

PARCERIA DA FACULDADE DE NUTRIÇÃO DA
PUC-CAMPINAS COM A COORDENADORIA DE
NUTRIÇÃO DE CAMPINAS (CONUTRI), O
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO
MUNICÍPIO DE CAMPINAS E A CEI DOUTOR
MANOEL AFFONSO FERREIRA



EBOOK:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS:

dicas para toda a família.



AUTORAS:

PRECEPTORA: NUTRICIONISTA VERA MARIA GURGEL DO
AMARAL

PROFESSORA: DRA. RENATA APARECIDA SORIANO
SANCHO

ALUNA: LARA ROSA OLIVEIRA DE PAULA



PUC
CAMPINAS



PRIMEIRA
INFÂNCIA
CAMPINEIRA
CUIDAR PARA DESENVOLVER



PROGRAMA MUNICIPAL DE
**ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR**
CAMPINAS/SP

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável começa na escolha dos alimentos para fazer uma refeição.

→ **Nos primeiros dois anos de vida da criança, os hábitos alimentares estão sendo formados e a família possui um papel muito importante de escolher os alimentos saudáveis e adequados.**



→ **Para que a criança goste de uma variedade de alimentos saudáveis, é importante oferecer a ela a maior diversidade possível de alimentos saudáveis.**



Com isso, esse ebook vai ajudar vocês a conhecerem melhor os diferentes tipos de alimentos, o seu processamento e algumas dicas, possibilitando assim, uma alimentação adequada e saudável

ALIMENTOS E SEU PROCESSAMENTO

O Guia Alimentar para a População Brasileira divide os alimentos em 4 categorias:

1

In natura e minimamente processados

2

Processados

3

Ultraprocessados

4

Ingredientes culinários

A seguir, vamos detalhar cada categoria e dar alguns exemplos.

1

- **Alimentos in natura: são adquiridos diretamente dos animais e das plantas.**
- **Alimentos minimamente processados: sofrem alguma modificação.**

Alguns exemplos:



Feijões



Arroz



Frutas



Ervas frescas



Carnes



Batatas

➔ **Eles devem ser a base da alimentação da criança e da família, pois o seu consumo:**



Promove a saúde por serem ricos em nutrientes



Possibilitam o envolvimento da criança na preparação da refeição, proporcionando o contato direto com o alimento antes de seu consumo

- **Alimentos processados:** São alimentos feitos a partir dos alimentos in natura, com adição de sal ou açúcar.

Alguns exemplos:



Extrato de
tomate



Queijos



Pães doces e
salgados



Legumes em
conserva industrializados



Frutas em
caldas



ATENÇÃO!

→ O consumo excessivo de alimentos processados está associado a hipertensão, diabetes, obesidade, doenças do coração e câncer.

→ Com isso, os alimentos processados devem ser consumidos em pequenas quantidades e eventualmente

- **Alimentos ultraprocessados:** São os alimentos produzidos pela indústria através de técnicas e adição de muitos ingredientes como os aditivos alimentares.

Alguns exemplos:



Refrigerantes



Sorvetes



Macarrão instantâneo



Salsicha



Balas



ATENÇÃO!

- ➔ O consumo desses alimentos deve ser evitados pelos adultos e não devem ser oferecidos para as crianças.
- ➔ Eles possuem excesso de sal, açúcar, gordura trans e aditivos, e quando consumidos em excesso, podem levar a problemas como obesidade, cárie, diabetes, doenças do coração, entre outros.

4

- **Ingredientes culinários:** São os produtos utilizados no preparo das refeições e são fabricados pela indústria.

Alguns exemplos:



Açúcar



Mel



Óleo de soja



Manteiga



Azeite



Sal



ATENÇÃO!



Os ingredientes culinários devem ser usados no preparo dos alimentos, mas sempre com moderação.



Vocês viram o quanto é importante a inclusão dos alimentos in natura e minimamente processados no dia a dia da família e da criança?



Eles possuem nutrientes que são fundamentais para o bom funcionamento do organismo.



Promovem uma alimentação saudável

A seguir, vamos descrever os principais grupos de alimentos in natura ou minimamente processados que fazem parte da alimentação da população brasileira. São eles:



Leguminosas



Cereais



Raízes e tubérculos



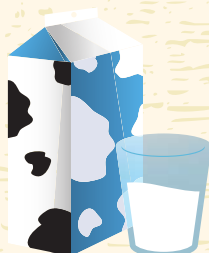
Legumes e verduras



Frutas



Carnes e ovos



Leite e derivados

LEGUMINOSAS



feijões



Lentilha



Grão de bico



Ervilha

São fonte de:

- Proteínas
- ferro
- fibras
- vitaminas

São fonte de:

- Carboidratos
- fibras
- vitaminas
- minerais

Observação:

- Dê preferência para o consumo de integrais como pães, arroz, macarrão devido ao sua elevada quantidade de fibras, vitaminas e minerais em relação aos refinados.

CEREAIS



Arroz integral



Milho



Farinhas



Massas integrais

RAÍZES E TUBERCÚLOS



Batata



Mandioca



Inhame



Batata doce

São fonte de:

- Carboidratos
- minerais
- vitaminas

LEGUMES E VERDURAS

São fonte de:

- fibras
- ferro
- vitaminas



Beterraba



Brócolis



Alface



Abóbora

FRUTAS



Banana



Maçã



Mamão



Melancia

São fonte de:

- fibras
- vitaminas
- minerais

CARNES E OVOS

São fonte de:

- proteínas
- ferro
- vitamina B12



Ovos



Peixe



Frango



Boi

Observação:

- Lembrar de sempre tirar a gordura do frango ou carne de boi antes de fazer a refeição

LEITE E DERIVADOS



Leite



Queijos



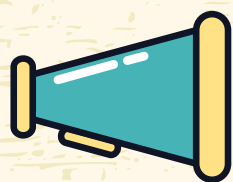
Iogurte natural



Coalhadas

São fonte de:

- Cálcio
- proteínas
- vitamina A



ATENÇÃO: PARECE CEREAL MAS NÃO É!



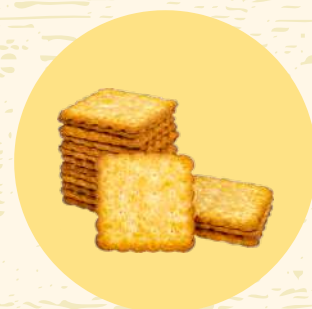
Macarrão instantâneo



Pizza congelada



Cereais matinais



Biscoitos salgados ou doce

São alimentos ultraprocessados, com os principais ingredientes do grupo dos cereais. Mas a oferta deve ser evitada para as crianças!



ATENÇÃO: PARECE RAIZ E TUBÉRCULO MAS NÃO É!



Batata frita



Batata chips



Batata sorriso



São alimentos ultraprocessados que tem como principal ingrediente a batata, mas a sua oferta deve ser evitada para as crianças pois possuem muitos aditivos alimentares, sódio, sal e gorduras saturadas e trans.



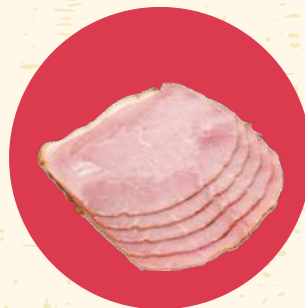
ATENÇÃO: PARECE CARNE MAS NÃO É!



Nuggets



Salsicha



Presunto



Salame



Esses produtos contem muito sódio, aditivos e gorduras saturadas e trans, além de serem alimentos ultraprocessados, por isso devem ser evitados pela família e não devem ser oferecido para as crianças.



MAS E O AÇÚCAR? PORQUE NÃO OFERECER?

O açúcar quando oferecido nos primeiros anos de vida da criança:



a chance de um ganho excessivo de peso durante a infância.



da possibilidade do desenvolvimento de doenças na vida adulta.

A criança nasce com a preferência pelo sabor doce, se estimulamos o consumo dos alimentos açucarados, ela pode ter:



Dificuldade de aceitar os legumes e verduras



Dificuldade em formar hábitos saudáveis



Dificuldade de aceitar as frutas ou outros alimentos saudáveis



ALGUMAS DICAS SOBRE O MODO DE OFERECER A REFEIÇÃO AS CRIANÇAS:

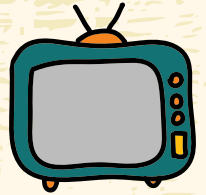


Evite:



Forçar a criança a comer;

Oferecer atrativos enquanto a criança come;



Esconder alimentos que ela não goste nas preparações.



Dar comida enquanto a criança anda ou brinca pela casa;



ALGUMAS DICAS SOBRE O MODO DE OFERECER A REFEIÇÃO AS CRIANÇAS:



Tente:



Estimular a criança a comer junto da família;



deixar ela livre para segurar os alimentos e utensílios;



dedicar tempo e paciência;



interagir com ela e dizer o nome dos alimentos que a criança esta comendo.

10

PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:



- Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados
- Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família
- Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar para as crianças até 3 anos de idade.
- Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança
- Não oferecer alimentos ultraprocessados.
- Cuidar para que a hora da alimentação da criança seja um momento prazeroso e de aprendizado junto da família.
- Evitar oferecer atrativos como a tv e o celular enquanto a criança come.
- Oferecer uma alimentação adequada e saudável também fora de casa.
- Oferecer água em vez de refrigerantes, sucos industrializados e outras bebidas açucaradas.





Esse ebook foi elaborado com base no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos e no Guia Alimentar para a População Brasileira.



Para mais dicas e informações acessem:



http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf



https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



Ou utilizem os qr codes abaixo:



Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos



Guia Alimentar Para a População Brasileira