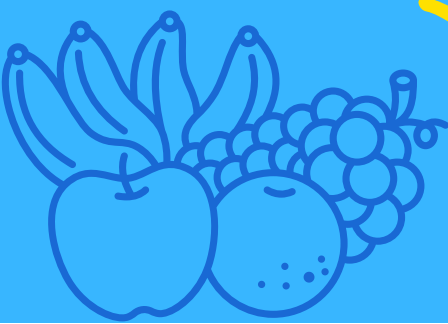




**Ebook**  
**DÚVIDAS**  
**FREQUENTES**  
*alimentação na  
primeira infância*


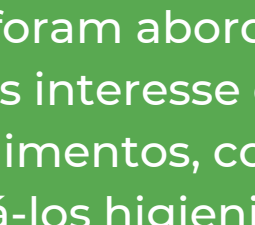


**CRECHE-ESCOLA**  
**NOVO**  
**ESPAÇO**





A escola é um ambiente de extrema importância para a promoção de alimentação saudável. Portanto, a união entre escola e família se faz necessária nesse contexto para incentivo de práticas saudáveis. Tendo em vista a dificuldade que vemos no ambiente escolar para o consumo de frutas, verduras e legumes por parte das crianças, a escola promoveu um encontro com os pais afim de conscientizá-los sobre a importância de incluir esses alimentos durante as refeições realizadas em casa.



Além disso, algumas estratégias foram abordadas para que as crianças tenham mais interesse em conhecer e experimentar esses alimentos, como por exemplo leva-los à feira, deixá-los higienizar as frutas e verduras, implementar o self-service e promover um ambiente adequado para as refeições.

Foi preciso ressaltar que nenhuma técnica será bem sucedida se o consumo de produtos ultraprocessados como balas, bolos com recheio, refrigerante, chocolates, pirulitos, iogurtes açucarados, biscoitos, entre outros, fizerem parte dos hábitos da criança.





Esses produtos possuem uma grande quantidade de açúcar e aditivos que fazem as crianças quererem consumi-los com frequência.

O consumo frequente de produtos ultraprocessados com excesso de açúcar e gordura saturada promovem obesidade infantil e outras doenças associadas, como diabetes, hipertensão, dislipidemias e doenças cardiovasculares.

Diante disso, se faz necessária a conscientização dos pais e familiares afim de reduzir a exposição das crianças a esses produtos e minimizar os impactos causados a longo prazo.

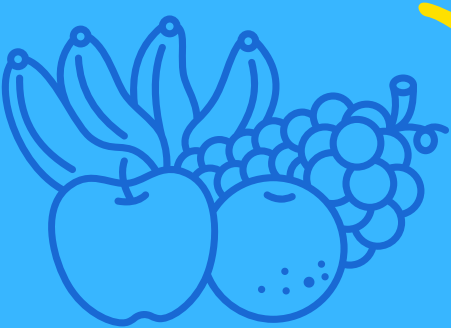


## COMO DEVE SER A OFERTA DE DOCES?

De acordo com o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos e a Sociedade Brasileira de Pediatria, o açúcar não deve ser oferecido para crianças menores de 2 anos.

Para as crianças acima dessa faixa etária, os doces continuam sendo desaconselhados.

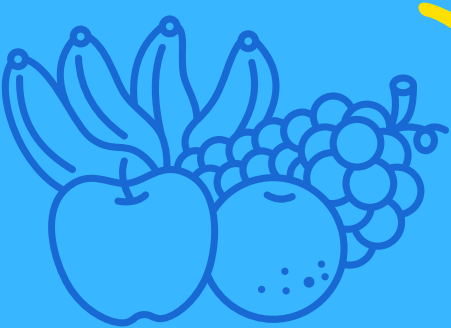
A Sociedade Brasileira de Pediatria orienta que o consumo seja esporádico e não rotineiro.



## **COMO SABER A QUANTIDADE DE COMIDA OFERTAR DE ACORDO COM A IDADE?**

Seguem as orientações do Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos.

Lembrando que cada criança é única e seus sinais de fome e saciedade devem ser respeitados.



CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**





## Alimentação da criança ao longo do dia

### Entre 9 e 11 meses de idade

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser

**Café da manhã** — leite materno

**Lanche da manhã e da tarde** — fruta e leite materno

#### **Almoço e jantar**

É recomendado que o prato da criança tenha:

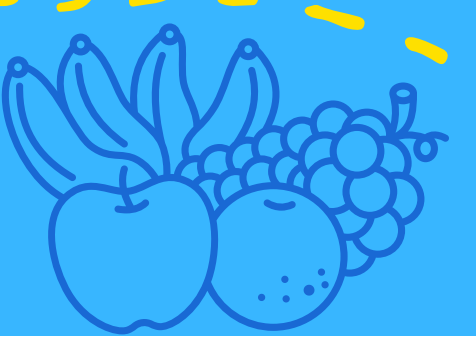
- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

**Antes de dormir** — leite materno

Ofereça água ao longo do dia.

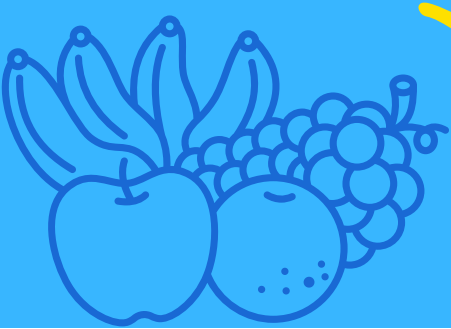


CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**

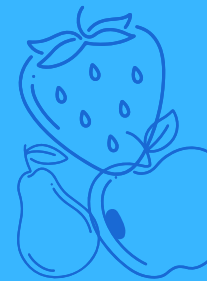
## COMO É OFERECIDO NO BERÇÁRIO O MÉTODO BLW?

No berçário trabalhamos de forma mista. Alguns alimentos são oferecidos no formato BLW como: brócolis, cenoura, algumas frutas.

Outros são oferecidos na colher, porém um alimento por vez, para que a criança identifique os diferentes sabores.



CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**

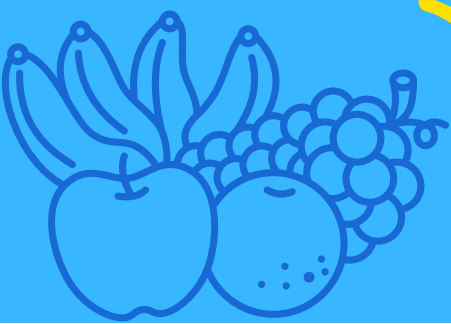


**COMO É OFERECIDO AS VERDURAS  
E CARNES NA ESCOLA, POIS TENHO  
DIFICULDADE NA INGESTÃO DE  
CARNES E VERDURAS DE FOLHA  
EM CASA.**

As verduras são refogadas apenas,  
sem muito mistério.

As carnes são picadas em cubinhos  
menores (tanto frango quanto  
carne bovina) e observamos uma  
melhor aceitação das crianças  
quando acrescentamos a essa  
carne batata inglesa ou mandioca.

Eles comem muito bem carne  
cozida com batata.

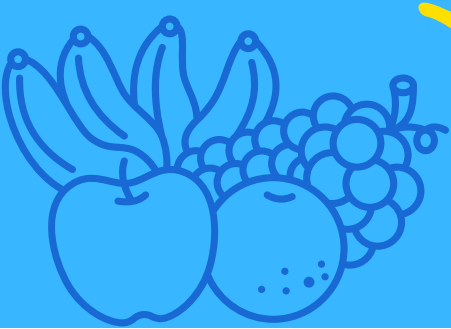




## **MEU FILHO COME POUCOS ITENS DE ALIMENTOS. COMO MUDAR ESSA SITUAÇÃO?**

1º) Diminuir a oferta de doces e alimentos ultraprocessados para não acostumar o paladar da criança a esses produtos. Se o consumo for frequente, dificilmente a criança aceitará os alimentos saudáveis.

2º) A família precisa ter o hábito de consumir frutas, verduras e legumes para que a criança tenha interesse em experimentar.

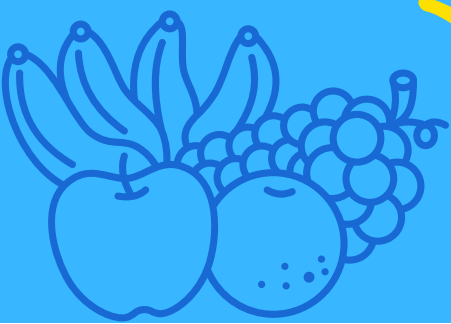


CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**



3º) Trazer a criança para o contexto da alimentação saudável. Levá-la à feira, ao hortifruti, pedir para que ela escolha os alimentos com você, colocá-la para picar os legumes e cozinhar com o seu auxílio.

4º) As refeições devem ser feitas à mesa, sem TV ou celular por perto. Nesse momento não deve haver distrações.



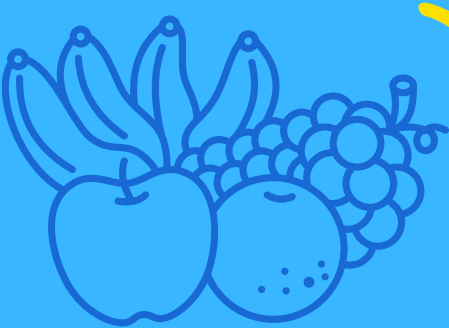
CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**



5º) Não oferecer água ou suco 40 minutos antes das principais refeições.

6º) Não trocar as refeições principais por lanches. (Ex: Se ele não jantar, dou um biscoito, iogurte ou leite).

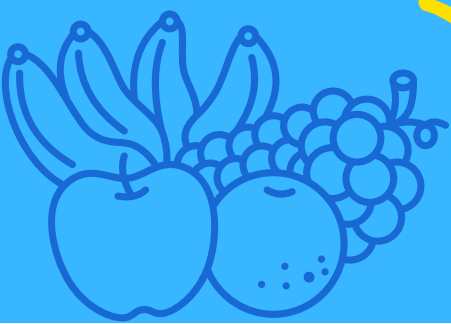
Se nenhum desses itens funcionar, você deve procurar ajuda de uma equipe multidisciplinar (fonoaudióloga, nutricionista, psicóloga).



## **ATÉ QUANDO CONTINUAR OFERECENDO COMIDA À CRIANÇA?**

Quanto menor a criança, mais sinais de fome e saciedade ela apresenta. Nesse caso, quando ela estiver satisfeita ela mesma vai rejeitar o alimento.

Caso isso não ocorra, perceba se o lanche foi próximo ao horário das principais refeições e então coloque uma quantidade suficiente para aquele contexto.

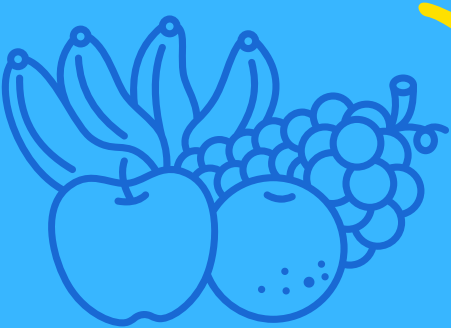


## COMO FICA O USO DE MEL NA ALIMENTAÇÃO PARA AS CRIANÇAS?

O consumo moderado de mel para crianças nessa faixa etária não teria problema. Porém, eu não recomendo colocar dessa forma na salada para que ela tenha uma melhor aceitação.

Assim ela terá dificuldade de aceitar alimentos mais amargos e azedos e sempre vai preferir o sabor doce.

Na escola, priorizamos oferecer os alimentos na sua forma in natura para que a criança desenvolva o paladar para os diferentes sabores.



CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**

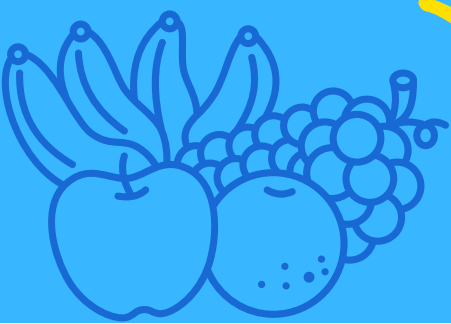


## HÁ QUANTIDADE DE PROTEÍNA IDEAL PARA CRIANÇA DE 3 ANOS?

A necessidade de proteínas por quilograma de peso para uma criança de 3 anos é de 1,2g/Kg.

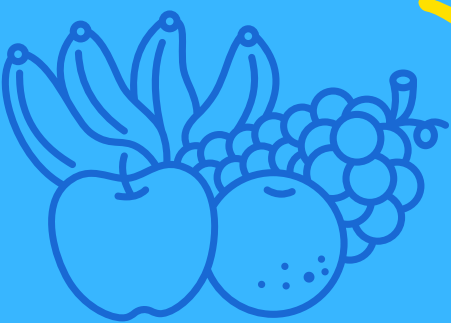
Lembrando que os cálculos individuais devem ser feitos por um nutricionista.

Quanto às receitas, vamos compartilhar com vocês.



# **GOSTARIA DE SABER SOBRE O TEMPERO DO ALMOÇO E JANTAR, PARA QUE POSSA ADEQUAR O DE CASA TAMBÉM.**

Para o preparo do almoço e jantar do berçário, utilizamos somente cebola. Já que não é recomendada adição de sal no preparo dos alimentos de crianças até 1 ano de idade. Em casa você também pode utilizar, salsa, cebolinha, alecrim, manjericão.



CRECHE-ESCOLA  
**NOVO  
ESPAÇO**



# RECEITAS DE PREPARAÇÕES FEITAS NA ESCOLA

## 1. MUFFIN DE CACAU

Ingredientes:

150g manteiga

200g uva passas ou açúcar

3 ovos

200g de cacau em pó

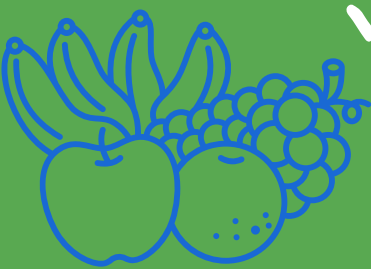
150g farinha de trigo

150g farinha de aveia

1 xícara de leite

2 colheres de sobremesa de  
fermento

1 pitada de bicarbonato





## Modo de Preparo:

Em um liquidificador, adicione a manteiga, o açúcar (ou uva passas), os ovos, leite, bicarbonato e cacau em pó.

Despeje a mistura em um recipiente e adicione as farinhas. Mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea.

Por último, adicione o fermento. Coloque em forminhas de cupcake e leve ao forno à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

## 2. PANQUEQUINHA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

1 ovo

1 banana amassada

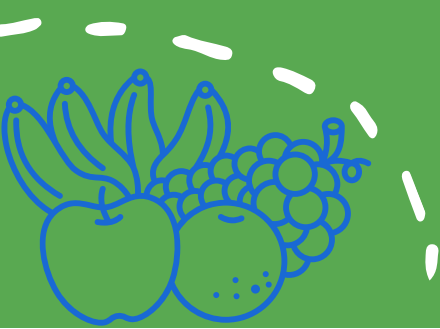
1 colher de sopa de aveia em flocos finos

1 colher de sobremesa de chia

Canela a gosto

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e coloque na frigideira untada até dourar. Vire para dourar os dois lados.



### 3. BOLO DE MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)

Ingredientes:

2 ovos

1 maçã grande

1 xícara de aveia em flocos finos

1 colher de sopa de óleo ½ xícara de uva-passa

1 colher de chá de fermento

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, deixando para adicionar o fermento por último.

Depois é só assar no forno a 180°C por aproximadamente 20 minutos.



## 4. PATÊ DE RICOTA (PARA PASSAR NO PÃO)

Ingredientes:

1 ricota

1 maçã descascada

Uva passas a gosto (pouca quantidade)

1 pitada de sal

Cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Sirva com pão.



# RECEITAS DE PREPARAÇÕES FEITAS EM SALA (ATIVIDADES E PROJETOS)

## 1. BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

150g manteiga  
200g açúcar  
3 ovos  
200g de cacau em pó  
300g farinha de trigo  
1 xícara de leite  
2 colheres de sobremesa de  
fermento  
1 pitada de bicarbonato

Cobertura:

1 lata de leite condensado  
3 colheres de sopa de cacau em pó  
1 colher de manteiga  
Granulado e morangos para enfeitar

## Modo de Preparo:

Em um liquidificador, adicione a manteiga, o açúcar, os ovos, leite, bicarbonato e cacau em pó.

Despeje a mistura em um recipiente e adicione a farinha. Mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea.

Por último, adicione o fermento. Coloque em uma forma untada e leve ao forno à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela e mexa em fogo baixo até dar o ponto de brigadeiro. Quando o bolo estiver pronto, jogue por cima e finalize com morangos.

## 2. BISCOITINHOS

Ingredientes:

350g de amido de milho

½ lata de leite condensado

100g de margarina

1 ovo

Essência de baunilha a gosto

1 colher de açúcar

Modo de Preparo:

Em uma bacia, coloque todos os ingredientes e misture bem até obter uma massa homogênea. Molde com forminhas.

### 3. PANQUECAS COLORIDAS

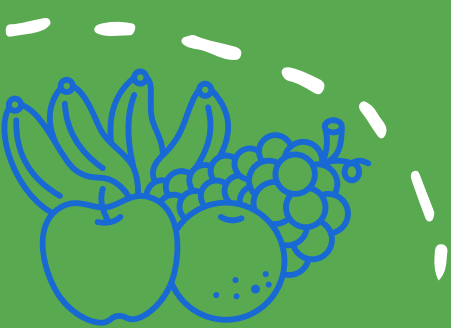
Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 pedaço pequeno de beterraba

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Quando a massa estiver pronta, coloque uma pequena quantidade em uma frigideira untada.

Vire a massa para dourar dos dois lados. Recheie com frango desfiado ou molho de carne moída.





## 4. VITAMINA DOS CAMPEÕES

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 1 tomate
- 1 maçã
- 1 banana prata
- 1 colher de sopa de mel
- 2 copos de suco de laranja

Modo de Preparo:

Descasque e pique os ingredientes.  
Bata tudo no liquidificador.  
Beba em seguida.

# FICOU COM ALGUMA *dúvida?*

Acompanhe o nosso  
trabalho mais de perto!

*Siga-nos nas redes sociais:*



Clique nos ícones e acesse 

Rua Silva Jardim, 480 -  
Centro, Juiz de Fora - MG  
Telefone: (32)3211-0930