chá (8g)

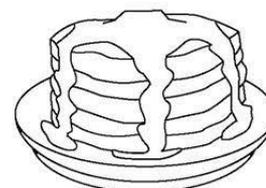
		Kiwi – 1 unidade média (70g)**	
Energia	197Kcal	199Kcal	198Kcal

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

RECEITAS DE LANCHES SAÚDAVEIS

Panqueca de Aveia e Banana

- **Ingredientes**
 - 1 banana nanica madura
 - 2 colheres de sopa de farelo de aveia
 - 1 ovo
 - 1/2 colher de chá de fermento em pó
 - Canela em pó a gosto (opcional)
 - Cacau em pó a gosto (opcional)



- **Modo de Preparo**

Misture a banana, o farelo de aveia, o ovo e o fermento e bata tudo no liquidificador ou com auxílio de um mixer até obter uma massa líquida. Em uma frigideira antiaderente e com o fogo baixo, despeje a massa, virando-a após 2 minutos. Cozinhe até que ela fique dourada. Polvilhe a canela e/ou cacau em pó. Essa panqueca poderá ser servida sozinha ou acompanhada de geleia — sem açúcar de adição, de preferência — ou com um toque de pasta de amendoim sem açúcar.

Rendimento: 1 porção

Chips de batata doce

- **Ingredientes**
 - 2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas (não é necessário tirar a casca)
 - 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - 2 colheres de chá de cúrcuma (açafraão-da-terra)
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino a gosto (opcional)



- **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte as batatas em rodellas bem finas e seque-as delicadamente com auxílio de papel-toalha para retirar o excesso de umidade. Misture as rodellas de batata no azeite e disponha-as em uma forma sem que se sobreponham. Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que estejam douradas e crocantes. Finalize, polvilhando a cúrcuma, o sal e a pimenta-do-reino.

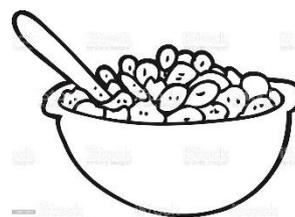
Observação: a batata doce pode ser substituída por inhame.

Rendimento: 4 porções

Granola Caseira

- **Ingredientes**

- 2 xícaras de chá de aveia laminada
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 4 colheres de sopa de castanha-do-Pará picadas
- 2 colheres de sopa de mel
- ½ colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de coco fresco ralado (opcional)
- 2 colheres de sopa de uva-passa
- 2 colheres de sopa de ameixa seca picada



- **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, misture a aveia, as sementes de gergelim e de girassol, as castanhas, o mel e a canela. Disponha em uma assadeira e leve para dourar no forno a 180°C por 40 minutos, mexendo a cada 10 minutos para não queimar. Retire do forno e misture o coco fresco, a uva-passa e a ameixa, retornando para assar por mais 10 minutos. Retire do forno, espere esfriar e acondicione em um pote hermético. Observação: a castanha-do-Pará pode ser substituída por nozes, castanha de caju, amêndoas ou amendoim.

Rendimento: 15 porções

Muffin saudável de queijo com tomate e manjeriço

- **Ingredientes**

- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ de xícara de chá de aveia
- 1 e ½ colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal 2 colheres de chá de fermento
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 xícara de queijo branco picado em cubinhos
- 2 colheres de sopa de manjeriço picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Gergelim (opcional)



- **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata bem os ovos com um garfo. Coloque a farinha integral, a aveia, o óleo o sal e o fermento e misture bem. Incorpore delicadamente os tomates, o queijo, o manjeriço, o sal e pimenta do reino. Coloque em forminhas de muffin, salpique gergelim por cima e leve para assar em 180°C por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento: 8 porções

OUTRAS RECEITAS PODER SER CONSULTADAS EM:

<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSauda%CC%81vel.pdf>

RECEITAS PARA CRIANÇAS COM ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Iogurte de Morango (Sem açúcar)

- **Ingredientes**
 - 1 pote de iogurte natural integral
 - 10 morangos (preferência por frutas orgânicas)
 - 1 banana madura OU 1 colher de uva passa (para adoçar)

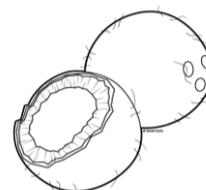


- **Modo de Preparo**

Junte os ingredientes e bata no liquidificador. Coloque por 30 minutos na geladeira e estará pronto para servir.

Bolinho de Coco (Sem açúcar e sem lactose)

- **Ingredientes**
 - 2 ovos
 - 150g de coco ralado (preferencialmente fresco)
 - 1 colher de sopa de óleo de soja
 - 1 colher de chá de fermento químico
 - 1 banana

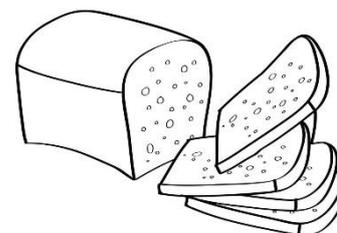


- **Modo de Preparo**

Misturar todos os ingredientes e assar em forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos, observe quando os bolinhos crescerem e quando ficarem douradinhos.

Pão de Mandioquinha (Sem glúten)

- **Ingredientes**
 - 1 mandioquinha cozida e espremida
 - 3 colheres de sopa de polvilho azedo
 - 4 colheres de sopa de polvilho doce
 - 1 colher de sopa de chia (opcional)
 - 2 colheres de sopa de azeite de oliva
 - 1 colher de chá de sal
 - 1/3 de xícara de água morna



- **Modo de Preparo**

Misture todos os ingredientes com as mãos e molde em formato de bolinhas. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos. Pode ser congelado cru e assar quando necessário.

Pão de Queijo de Tapioca (Sem glúten)

- **Ingredientes**

- 2 xícaras de goma de tapioca (hidratada)
- 50g de queijo parmesão ralado ou outro queijo duro
- 300g de *cream cheese* gelado
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (opcional)
- Sal a gosto

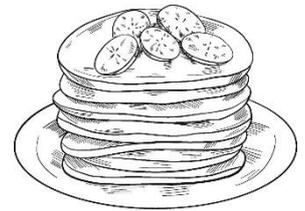
- **Modo de Preparo**

Misture todos os ingredientes, a massa fica bem pegajosa. Unte as mãos com óleo e molde em formato de bolinhas. Asse em forma untada em forno pré-aquecido 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Pode ser congelado.

Panqueca de Banana (Sem glúten /sem açúcar)

- **Ingredientes**

- 2 ovos
- 1 banana bem madura
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- Óleo de soja para untar

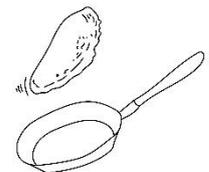


- **Modo de Preparo**

Bater a banana, os ovos e a canela no mixer ou liquidificador. Fazer em frigideira antiaderente untada com pouco óleo de soja

Crepioca (Sem glúten e sem leite de vaca)

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada
- Uma pitada de sal



Modo de fazer: Misture todos os ingredientes com a ajuda de um garfo, faça como uma panqueca em frigideira antiaderente untada com óleo de soja.

Brigadeiro (Sem leite, sem soja, sem ovo)

- **Ingredientes**

- 1 e 1/2 xícara (chá) de purê de batata-doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 110 gramas de chocolate em barra (sem leite, sem glúten, sem ovo e sem soja)
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 3/4 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de cacau em pó



- Chocolate fragmentado ou granulado sem leite, para decorar

- **Modo de Preparo**

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até formar uma massa lisa. Transfira para uma panela e leve ao fogo brando. Mexa durante 20 minutos ou até desgrudar completamente do fundo da panela. Retire a panela do fogo, transfira o brigadeiro para um recipiente e deixe esfriar. Passe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas e as passe no chocolate fragmentado ou granulado. Coloque em forminhas para doces e sirva.

Bolo de cenoura com chocolate (sem leite de vaca, sem ovo, sem soja)

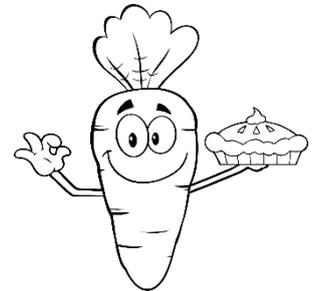
- **Ingredientes**

Massa

- 2 cenouras médias picadas
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 6 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 6 colheres (sopa) açúcar



- **Modo de Preparo**

Massa

Em um liquidificador, bata a cenoura como óleo. Retire do liquidificador e acrescente o açúcar, os ovos, a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó. Mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea. Coloque a massa em uma assadeira grande, untada com creme vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Asse forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

Cobertura

Em uma tigela, dissolva o chocolate em pó sem leite em meia xícara (chá) de água. Em uma panela pequena, derreta o creme vegetal. Acrescente o chocolate dissolvido e o açúcar. Mexa bem e deixe apurar em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Cubra o bolo com a calda ainda morna. Deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 20 porções

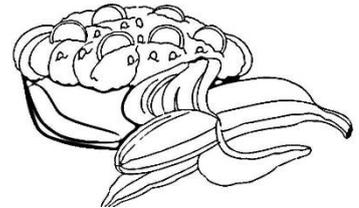
Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo total de preparo: 1 hora

Bolo de banana com quinoa (sem leite de vaca, sem ovo, sem soja)

- **Ingredientes**

- Meia xícara (chá) de amido de milho
- Meia xícara (chá) de farinha de arroz
- Meia xícara (chá) de quinoa em flocos
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 Colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Bananas-nanicas nanicas maduras
- 1 Colher (chá) de essência de baunilha



- **Modo de preparo**

Em um recipiente, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a quinoa, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio. Em uma batedeira, bata o creme vegetal e o açúcar por 2 minutos. Amasse as bananas e adicione à batedeira. Coloque a mistura dos ingredientes secos, 2 colheres (sopa) de água e a essência de baunilha e bata mais um pouco. Despeje em uma forma retangular (22x33 cm) untada com óleo e polvilhada com amido de milho e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo total de preparo: 45 minutos

OUTRAS RECEITAS PODER SER CONSULTADAS EM:

http://www.girassolstituto.org.br/downloads/livro_receitas_culinarias_crianças_alergia_múltiplos_alimentos.pdf

**AGORA CHEGOU A SUA
VEZ DE MONTAR A
LANCHEIRA.**

**EXPLORE E ESTIMULE O
PALADAR DA CRIANÇA E A
CRIAÇÃO DE HÁBITOS
SAUDÁVEIS.**

SEJA CRIATIVO!

ANEXO 1

Quantidade de alimentos da pirâmide alimentar (figura 1; tabela 1) que corresponde a uma porção – crianças de 6 meses a 3 anos de idade (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018). (para idades maiores considera-se uma porção – o dobro destas medidas)

Carboidratos

- colheres de sopa de: aipim cozido ou macaxeira ou mandioca (48g) ou arroz branco cozido (62g) ou aveia em flocos (18g)
- 1 unidade de batata cozida (88g)
- 1/2 unidade de pão tipo francês (25g)
- 3 unidades de biscoito de leite ou tipo "cream cracker" (16g)
- 4 unidades de biscoito tipo "maria" ou "maisena" (20g)

Frutas

- 1/2 unidade de banana nanica (43g) ou caqui (50g) ou fruta do conde (33g) ou pera (66g) ou maçã (60g)
- 1 unidade de cajú (40g) ou carambola (110g) ou kiwi (60g) ou laranja-lima ou pera (75g) ou nectarina (69g) ou pêssego (85g)
- 2 unidades de ameixa preta (15g) /vermelha (70g) ou limão (126g)
- 4 gomos de laranja bahia ou seleta (80g)
- 6 gomos de mexerica ou tangerina (84g)
- 9 unidades de morango (115g)

Hortaliças

- 1 colher de sopa de beterraba crua ralada (21g) ou cenoura crua (20g) ou chuchu cozido (28g) ou ervilha fresca (10g) ou couve manteiga cozida (21g)

- 2 colheres de sopa de abobrinha (40g) ou brócolis cozidos (27g)
- 2 fatias de beterraba cozida (15g)
- 4 fatias de cenoura cozida (21g)
- 1 unidade de ervilha torta ou vagem (5g)
- 8 folhas de alface (64g)

Leguminosas

- 1 colher de sopa de feijão cozido (26g) ou ervilha seca cozida (24g) ou grão de bico cozido (12g)
- 1/2 colher de sopa de feijão branco cozido (16g) ou lentilha cozida ou soja cozida (18g)

Carnes em Geral

- 1/2 unidade de bife bovino grelhado (21g) ou filé de frango grelhado (33g) ou omelete simples (25g) ou ovo frito (25g) ou sobrecoxa de frango cozida (37g) ou hambúrguer (45g)
- 1 unidade de espetinho de carne (31g) ou ovo cozido (50g) ou moela (27g)
- 2 unidades de coração de frango (40g)
- 1/2 fatia de carne bovina cozida ou assada (26g)
- 2 colheres de sopa rasas de carne bovina moída refogada (30g)

Leite e derivados

- 1 xícara de chá de leite fervido (182g)

- 1 pote de bebida láctea ou iogurte de frutas ou iogurte de frutas (120g) ou iogurte de polpa de frutas (130g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó (30g)
- 3 fatias de mussarela (45g)
- 2 fatias de queijo minas (50g) ou pasteurizado ou prato (40g)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão (30g)

Óleos e gorduras

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (4g) ou óleo de soja ou canola ou milho ou girassol (4g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (5g)

Açúcares – após 1 ano de idade

- 1 colher de sopa de açúcar refinado (14g)
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (20g) ou açúcar mascavo (18g)
- 2 colheres de sobremesa de geleia (23g)
- 3 colheres de chá de açúcar cristal (15g)

Quantidade de água de acordo com DRI

- 0 a 6 meses – 700mL (incluindo leite materno ou fórmula infantil)
- 7 a 12 meses – 800mL (incluindo leite materno, fórmula e alimentação complementar)
- 1 a 3 anos – 1300mL (900mL como sucos, outras bebidas e água)

- 4 a 8 anos – 1700mL (1200mL como bebidas e água)
- 9 a 13 anos – 2400mL (meninos, 1800mL como bebidas e água) e

- 2100mL (meninas, 1600mL como bebidas e água)
- 14 a 18 anos – 3300mL (meninos, 2600mL como bebidas

e água) e 2300mL (meninas, 1800mL como bebidas e água).

ANEXO 2

Grupos de alimentos e seus exemplos (Ministério da Saúde, 2020)

Grupo dos feijões (leguminosas)	Todos os tipos de feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho) e também ervilha, grão de bico, soja e lentilha.
Grupo dos cereais	Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (trigo para quibe), e os diferentes tipos de farinha, como fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, entre outros.
Grupo das raízes e tubérculos	Batatas — baroa (também chamada de mandioquinha, batata-salsa ou cenourinha-amarela), doce e inglesa, entre outras; cará; inhame e mandioca — conhecida também como aipim ou macaxeira.
Grupo dos legumes e verduras	Abóbora (ou jerimum), abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, guerocha, ervilha torta, jiló, jurubeba, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem. Acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, catalonha, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba.
Grupo das frutas	Abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (também conhecida como bergamota ou mexerica), lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pêra, pêssego, pitanga, pomelo, romã, umbu, uva.
Grupo das carnes e ovos	Carnes de boi, suíno (porco), cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango).
Grupo dos leites e	Leite materno e de outros animais, coalhadas, iogurtes naturais

queijos	semaçúcar e queijos.
Grupo de amendoim, castanhas e nozes	Amêndoas, amendoim, avelã, castanhas de caju, castanha do Pará/do Brasil, castanha de baru, noz-pecã, pistache.

REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual Lanches Saudáveis. – 2ªed. São Paulo: SBP, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta da criança: Menina. 2 Ed. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta da criança: Menino. 2 Ed. 2020.

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Departamentos de obesidade infantil. Departamento de Nutrição. Lancheira saudável. 1 ed. 2021.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

