



Comendo bem: bebês e crianças veganas (até 5 anos)



Nota da tradutora

Foi com muito amor e muita vontade de espalhar o veganismo que busquei autorização da First Steps Nutrition Trust para traduzir esse guia maravilhoso e disponibilizar gratuitamente no meu blog.

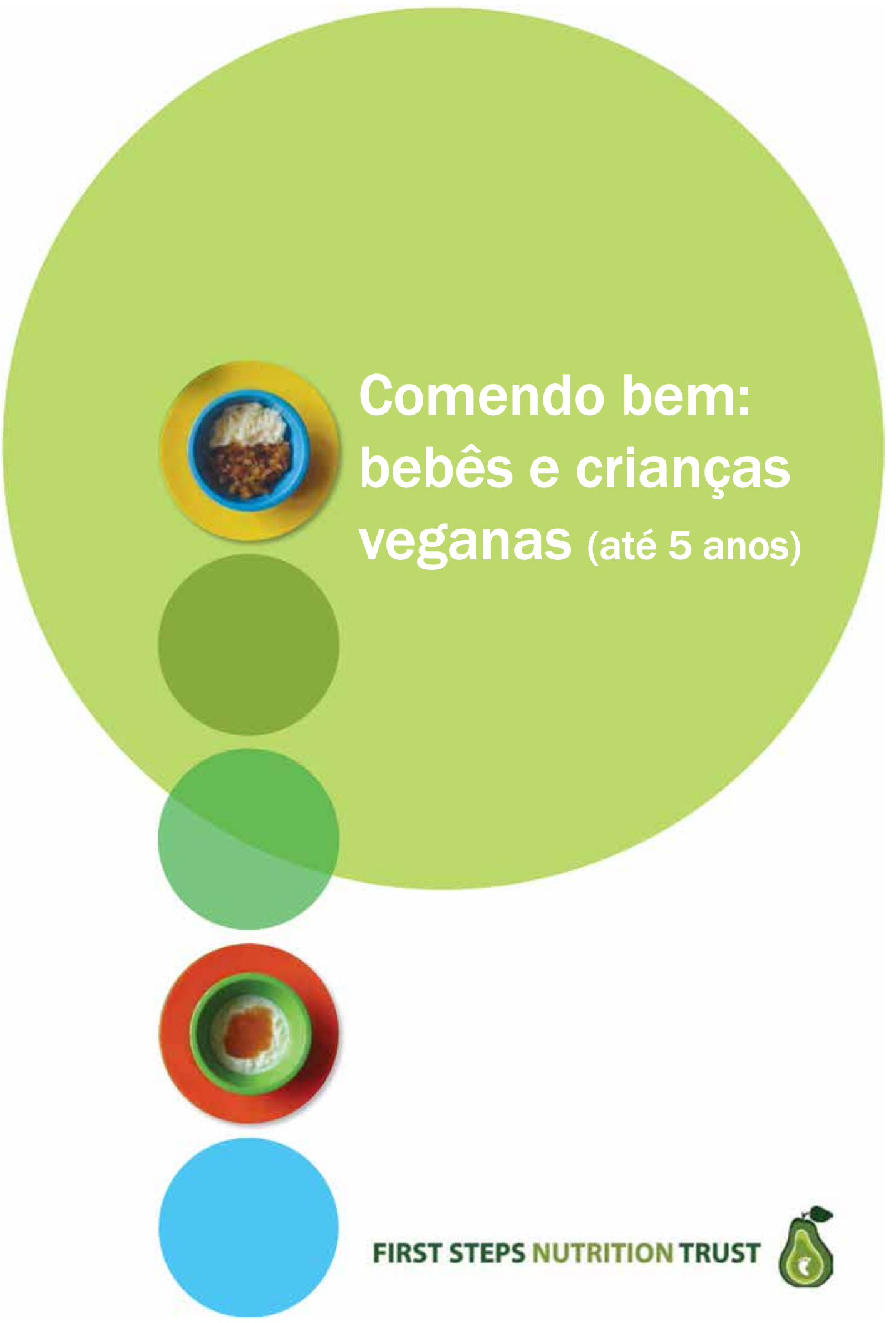
Gostaria de frisar que é importante manter atenção nas diferenças culturais entre o Brasil e o Reino Unido (país a qual esse guia é destinado). Por exemplo, em algumas partes do guia se sugere dar água da torneira para a criança, não sei se isso é uma prática viável no Brasil. Outro ponto é que muitas das receitas incluem feijão e frutas enlatados, acredito que não seja uma prática comum consumir frutas dessa forma no Brasil, assim como é no Reino Unido. Também os leitores notarão que algumas comparações de custos são mostradas em libras (pounds). Os sites, referências e a parte de “Outros Recursos” achei interessante manter na língua original.

Mas o mais importante é lembrar que tudo que esse guia fala em suplementação, ele leva em consideração as recomendações do Reino Unido e dos profissionais de lá. Não sei como isso se compara ao Brasil, por isso não substitua ajuda profissional por este guia. Consulte seu médico!

E aproveite as receitas!

Com amor,

Julia >> veganaeasuamae.com



Comendo bem: bebês e crianças veganos (até 5 anos)



ISBN e-book 978-1-908924-05-6
ISBN cópia impressa 978-1-908924-20-9
Publicada por First Steps Nutrition Trust, 2014
Primeira edição publicada em 2014.

Um PDF desse material está disponível no website
da First Steps Nutrition <http://www.firststepsnutrition.org>

O texto e as fotos desse material podem ser reproduzidos
em outros materiais, desde que os mesmos promovam
saúde pública, não tenham fins lucrativos e que apresentem
referência à organização First Steps Nutrition Trust.

Este material é fornecido apenas para informação. Aconsel-
hamento individual sobre dieta e saúde devem ser sempre
procurado com profissionais de saúde adequadas.

Fotos

Para obter mais informações sobre fotos para diferentes
grupos populacionais, consulte o website
www.firststepsnutrition.org

Agradecimentos

First Steps Nutrition Trust gostaria de agradecer a Lizzie
Vann por financiar a produção deste material.

O material foi escrito pela Dra. Helen Crawley. Os cardápios
e fotos foram planejados e projetados por Arabella Hayter e
Erica Hocking. As fotos foram tiradas por Helena Little. Agra-
decemos também à Geórgia Machell, Diana Hawdon e Ella
Sparks.

Editado por Wordworks.

Design por Sally Geeve.

First Steps Nutrition Trust.

112 8LS Queens Road London SW19

E: helen@firststepsnutrition.org

Registro 1146408

Traduzido por Julia Harger, de Vegana é a sua mãe

[Http://www.facebook.com/veganaeasuamae](http://www.facebook.com/veganaeasuamae)

[Http://www.veganaeasuamae.com](http://www.veganaeasuamae.com)

Conteúdo

Introdução	4
Os primeiros 6 meses de vida	7
Comendo bem: bebês veganos a partir de 6 meses	11
Comendo bem: bebês veganos de 7 a 9 meses	27
Exemplos de refeições para bebês veganos de 7 a 9 meses	30
Comendo bem: bebês veganos de 10 a 12 meses	45
Exemplos de refeições para bebês veganos de 10 a 12 meses	48
Comendo bem: crianças veganas de 1 a 4 anos	65
Exemplos de refeições e lanches para crianças veganas de 1 a 4 anos	83
Informação adicional	111
Energia e nutrientes necessários para crianças de 1 a 4 anos	112
Guia de alimentos	113
Boas fontes de vitaminas e minerais	117
Materiais	118
Index	121

Introdução

Esse material mostra os tipos e quantidades de alimentos que atendam às necessidades nutricionais de bebês veganos e crianças com idade entre 6 meses até 5 anos no Reino Unido.

Por que produzimos este material?

Este material ilustra como a necessidade dietética dos bebês veganos (de 6 meses a 1 ano) e crianças com idade entre 1-4 anos podem ser cumpridas. Bebês e crianças pequenas precisam de energia suficiente (calorias) para crescer e ser ativos, e nutrientes suficiente (proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais) para garantir que eles permaneçam saudáveis, combatam infecções, sejam ativos e aprendam de forma eficaz. Especialistas calculam a quantidade de energia e as quantidades de nutrientes que eles acreditam que bebês e crianças jovens de diferentes faixas etárias precisam. Estes são conhecidos como “valores dietéticos de referência”. Este material fornece informações sobre como esses valores dietéticos de referência para bebês de 1-4 anos de idade podem ser cumpridos na prática, e os tipos e quantidades de alimentos que se pode oferecer a crianças veganas nos primeiros anos de vida e em outras situações.

Uma dieta vegana pode atender as necessidades nutricionais de bebês e crianças?

Em países desenvolvidos onde comida é abundante e há uma vasta gama de opções disponíveis para garantir uma dieta completa, é perfeitamente possível que bebês e crianças obtenham todos os nutrientes que eles precisam de uma dieta à base de vegetais, mas necessita um pouco de planejamento. Alguns nutrientes essenciais são

fornecidos principalmente por alimentos de origem animal em dietas típicas do Reino Unido e, portanto, veganos devem se certificar que consumam quantidades suficiente de alguns alimentos exclusivos que forneçam esses nutrientes, ou escolham alimentos fortificados ou suplementos. Nós fornecemos informações sobre isso neste guia.

Embora no Reino Unido não tenhamos uma declaração clara sobre dietas veganas para bebês e crianças, *NHS Choices* sugere:

“Se você estiver criando seu bebê ou criança com uma dieta vegana, precisa assegurar-se de que ele consuma uma variedade ampla de alimentos que forneçam a energia e vitaminas que ele precisa para o crescimento.”

Outros países são mais claros. Por exemplo, a Academia de Nutrição e Dietas e Academia Americana de Pediatria tem uma declaração que diz:

“Padrões bem planejados de dietas vegetarianas e veganas são saudáveis para bebês e crianças.”

Dietas veganas podem ser dadas com segurança para bebês e crianças desde que seja tomado cuidado para que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas. Os pais e cuidadores podem ser aconselhados por um profissional de saúde e devem ser encorajados a procurar orientação se usarem suplementos vitamínicos veganos, para garantir a dosagem correta. Recomendações também estão disponíveis com a *Vegan Society* (ver página 118). As informações sobre como acessar suporte adicional pode ser encontrada na seção de Recursos, na página 118.

Crianças que evitam laticínios e ovos

Algumas crianças podem precisar de uma dieta livre de produtos lácteos ou uma dieta que evite ovos, por causa de alergia a uma proteína animal específica, ou porque são intolerantes à lactose ou porque têm um problema inato do metabolismo. **Uma alimentação vegana é adequada para todos**, mas todas as receitas deste livro são particularmente adequadas para bebês e crianças que seguem dietas sem lactose e sem ovos e, claro, para as crianças vegetarianas ou aquelas que evitam alguns alimentos ou ingredientes por razões religiosas ou culturais. Fornecer alimentos veganos para grupos de crianças, quando alguns estão em dietas especiais permite que refeições similares sejam apreciadas por todas as crianças juntas.

O que este material contém?

O material contém:

- um resumo dos princípios-chave de comer bem para bebês e crianças entre 1-4 anos veganas
- alguns exemplos de refeições e lanches para mostrar como as necessidades nutricionais dos bebês veganos podem ser atendidas
- exemplos de café da manhã, lanches, refeições saborosas e sobremesas para crianças de 1-4 anos, com receitas para os pratos mostrados nas fotos, e
- informações adicionais úteis para quem apoiar veganos menores de 5 anos.

A quem se destina?

Este material foi projetado para todos que apoiam que bebês e crianças entre 1-4 anos de idade comam bem. Isso inclui as parteiras, os profissionais de saúde, cuidadores de criança, profissionais que trabalham em centros de saúde da família e das crianças, enfermeiros de berçário, nutricionistas, as equipes de saúde pública, trabalhadores de comunidade de comida, clínicos gerais e pediatras, assim como os pais e famílias.

Como são organizadas as informações?

O material contém as seguintes partes:

Os primeiros 6 meses de vida oferece conselhos sobre a amamentação e explica por que é a melhor maneira de alimentar um bebê vegano.

Comendo bem: bebês veganos a partir de 6 meses oferece ideias para a introdução de outros alimentos além do leite materno (ou fórmula) para crianças veganas. Apresenta ideias para primeiros alimentos - legumes, alimentos ricos em amido, alimentos ricos em proteínas e frutas -, bem como lanches.

Comerndo bem: bebês veganos de 7-9 meses e Comendo bem: crianças veganas de 10-12 meses incluem fotos de alguns exemplos de pequenos almoços, refeições saborosas e sobremesas, com receitas.

Comendo bem: crianças veganas de 1-4 anos dá idéias para incentivar as crianças a comer bem, com idéias para pequenos almoços, lanches, refeições saborosas e sobremesas para crianças de 1-4 anos e receitas para os pratos mostrados nas fotos.

A parte **Informações adicionais** contém:

- As necessidades de energia e nutrientes para crianças de 1-4 anos de idade
- Orientação baseada em alimentos
- As boas fontes de vitaminas e minerais, e
- Materiais com outras fontes de informação.

Como definir “Vegano”?

Uma pessoa vegana é alguém que só come uma dieta baseada em vegetais. Veganos geralmente não comem carne, peixe ou outras substâncias que vêm diretamente da morte ou de práticas agrícolas que levam à morte ou sofrimento desnecessários de qualquer animal. Veganos não comem produtos lácteos, como leite de vaca (ou de outro animal) ou produtos lácteos, como queijo e iogurte, ovos ou alimentos que contenham ovos (ou clara de ovo), mel, todos os alimentos que contêm gorduras animais, gelatina ou produtos enriquecidos com vitaminas que vêm de uma fonte animal (por exemplo, a vitamina D, que é adicionada a alguns alimentos e bebidas, e que geralmente vem de lã de ovelha lanolina).

Algumas pessoas podem ser veganas por razões éticas ou ambientais, e algumas podem optar por uma dieta vegana por razões de saúde. Algumas pessoas também podem ser veganas por razões ligadas à cultura ou religião, e podem evitar também outros alimentos. Por exemplo, alguns rastafáris são veganos e também evitam alimentos industrializados e enlatados. As pessoas que optam por uma dieta vegana podem ter diferentes alimentos e bebidas que consomem ou evitam, por isso é importante sempre perguntar às famílias o que eles comem ou não.

Neste material definimos veganos como aqueles que não comem nenhum produto de origem animal, incluindo o mel, e como evitar qualquer produto que pode ter qualquer adição ou aditivo associada à criação de animais.



**Os primeiros
seis meses
de vida**



Amamentação

O leite materno fornece todas as necessidades nutricionais para as crianças nos primeiros 6 meses de vida e é a maneira ideal de alimentar todas as crianças. É provável que os pais que optam por uma dieta vegana vão se preparar para amamentar seus filhos, e eles devem ser totalmente apoiados nesta escolha. Para obter informações sobre os benefícios da amamentação e para mais informações sobre linhas de apoio e recursos para apoiar as mães que amamentam acesse www.firststepsnutrition.org.

Conservando o leite materno com segurança

As mães que desejam dar leite materno para seus bebês e crianças nos primeiros anos devem ser encorajadas a fazê-lo. É importante que o leite seja armazenado com segurança e claramente datados. Informações atualizadas sobre como armazenar o leite materno com segurança podem ser encontradas em www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/expressing-storing-breast-milk.aspx#close

O leite materno deve ser sempre armazenado num recipiente esterilizado. Ele pode ser armazenado:

- por até cinco dias na geladeira a 4 ° C ou menos.
- por até duas semanas, no compartimento do gelo dentro da geladeira ou
- por até seis meses em um freezer.

Se o leite tiver sido congelado, descongele-o na geladeira em primeiro lugar. Uma vez que for descongelado, use-o imediatamente. Não volte a congelar o leite, uma vez que foi descongelado.

Leite materno fornecido para bebês nas creches deve ser claramente identificado com o nome da criança e a data, armazenado em uma geladeira e só podem ser utilizados para essa criança. Qualquer leite que sobrar no final do dia deve ser devolvido ao pai ou responsável.

Outras fontes de informação e orientação de apoio às mães que amamentam podem ser encontradas na seção de Materiais, na página 118. Os pais podem procurar aconselhamento em tirar e armazenar o leite materno com um profissional da saúde uma consultora de amamentação.

Conselho sobre vitaminas para lactantes

Todas as mulheres lactantes deveriam tomar suplemento de Vitamina D todos os dias durante o período em que estejam amamentando, e isso é particularmente importante para as mães veganas. Vitaminas “*Health Start*” não são adequadas para mães veganas mas são adequadas para mães vegetarianas. O suplemento de vitamina D *Vitashine*” é adequado para lactantes veganas.

Mães veganas que estão amamentando devem assegurar-se também que estão incluindo **vitamina B12** e **Iodo** suficientes em suas dietas, tanto através de comidas que contenham esses nutrientes - por exemplo, para vitamina B12, comidas fortificadas com a vitamina e para Iodo, algumas algas que são uma ótima fonte natural e contém uma quantidade adequada de Iodo - ou com suplementação. Para mais informação em consumo seguro de comidas com quantidade alta de Iodo, veja página 68. Para boas fontes desses nutrientes, veja páginas 68 e 69.

A *Vegan Society* produz um suplemento chamado *Veg1* que contém riboflavina, vitamina B6, ácido fólico (200 microgramas), vitamina B12, Vitamina D (10 microgramas), Iodo e selenio, que é adequado para lactantes. (Veja página 118 para contatos da *Vegan Society*.)

Guia sobre como todas as novas mães podem comer bem pode ser encontrado na cartilha

“*Eating well for new mums*”, disponível em www.firststepsnutrition.org.



Apoiando as mulheres a amamentar

Creches devem apoiar mães que amamentam e incentivá-las a continuar a fornecendo leite materno.

Orientação da UNICEF (ver Materiais na página 119) sugere que o pessoal nos centros infantis e todos aqueles que trabalham para o estatuto de Amigo da Criança na comunidade devem assegurar que as experiências dos pais nos primeiros anos incluam:

- apoio para ajudar as mulheres grávidas a reconhecer a importância das relações precoces para a saúde e bem-estar de seu bebê
- proteção e apoio ao aleitamento materno em todas as áreas do serviço, e
- ser apoiadas para ter um relacionamento próximo e amoroso com seu bebê.

As mães que estão amamentando e que podem querer alimentar seu bebê no ambiente da creche devem ter um espaço adequado, acolhedor e privado para fazer isso, ou devem poder escolher qualquer outro espaço que elas se sintam confortáveis. Qualquer mudança no ambiente deve ser flexível para se certificar de que as mães possam amamentar a qualquer momento que seu bebê precisar. Mensagens positivas em todos o ambiente, como exemplo cartazes e placas nas portas e paredes dizendo que “Amamentação é apoiada e bem vinda”, vai ajudar as mulheres a se sentirem confortável e incluídas.

O leite materno é um recurso seguro, saudável, totalmente sustentável e as mulheres devem ser encorajadas a continuar a amamentação ao longo do primeiro ano de vida do seu bebê, e depois pelo tempo que eles escolherem. Continuar a amamentação tem vantagens para a saúde de mães e bebês e, enquanto isso pode ser mais incomum, a Organização Mundial de Saúde refere que a duração média mundial do aleitamento materno é de 4,2 anos.



Suplementos vitamínicos para bebês amamentados

Bebês amamentados devem receber vitamina D em gotas a partir de 1 mês de idade se a mãe estiver em risco de baixa vitamina D (porque ela não tomou vitamina D durante a gravidez, porque ela mostrou níveis baixos de vitamina D, porque ela raramente expõe sua pele ao sol, ou porque ela é considerada de risco clínico por outro motivo).

Todos os bebês amamentados devem receber vitamina a partir de 6 meses de idade e esta tem sido a recomendação no Reino Unido há mais de 60 anos. Pais veganos podem não querer usar vitaminas da “*Health Start*” para seu bebê uma vez que estes incluem a vitamina D proveniente de lanolina de lã de ovelha.

Gotas de vitamina *Abidec* são adequadas para crianças e bebês veganos. Para as crianças menores de 1 ano de idade, é recomendado 0,3 ml por dia. Isto proporciona cerca de 350 microgramas de vitamina A, 5 microgramas de vitamina D (a partir de fontes não animais), 0,2 mg de tiamina, 0,4mg de riboflavina, 0,4mg vitamina B6, 4 mg de niacina e 20mg de vitamina C. Isso fornece ligeiramente menos do que a vitamina D da “*Healthy Start*” para crianças. Se houver qualquer preocupação com a ingestão de vitamina D especificamente então suplementos veganos de vitamina D estão disponíveis e as famílias devem conversar com seu farmacêutico ou GP.

Informações sobre suplementos adequados também podem ser encontradas no site da Vegan Society www.vegansociety.com. Aconselhamos as famílias a procurar orientação de um profissional de saúde para garantir que não se forneça doses prejudiciais de quaisquer nutrientes para recém-nascidos.

Fórmula Infantil

Atualmente não há fórmulas infantis adequadas para lactentes veganas à venda no Reino Unido porque, mesmo que não contenham ingredientes de origem animal (por exemplo, se eles são feitos a partir de soja em vez de leite de vaca), a vitamina D que é adicionada a elas terá sido obtida a partir de lã de ovelha lanolina.

Fórmulas infantis à base de soja

Fórmula infantil à base de soja é adequada para bebês vegetarianos, mas não deve ser dada a quaisquer crianças com menos de 6 meses de idade, nem utilizado como bebida de leite principal para crianças até 1 ano de idade, a menos que recomendado por um profissional de saúde. Embora estes leites são amplamente disponíveis, não há nenhuma evidência de que elas impedem alergia alimentar ou intolerância. Eles não são recomendados para crianças que têm intolerância ao leite de vaca, uma vez que estas crianças podem ser, ou podem tornar-se, alérgicas à proteína de soja. Fórmulas à base de soja são mais propensas para causar a cárie dental, pois contêm glicose em vez de lactose. Além disso, existem algumas preocupações com altos níveis de fitoestrogênios que pode representar um risco para a saúde reprodutiva futura.

Preparando a fórmula infantil adequadamente

É essencial que se siga as instruções do fabricante cuidadosamente quando preparar a fórmula infantil, pois leites que são muito concentrados podem fornecer muitas calorias e muito pouco líquido, e leites que são muito diluídos podem não fornecer energia (caloria) suficiente e nutrientes. Existem evidências que muitas pessoas não preparam a fórmula infantil corretamente. Se os leites são feitos mais concentrados do que deveriam, isso pode conduzir a sobrepeso ou potencialmente uma desidratação perigosa.

Leites em pó devem ser preparados adequadamente pois não são esterilizados. Orientações claras sobre como fazê-lo estão disponíveis no website da NHS Choices em www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/bottle-feeding-advice.aspx

Para informações mais detalhadas sobre fórmula infantil, veja o relatório “Leites Infantis no Reino Unido” em www.firststepsnutrition.org



“Healthy Start”

Algumas famílias e pais jovens de baixa renda talvez possam receber vitaminas e vouchers de alimentação do “Healthy Start”. Para saber mais sobre o “Healthy Start”, veja o material “Aproveitando o Healthy Start ao máximo: um guia prático.”



**Comendo bem:
bebês veganos
a partir de 6 meses**



Quais leites são recomendados de 6 meses a 1 ano de idade?

A bebida principal durante todo o primeiro ano de vida deve permanecer o leite materno ou fórmula infantil se os pais estiverem satisfeitos em usar. É importante desmistificar o fato que o leite materno não é importante no segundo semestre de vida: a mãe e o bebê se beneficiarão da amamentação por tanto tempo quanto ambos desejarem fazê-lo.

Leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, leite de amêndoa, leite de aveia ou leite de côco podem ser usados na culinária para crianças a partir dos 6 meses de idade. Sempre verifique se o leite é enriquecido com cálcio. Evite o uso de leites vegetais adoçados.

É particularmente importante que o leite de arroz não seja dado a crianças com idade inferior a cinco anos, como tem mostrado conter traços de arsênico. Beber leite de arroz pode significar que crianças muito jovens excedam sua ingestão diária tolerável para o arsênico.

Introduzindo comida para complementar leite materno ou fórmula infantil a partir de 6 meses

A alimentação complementar é o termo dado à introdução de produtos que não seja leite materno (ou fórmula infantil) para um bebê. No Reino Unido, recomenda-se que esse processo comece perto dos 6 meses de idade. Nos primeiros seis meses de vida, os bebês podem obter todo o fluido e os nutrientes que eles precisam no leite materno (ou a partir de fórmula infantil preparada corretamente), e não há necessidade de introduzir outros alimentos antes de que o intestino do bebê e dos reflexos de engolir estejam totalmente prontos. Se os pais ou cuidadores acharem que uma criança precisa de alimentos complementares antes de 6 meses (cerca de 26 semanas) de idade, eles devem conversar com um profissional de saúde qualificado.

Alimentos que não deve ser dados nos primeiros seis meses

Se fizer introdução de alimentos complementares antes dos 6 meses de idade, existem alguns alimentos especiais que devem ser evitados.

Assim como todos os outros alimentos e bebidas não recomendado no primeiro ano de vida (ver página 14), os bebês veganos menores de 6 meses não devem ingerir qualquer um dos seguintes alimentos:

- alimentos contendo glúten : como pães, massas.
- nozes e sementes - como amendoim, manteiga de amendoim e outros.

Há muitas boas fontes de informação sobre introdução de alimentos complementares e alguns deles estão descritos na parte de Materiais, na página 118.

Baby-lead Weaning (BLW)

A maioria das crianças são oferecidas alimentos complementares ou recebem pequenas provas de novos alimentos em uma colher, ou são incentivadas a segurar comidas que elas possam provar sozinhas. Em 'BLW' a comida não é dada ao bebê em uma colher. Em vez disso, os bebês são incentivados a explorar por si próprios toda a comida oferecida a eles e a comer o que eles podem colocar na boca de forma autônoma. Aqueles que promovem o BLW sugerem: os bebês que recebem a comida na colher podem acabar comendo além do que comeriam; que papinhas atrasam a experiência de mastigar; que os bebês que acabam comendo alimentos que eles não gostam na colher podem acabar virando "chatos para comer"; e que permitindo plena independência em comer incentiva o desenvolvimento de uma gama de habilidades motoras.

Muitas das idéias de BLW já fazem parte das boas práticas de alimentação complementar atualmente recomendadas. Incentivar os bebês a se envolver na hora das refeições, a comer alimentos semelhantes àqueles que comem os outros na mesa, a segurar alimentos cortados e tentar se alimentar são todas práticas recomendadas. Oferecer aos bebês alimentos em uma colher é também, no entanto, um bom caminho para que muitos bebês experimentem uma grande variedade de sabores e comecem a substituir parte da energia e dos nutrientes que encontram no leite pela energia e os nutrientes de outros alimentos. Os bebês podem cuspir a comida quando experimentam, como o sabor e a textura podem ser desconhecidos, mas tentar toda uma gama de sabores e texturas durante o segundo semestre de vida é importante se queremos que as crianças comam uma variedade de alimentos diferentes. Poucas pessoas discordariam de alguns dos princípios do BLW, mas com bebês que são menos independentes em sua alimentação, oferecer alimentos em uma colher na hora das refeições deve ser encorajado durante o primeiro ano de vida para se certificar de que eles comam bem e obtenham todos os nutrientes de que necessitam.

Bebidas - e como oferecê-las

A partir dos 6 meses de idade as crianças devem ser apresentadas a um copo ou taça para beber, e a partir da idade de 12 meses devem ser desencorajados a beber de uma mamadeira. O melhor é usar copos normais ou os que tenham o bico que o líquido possa sair livre para não ter necessidade de 'sugar'. Sugar bebidas de uma mamadeira ou bico significa que a bebida passa mais tempo em contato com os dentes e isso pode levar a problemas dentários. Copos de bebê podem ser úteis para aprender a beber em um copo, uma vez que pode ser segurados facilmente e pode-se oferecer uma pequena quantidade de líquido. Os detalhes sobre onde comprar copos de bebê pode ser encontrada na página 120.



Água Dada a crianças menores de 6 meses, diretamente ou em uma bebida diluída deve ser fervida e resfriada em primeiro lugar, mas a água da torneira é adequada para todas as crianças com mais de 6 meses de idade*.

Não há necessidade de outras bebidas além de leite ou água no primeiro ano.

Refrigerantes, bebidas 'sem adição de açúcar', bebidas com baixo teor de açúcar, de baixa caloria ou diet, chá, café, leite de arroz, bebida de arroz e bebidas com quaisquer aditivos não deve ser dados a bebês.

* Válido para o Reino Unido.

Introduzindo comidas: um guia simples

Comidas adequadas

- Os primeiros alimentos para bebês veganos acima de 6 meses de idade deve incluir vegetais, batatas, alimentos à base de cereais, leguminosas (ervilhas, feijões e lentilhas), tofu, nozes e sementes trituradas e frutos. Consulte as páginas 18-25 para exemplos de primeiros alimentos adequados para dar.
- Nunca adicione sal ou açúcar aos alimentos para bebês.
- Frutas naturalmente doces (como maçãs ou bananas) ou legumes (como cenoura, batata-doce ou abóbora) devem ser usados para adoçar os alimentos em vez de adicionar açúcar.
- Adoçantes artificiais nunca deve ser adicionado a alimentos para bebês.
- Se estiver usando comida industrializada, siga as instruções do fabricante com cuidado.



Comidas e bebidas que não são adequadas no primeiros ano de vida

- Refrigerantes, polpas ou sucos de frutas
- Bebidas com cafeína ou estimulantes
- Leite de arroz ou bebidas com arroz
- Chá ou café
- Álcool
- Mel (A maioria dos vegans evitam mel, mas é particularmente importante não dar aos bebês.)
- Refeições compradas prontas
- Lanchinhos salgados
- Nozes inteiras
- Alimentos muito ricos em fibras (como cereais)
- Substituições de carne processada - como bacon, salsichas ou hambúrgueres veganos - como eles podem ser ricos em sal e outros aditivos.
- Todos os alimentos com ingredientes especiais, projetados para adultos - por exemplo, produtos de baixo teor de gordura ou de baixo teor de açúcar, ou produtos enriquecidos.
- Alimentos ou bebidas que contêm os seguintes aditivos E102, E104, E110, E122, E124, E129 ou E211. Estes aditivos têm sido associados a um aumento no comportamento hiperativo em algumas crianças.
- Os adoçantes artificiais ou alimentos e bebidas com adoçantes artificiais.

Além disso, **crianças veganas com menos de 6 meses** não deve ser oferecidas:

- Alimentos com glúten - como pão e massas, ou
- Nozes e sementes - como amendoim, manteiga de amendoim e outros.

Consulte a página 77 para outros aditivos e ingredientes que bebês veganos devem evitar.

Quanta comida para oferecer

O objetivo de introduzir alimentos a bebês é para que se acostumem com novos sabores e texturas. Cada bebê será diferente e alguns vão gostar da comida desde o início, alguns podem aprender a se alimentar imediatamente e ser rapidamente independente para comer, e alguns podem comer várias colheres de diferentes alimentos recém-introduzidos, enquanto outros vão demorar mais tempo para se acostumar aos novos gostos.

O leite irá fornecer a maior parte da energia (calorias) e nutrientes quando os alimentos complementares são introduzidos pela primeira vez. A quantidade de alimentos pode ser aumentada gradualmente ao longo das primeiras semanas até que o bebê esteja conseguindo comer cerca de uma quantidade padrão para bebês com idade entre 7-9 meses mostrada na página 27. O bebê vai automaticamente tomar menos leite quando a quantidade de ingestão de alimentos aumenta. Nunca force um bebê a comer ou beber; seja guiado pelo apetite dele.

Textura

Alguns bebês estarão prontos e ansiosos para segurar alimentos, alimentar-se e desfrutar de uma variedade de alimentos de diferentes texturas a partir de 6 meses de idade. Alguns bebês precisam de mais incentivo para começar a ingerir alimentos sólidos, e oferecer papinhas ou purês em uma colher pode ser útil para acostumá-los com novas texturas e gostos. Pode ser útil começar novos sabores com vegetais, como as evidências sugerem que os bebês apresentados a sabores vegetais ao longo dos primeiros dias de alimentação complementar podem melhor aceitar legumes nas refeições mais tarde.

Evite o uso de papinhas prontas pois muitas vezes esses misturam sabores e o gosto doce predomina. Normalmente são mais baixos em nutrientes do que alimentos caseiros e tem uma textura muito suave que a maioria dos bebês não precisa quando começam a comer com 6 meses. Se utilizar essas “bolsinhas” de papinha, nunca alimente o bebê diretamente da bolsinha.

Bebidas

As únicas bebidas que são recomendadas para crianças em seu primeiro ano são o leite materno ou leite em fórmula infantil, e água (ver página 14).

Leite de soja enriquecido com cálcio sem açúcar pode ser usado na culinária vegana para crianças a partir dos 6 meses, mas não deve ser usada como a principal bebida até depois de 1 ano de idade. Leite de soja enriquecido com cálcio sem açúcar está disponível e é barato na maioria dos supermercados. Para obter mais informações sobre as alternativas de leite vegetal ver página 71.

Tempos de refeição

- Aos 6 meses, os bebês devem estar confortáveis para se sentar com algum apoio, e eles devem estar em uma posição sentada quando são oferecidos seus primeiros alimentos.
- Certifique-se sempre que a criança esteja presa com segurança em cadeiras altas.
- Ofereça pequenas quantidades de comida antes de mamar na hora das refeições. Não se surpreenda se o bebê inicialmente cuspir a comida e parecer não gostar. Novos sabores e texturas demoram um pouco para acostumar, mas os bebês logo aprendem a amar uma variedade de sabores.
- Dê gostos individuais para começar, com foco em alimentos salgados.
- Nunca force bebês a comer. Permita-lhes ir em seu próprio ritmo, para lidar com a comida e para começar a se alimentar logo que desejam.
- Sempre fique com os bebês durante as refeições e nunca os deixe sozinhos, pois eles podem se engasgar.

Que tipo de comidas introduzir para bebês veganos a partir de 6 meses

Perto de 6 meses de idade, os bebês estarão prontos para ingerir alimentos sólidos além do leite materno ou fórmula infantil que ainda fornece maior parte de sua energia e nutrientes. Alguns bebês terão todo o prazer comer em comer comidas picadinhas e purê, e podem progredir rapidamente para uma grande variedade de sabores e texturas. Outros bebês podem progredir mais lentamente e começar com alimentos dados em papinha com uma colher que eles possam segurar sozinhos, com o objetivo de passar para os purês e outras texturas assim que eles se tornem mais confiantes.



Papinhas podem ser preparadas cozinhando bem o alimento, empurrando por uma peneira, ou misturando com um pouco de leite materno ou leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio. Alguns alimentos podem ser facilmente amassados para uma consistência suave, sem grandes pedaços, sementes ou pele.

Purês são simplesmente alimentos crus ou cozidos até uma consistência suave, mas um pouco irregular. Isso geralmente pode ser facilmente alcançado triturando a comida com um garfo, usando um pouco de leite materno ou leite de soja sem açúcar enriquecido com cálcio para ajudar a amassar, quando necessário.





BLW são pedaços de comida que os bebês podem segurar e usar para se alimentar. Bebês muitas vezes mostram sua disponibilidade para iniciar a alimentação complementar mostrando um interesse em segurar os alimentos e colocando-os à boca, e é importante incentivar a independência em comer. Os bebês podem pegar as coisas com a sua mão depois de seis meses e os melhores petiscos para oferecer são aqueles que são macios e fáceis de morder e mastigar. Pode ser útil preparar os pedaços um pouco maior do que a mão do bebê, para que ele possa agarrar com o punho fechado.

Nunca deixe bebês sozinhos quando estão comendo, e particularmente preste atenção quando estão comendo petiscos para se certificar de que eles não engasgam com qualquer pedaço da comida em sua boca durante o desenvolvimento de suas habilidades de comer.

Dicas para petiscos

- **Certifique-se de que os petiscos não contêm quaisquer sementes, pedras, pedaços de pele ou fibras duras.**
- **Para começar, ofereça legumes e frutas macias ou cozidos.**
- **Uvas inteiras, pedaços de maçã ou cenoura, nozes e pipoca são os alimentos que os bebês são mais propensos a engasgar, então evite alimentos pequenos, duros ou aqueles que tem em pedaços gelatinosos. Sempre fique com o bebê enquanto ele estiver comendo**
- **Se você está oferecendo comida crua, verifique se foi bem lavada.**

Vegetais/Legumes

Os legumes são ótimos como primeiro sabor para introduzir aos bebês. Tente começar com um legume de cada vez, para apresentar novos sabores, e em seguida tente combinações. Para engrossar papinhas ou purês, acrescente batata inglesa ou batata-doce. Certifique-se de oferecer uma grande variedade de legumes e de que os alimentos das mais variadas cores são introduzidos na dieta dos bebês. Alimentos coloridos são atraentes para os bebês, mas não há necessidade de usar legumes caros. Usando legumes da época de colheita e de fontes locais terá melhor custo-benefício. Nunca adicione sal ou açúcar aos alimentos servidos aos bebês.

Papinha**Purê****BLW****BRÓCOLIS****Papinha****Purê****BLW****CENOURA****Papinha****Purê****BLW****PIMENTÃO**

Papinha



Purê



BLW



ABACATE

Papinha



Purê



BLW



VAGEM

Papinha



Purê



BLW



ABÓBORA

Alimentos ricos em Amido (carboidratos)

Uma grande variedade de alimentos ricos em amido podem ser oferecidos como primeiros alimentos. Estes podem ser: raízes como batata, batata doce, inhame ou mandioca; arroz; mingau feito de aveia; cereais como a cevada, semolina (trigo moído) ou polenta (fubá de milho); outros cereais ou quinoa. Você pode cozinhar e fazer purê de arroz, ou mingau e outros cereais em vez de comprar versões infantis caras, e arroz moído e semolina são cereais macios quando cozidos. Cereais podem ser misturados com o leite materno ou leite de soja sem açúcar enriquecido com cálcio. Nunca adicione sal ou açúcar em alimentos servidos aos bebês.

Arroz moído



Arroz amassado



Arroz cozido



ARROZ

Papinha



Purê



BLW



BATATA

Papinha



Purê



BLW



**BATATA
DOCE**

Papinha



BLW



POLENTA

Papinha



Purê



BLW



AVEIA

Papinha



Purê



BLW



CEVADA

Papinha



SEMOLINA

Proteínas

Estes alimentos protéicos são ricos também em outros nutrientes importantes.

Bebês veganos precisam de uma boa variedade de alimentos ricos em proteínas: como ervilhas, feijões, lentilhas, soja, tofu, iogurte natural de soja, iogurte de côco simples e manteigas de sementes e nozes. * Muitos destes alimentos são ricos em ferro e zinco, que são nutrientes importantes para os bebês. As leguminosas são ótimos como primeiros alimentos para oferecer pois podem ser amassados facilmente e fornecem uma variedade de sabores e texturas. Tofu pode ser misturado com outros alimentos, uma vez que amassa facilmente e tem uma textura suave. Iogurte de soja sem açúcar ou iogurte de côco podem ser misturados com outros alimentos também, a fim de torná-los mais suave. Nunca adicione sal ou açúcar para alimentos servidos aos bebês.

* Se houver algum histórico familiar de alergia, consulte um profissional de saúde antes de dar manteiga de amendoim aos 6 meses.

Papinha

Purê

BLW

**LENTILHAS
AMARELAS**



Papinha

Purê

BLW

**LENTILHAS
VERMELHAS**



Papinha

Purê

BLW

**FEIJÃO
BRANCO**



Papinha



Purê



BLW



**FEIJÃO
VERMELHO**

Papinha



Purê



BLW



TOFU



**IOGURTE
NATURAL
DE CÔCO**

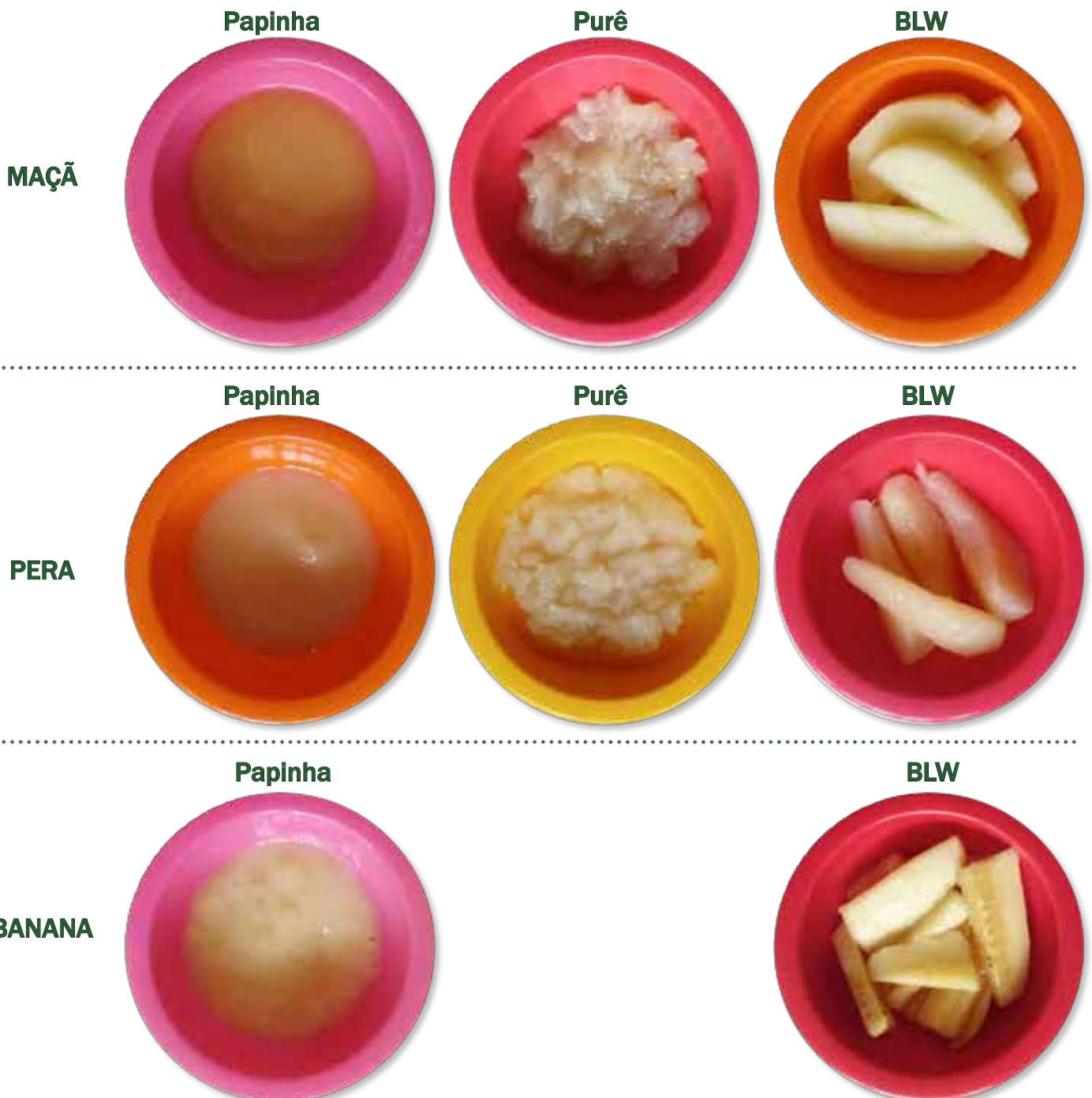


**IOGURTE
NATURAL
DE SOJA**

Frutas

Assim que a criança já aceitou outros sabores salgados, pode-se introduzir frutas. Frutas são aceitas pela maioria dos bebês com mais facilidade, pois tem sabor doce. Cozinhe frutas para amaciá-las, ou amasse frutas macias. Se fizer papinha, certifique-se de que a fruta não tem sementes e pele. Qualquer tipo de fruta pode ser usada - enlatada, congelada ou fresca. Se estiver usando frutas enlatadas, evite frutas em calda. Se as frutas são naturalmente azedas, adicione uma fruta mais doce: como maçã ou banana para torná-las mais gostosas.

Se servir frutas como BLW, certifique-se de que os pedaços são suaves e gerenciáveis, descasque uvas e corte-as em pedaços, e evite pedaços de maçã. Nunca adicione açúcar ou sal aos alimentos servidos aos bebês.



Papinha**Purê****BLW****PÊSSEGO****Papinha****Purê****BLW****FRAMBOESA****Papinha****Purê****BLW****MANGA**



**Comendo bem:
bebês veganos
de 7 a 9
meses**



Que tipo de comidas e bebidas posso introduzir para bebês veganos de 7 a 9 meses?

Pelos 7 a 9 meses de idade, um bebê deve estar comendo uma variedade de alimentos em purê e alguns petiscos, e estar comendo três refeições por dia, bem como mamando quatro vezes por dia (cerca de 600 ml). Como não existem leites de fórmula infantil veganas disponíveis, as crianças veganas provavelmente vão tomar leite materno. Bebês veganos obterão todos os nutrientes que precisam se tiverem uma boa variedade de alimentos na dieta, bem como o leite materno durante este tempo.

Um bebê de 7-9 meses deve ter um padrão de alimentação parecido com o mostrado abaixo.

Café da manhã	- Cereais com leite de soja fortificado com cálcio e sem açúcar - Frutas como petiscos - Leite materno
Dormir	
Almoço	- Refeição principal - Petiscos salgados - Sobremesa - Leite materno
Dormir	
Lanche da tarde	- Refeição principal - Petiscos salgados - Sobremesa - Leite materno
Antes de dormir	- Leite materno

Que consistência deve ter a comida?

Alimentos para bebês dessa idade deve ser purês amassado de modo que tenha alguns pedaços deixados na consistência original.

Por que os bebês nessa idade precisam de BLW?

É importante que bebês aprendem a se alimentar, e a maioria vai querer muito participar ativamente na hora das refeições. Os bebês precisam aprender a morder pequenos e suaves pedaços de comida, gerenciá-los na boca e engolir. Além disso, pegar a comida na mão ajuda a criança a desenvolver coordenação motora, e conhecer texturas é uma parte importante do desenvolvimento.

BLW para bebês de 7 a 9 meses

BLW para bebês de 7 a 9 meses devem ser suaves, de modo que os bebês possam começar a morder pedaços de comida em sua boca. Cortar alimentos macios em partes de tamanho gerenciáveis, certificando-se de que não há pedaços pegajosos, peles ou sementes. Petiscos macios adequados a esta idade incluem o seguinte:

- Frutas macias: como melão, manga, kiwi, banana, pêssego, frutas enlatadas.
- vegetais cozidos como cenoura, vagem, pimentão...
- Alimentos ricos em amido cozidos como batata, pedaços de batata doce ou macarrão.



De quanta comida necessita um bebê vegano de 7 a 9 meses para complementar as mamadas?

Para complementar os nutrientes que o bebê vai ingerir com cerca de 600ml de leite materno, estima-se que um bebê de 7-9 meses de idade precise de cerca de 250kcal ao dia, mas essa é a média e os bebês têm apetites e necessidades de energia diferentes e devem ser incentivados a comer de acordo com o seu apetite. Bebês nessa idade também precisarão de 5,9 g de proteína, 225 mg de cálcio, 4,8 mg de ferro e 1,4 miligramas de zinco provindos de comidas para complementar os nutrientes presentes no leite humano (bem como gordura, carboidratos e outras vitaminas e minerais que os alimentos fornecerão). Usamos esses números médios para calcular a quantidade de alimentos e tipos de alimentos que irá atender às necessidades de um bebê dessa idade.

É perfeitamente possível obter todos os nutrientes que um bebê precisa na comida e no leite materno, mas suplemento de vitamina D são recomendado para os bebês amamentados a partir de 6 meses. (Essa recomendação está em vigor há mais de 60 anos.) Para algumas famílias se recomenda tomar vitamina D desde o nascimento ou 1 mês de idade, e deve-se sempre seguir o conselho do profissional de saúde que acompanha sua família. Consulte a página 9 para mais informações sobre vitaminas para os bebês.

As refeições exemplo nas páginas 31-63 mostram os tipos e quantidades de comida que, junto com leite materno, seriam suficientes para um bebê vegano de 7-9 meses ingerir todos os nutrientes que

ele precisa para crescer e ser ativo, desde que o leite materno da mãe é uma fonte adequada de vitamina B12. Orientações para as mães veganas que estão amamentando podem ser encontradas no material *Eating well for new mums*” (ver página 118).

Bebês nessa idade provavelmente necessitam de mais iodo do que o disponível no leite materno. (estima-se que em 600 ml de leite materno forneça 75% das necessidades de iodo da criança, mas isso varia e baseia-se na composição típica do leite materno. Mães veganas precisam certificar-se de que disponham de iodo suficiente em suas dietas.) Bebês e crianças veganas precisam uma fonte de iodo adicional nas dietas, mas é preciso ter cuidado para não exceder. Por isso, seria prudente que os pais ou responsáveis pelas crianças criadas veganas procurem aconselhamento sobre algum suplemento de iodo adequado ou fonte vegetal adequada de iodo (por exemplo, alguma alga com teor de iodo estável) com um profissional ou organização de saúde adequada. Mais informações sobre iodo podem ser encontradas na página 68.

Para obter mais conselhos sobre como ajudar os bebês desta idade a comer bem, consulte a seção Materiais, na página 118.

Bebidas

As únicas bebidas que são recomendadas para bebês de 7-9 meses são leite materno ou fórmula infantil adequada (veja página 14).

Bebês devem ser encorajados a beber em um copo aberto e podem ser oferecidos goles de água em um copo pequeno especial para bebês ou com cabos na hora das refeições.

Exemplos de refeições para bebês veganos de 7 a 9 meses

Esta parte contém alguns exemplos de refeições que dão uma noção dos tipos e quantidades de alimentos que atendam as necessidades nutricionais dos bebês veganos de 7-9 meses.

Todas as receitas que estão incluídas nessa parte também são adequadas para vegetarianos e para aqueles que seguem dietas sem ovos e/ou sem leite.

Café-da-manhã vegano para bebês de 7 a 9 meses

- Mingau de maçã feito com leite de soja. Petiscos: Banana
- Arroz feito com leite de soja, com banana. Petiscos: Kiwi
- Papinha de pera e ameixa feita com iogurte de soja. Petiscos: fatias de pêssego em conserva
- Aveia com leite de soja e ameixa-seca. Petiscos: Pera

Refeições principais veganas para bebês de 7 a 9 meses

- Ensopado africano de batata-doce. Petiscos: fatias de abacate
- Purê de abacate com batata e ervilha. Petiscos: cenourinhas cozidas
- Dahl de grão de bico e espinafre com purê de batata-doce. Petiscos: pimentão cozido
- Ensopado de grão-de-bico, alho-poró e cenoura. Petiscos: brócolis cozidos
- Ensopado de feijão, maçã e de raiz vegetal. Petiscos: macarrão cozido
- Risotto Rosa. Petiscos: cubos de tofu frito
- Purê de batata, hortelã e iogurte de soja com abóbora. Petiscos: Milho
- Arroz, lentilha e purê de couve-flor. Petiscos: vagens cozidas

Sobremesas veganas para bebês de 7-9 meses

- Creme de manga
- Compota de nectarina e maçã com creme de soja
- Pudim de arroz feito com leite de soja com purê de damasco seco
- Semolina feita com leite de soja, com purê de tâmaras

Mingau de maçã feito com leite de soja

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

40g aveia em flocos

400ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

120g maçã ralada (1/2 maçã grande)

1/2 colher de chá de pó de canela

Método

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela antiaderente e cozinhe por 10 minutos, mexendo o tempo todo até que o mingau esteja cozido.
2. Deixe esfriar antes de servir.

Petiscos: Banana.

Sirva as bananas em “palitinhos”, para que o bebê segure com facilidade.



Arroz com leite de soja, com banana

Essa receita rende 4 porções de 110g

Ingredientes

350ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio,
morno ou frio

40g arroz

1 banana pequena

Método

1. Se utilizar leite morno, esquente o leite. Misture o leite com o arroz e mexa bem.
2. Descasque e amasse a banana.
3. Se utilizar leite morno, cheque a temperatura antes de servir. Adicione uma colher de banana antes de servir.

Petiscos: Kiwi.

Descasque o kiwi e corte em “palitinhos”.



Papinha de pera e ameixa feita com iogurte de soja

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1 pera madura

60g ameixas seca

200g iogurte de soja sem açúcar

Método

1. Descasque e pique a pera em pedaços finos se estiver madura. Se estiver dura, cozinhe umpouquinho na agua ate ficar macia.
2. Pique as ameixas.
3. Junte as frutas e coloque por cima do iogurte.

Petiscos: Fatias de Pêssego em conserva.



Aveia com leite de soja e ameixa seca

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

100g aveia

350ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

60g ameixa seca

Método

1. Misture a aveia com o leite de soja.
2. Corte as ameixas e as misture com a aveia e o leite.

Petiscos: Pera cozida.

Sirva pedaços macios de pera cozida.



Ensopado africano de batata-doce

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1/2 colher de óleo vegetal

1 cebola pequena

1 batata-doce média, sem casca e picada

50g vagens picadinhas em pedaços pequenos

1 colher de chá de extrato de tomate

150ml água

1 colher de chá de pasta de amendoim

1 pequena lata (210g) de feijão enlatado na água, tirando a água (130g)

Método

1. Aqueça o óleo na panela com fogo médio.
2. Adicione a cebola e cozinhe por 5 minutos.
3. Adicione a batata-doce, vagens, extrato de tomate e água e mexa por 20 minutos ou até que a batata cozinhe.
4. Adicione a pasta de amendoim e o feijão. Amasse até que esteja macio com pedacinhos pequenos.
5. Deixe esfriar antes de servir.

Petiscos: Fatias de abacate.



Purê de abacate com batata e ervilha

Essa receita rende 4 porções de 95g

Ingredientes

1 batata grande, descascada e cortada em pedaços

1 colher de sopa de leite de soja sem açúcar

90g de ervilhas congeladas

1 abacate grande maduro, descascado

1/4 colher de menta, cortadinha (opcional)

Método

1. Ferva a batata até que esteja cozida, retire a água e amasse com o leite de soja.
2. Ferva as ervilhas na água até que fiquem macias, retire a água e deixe esfriar.
3. Amasse as ervilhas com o abacate e a menta.

Petiscos: cenourinhas cozidas



Dahl de grão-de-bico e espinafre com purê de batata-doce

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola pequena, descascada e cortada
- 1 colher de chá de pasta de alho por
- 1/2 colher de chá de açafrão em pó
- 1 pequena lata (210g) de grão-de-bico em água, sem a água (130g)
- 150g espinafre (fresco ou congelado)
- 1 batata-doce grande, sem casca e picada

Método

1. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola até que esteja cozidinha. Junte o alho e o açafrão e cozinhe dois ou três minutos.
2. Adicione o grão-de-bico e o espinafre, e cozinhe até que o espinafre esteja murcho.
3. Amasse a mistura com um garfo para que fique macio mas com pedacinhos.
4. Ferva a batata-doce até que cozinhe e amasse.
5. Sirva o dahl de grão-de-bico depois de esfriado com o purê de batata-doce.

Petiscos: Pimentão cozido.



Ensopado de grão-de-bico, alho-poró e cenoura

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1/2 colher de sopa de óleo vegetal

1 pequeno alho-poró picadinho

1 pequena cenoura, cortadinha

150ml água

1 pequena lata (210g) de grão-de-bico em água, sem a água (130g)

60g iogurte de soja sem açúcar

Método

1. Aqueça a panela. Jogue o alho e refogue.
2. Jogue as cenouras e a água.
3. Deixe ferver, abaixe o fogo, tampe e mexa por 30 minutos até que os vegetais estejam macios.
4. Adicione o grão-de-bico, o iogurte e amasse tudo junto até que fique macio com uns pedacinhos.
5. Deixe esfriar antes de ferver.

Petiscos: Brócolis cozido



Ensopado de feijão, maçã e raiz vegetal

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1 chervia cortadinha

1 beterraba cortadinha

200ml água

1/2 maçã, sem casca e cortadinha

1 pequena lata (210g) de feijão em água,
sem a água (130g)

Método

1. Coloque a beterraba e a chervia em uma panela com água e deixe ferver.
2. Abaix o fogo e mexa por 10 minutos.
3. Adicione a maçã e o feijão e mexa por mais 10 minutos até que os vegetais estejam bem cozidos.
4. Amasse com a água do cozimento até que esteja quase tudo bem macio com uns pedacinhos.

Petiscos: Macarrão cozido



Risotto Rosa

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1/2 colher de sopa de óleo vegetal

1/2 pequena cebola, cortadinha

50g de arroz

100ml de água fervendo

150g (2 ou 3) beterraba cozida (em vácuo não em lata) picadinha.

1/2 lata pequena de tomates cortadinhos

Método

1. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola.
2. Jogue o arroz e o refogue um pouco também.
3. Jogue a água fervendo em cima do arroz e cozinhe por 8 minutos.
4. Jogue a beterraba, diminua o fogo, tampe e cozinhe por mais 12 minutos ou até que a água foi absorvida.
5. Adicione os tomates cortadinhos e amasse até que esteja macio com uns pedaços. Espere esfriar e sirva.

Petiscos: Cubinhos de tofu frito.

Tofu pode ser difícil para um bebê conseguir segurar. Para fazer cubos mais firmes, tire o excesso de líquido, colocando o bloco de tofu sob um prato e esperando de 5 a 10 minutos. Corte o tofu em cubinhos e frite levemente em óleo vegetal por todos os lados até que doure. Deixe esfriar antes de servir.



Purê de batata, menta e iogurte de soja com abóbora

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1 batata grande descascada e cortada

1/2 colher de chá de menta cortadinha

1/4 abóbora descascada e cortada

Método

1. Ferva a batata na água até cozinhar.
2. Tire a água da batata e amasse junto com o iogurte e a menta.
3. Ferva a abóbora até ficar macia e amasse. Deixe esfriar e sirva com a mistura da batata com o iogurte.

Petiscos: Milho.
Use milho natural ou de lata.



Purê de arroz, lentilha e couve-flor

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

1/2 cenoura, descascada e cortada

1/2 batata-doce média, descascada e cortada

1/4 maçã cozida, descascada e cortada

40g de lentilhas

200ml de água

6 “arvorezinhas” de couve-flor

60g de arroz branco cozido

Método

1. Coloque a cenoura, batata-doce e maçã em uma panela com a lentilha e água até ferver.
2. Abaix o fogo, tampe e deixe por 15 minutos.
3. Adicione a couve-flor e cozinhe por mais 10 minutos.
4. Amasse até que fique macio com uns pedacinhos, e deixe esfriar antes de servir.
5. Sirva com o arroz cozido.

Petiscos: Vagem cozida.



Sobremesa

7-9 meses

Creme de manga

Essa receita rende 4 porções de 75g

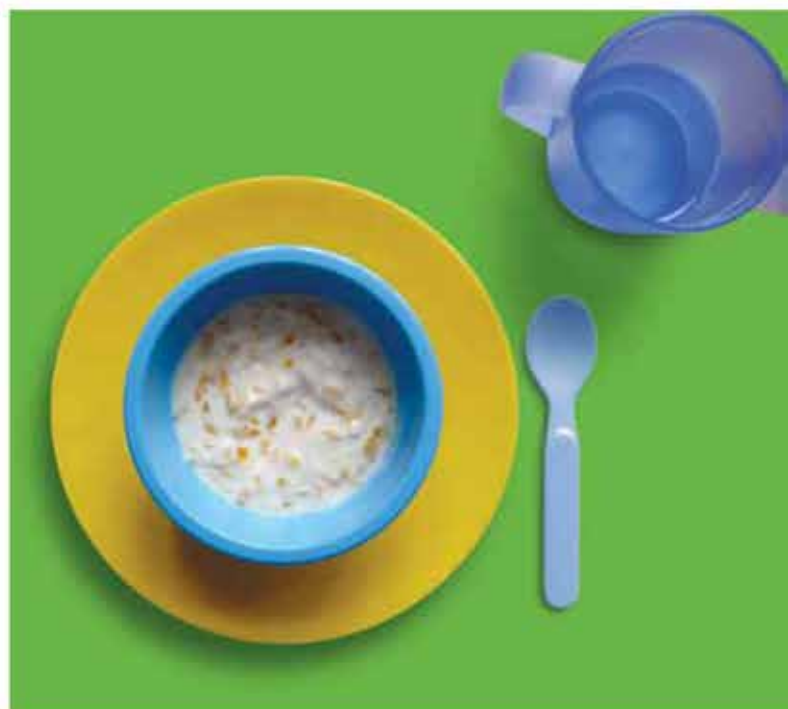
Ingredientes

1/2 manga grande descascada e cortada

200g iogurte de soja sem açúcar

Método

1. Amasse a manga.
2. Misture a manga e o iogurte.



Compota de nectarina e maçã com creme de soja

Essa receita rende 4 porções de 60g

Ingredientes

1 nectarina grande descascada e cortada

1 maçã pequena descascada e cortada

2 colheres de chá de água

40g de creme de soja sem açúcar

Método

1. Coloque a nectarina, maçã e água em uma panela e leve ao fogo.
2. Abaixar o fogo, coloque a tampa e deixe até que a maçã esteja macia.
3. Amasse as frutas.
4. Deixe esfriar e sirva. Adicione uma colher de chá de creme de soja em cada porção.



Pudim de arroz feito com leite de soja com purê de damasco seco

Essa receita rende 4 porções de 60g



Ingredientes

250ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

40g de arroz

10-15 damascos cortados em pedaços pequenos

Método

1. Coloque o arroz e o leite em uma panela até ferver e mexa levemente até que o leite seja absorvido e que o arroz esteja macio. Isso leva mais ou menos 15 minutos.
2. Coloque os damascos em água fervente por 10 minutos e coe para fazer um purê.
3. Sirva o pudim de arroz com uma colher do purê de damasco em cima. Deixe esfriar antes de ferver.

Semolina feita com leite de soja, com purê de tâmaras

Essa receita rende 4 porções de 60g



Ingredientes

20g de semolina

300ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

10 tâmaras ou figos seco, cortados em pedaços pequenos

Método

1. Coloque a semolina e o leite em uma panela e deixe ferver. Diminua o fogo e mexa até que esteja macio.
2. Coloque as frutas secas em água fervente até que estejam macias. Retire a água e coe para fazer um purê.
3. Misture a semolina com o purê de frutas. Deixe esfriar antes de servir.



**Comendo bem:
bebês veganos
de 10-12
meses**



Que tipo de comidas e bebidas bebês veganos de 10 a 12 meses devem consumir?

Pelos 10 a 12 meses de idade, um bebê deve estar comendo uma variedade de alimentos em purê e alguns petiscos, e estar comendo três refeições por dia, bem como mamando três vezes por dia (cerca de 400 ml).

Um bebê vegano de 10 a 12 meses deve ter um padrão de alimentação mais ou menos como o mostrado abaixo. Bebês podem mamar uma vez pela manhã e uma a noite se assim ficar adequado para os horários da família, ou pode também ter um pouco das suas mamadas na mamadeira (leite materno retirado).

Café da manhã	- Cereais com leite de soja fortificado com cálcio e sem açúcar - Frutas como petiscos - Leite materno
Dormir	
Almoço	- Refeição principal - Petiscos salgados - Sobremesa - Água em um copo para beber
Dormir	
Lanche da tarde	- Refeição principal - Petiscos salgados - Sobremesa - Frutas em pedacinhos - Leite materno
Antes de dormir	- Leite materno

Que consistência deve ter a comida?

Alimentos para bebês dessa idade devem ser moídos e cortados em vez de purês, e pode-se apresentar aos bebês comidas mais duras para acostumá-los a morder e mastigar. Corte comidas duras em pedacinhos pequenos, assim o bebê não corre o risco de morder um pedaço grande e se afogar.

BLW para bebês de 10 a 12 meses

Pelos 10-12 meses, os bebês podem começar a ter uma variedade maior de petiscos nas suas refeições. Pode-se incluir frutas e vegetais crus, e comidas crocantes e mastigáveis.

Exemplos de petiscos para bebês de 10-12 meses incluem os seguintes:

- Frutas e vegetais crus (qualquer semente deve ser removida) - como maçã, pêra, banana, laranjas de todos os tipos, cerejas ou uvas cortadas ao meio, pepino, cenoura, vagem ou pimentão.
- Frutas secas - como ameixa-seca e damasco.
- Alimentos ricos em amido como pedacinhos de pão, crackers de arroz, palitinhos de trigo, pão libanês cortadinho, torradas, batata e macarrão.
- Outras comidas
 - Tofu
 - Grão-de-bico, ervilhas e feijão cozidos
 - Lentilhas
 - Manteigas de nozes ou de sementes (como tahini) passadas no pão.



De quanta comida necessita um bebê vegano de 10-12 meses?

Para complementar os nutrientes que o bebê vai ingerir com cerca de 400ml de leite materno, estima-se que um bebê de 10-12 meses de idade precise de cerca de 450kcal ao dia, 9,7g de proteína, 325mg de cálcio, 5,8mg de ferro e 2.6mg de zinco provindos da sua comida a cada dia (como também gordura, carboidratos e outras vitaminas e minerais que suas comidas fornecerão).

É perfeitamente possível obter todos os nutrientes que um bebê precisa na comida e no leite materno, mas suplemento de vitamina D são recomendado para os bebês amamentados a partir de 6 meses. (Essa recomendação está em vigor há mais de 60 anos.) Para algumas famílias se recomenda tomar vitamina D desde o nascimento ou 1 mês de idade, e deve-se sempre seguir o conselho do profissional de saúde que acompanha sua família. Consulte a página 9 para mais informações sobre vitaminas para os bebês.

As refeições exemplo nas páginas 49-63 mostram os tipos e quantidades de comida que, junto com leite materno, seriam suficientes para um bebê vegano de 10-12 meses ingerir todos os nutrientes que ele precisa para crescer e ser ativo, desde que o leite materno da mãe é uma fonte adequada de vitamina B12. Orientações para as mães veganas que estão amamentando podem ser encontradas no material *Eating well for new mums* (ver página 118).

Bebês nessa idade provavelmente necessitam de mais iodo do que o disponível no leite materno. (estima-se que em 400 ml de leite materno forneça 50% das necessidades de iodo da criança, mas isso varia e baseia-se na composição típica do leite materno.

Mães veganas precisam certificar-se de que disponham de iodo suficiente em suas dietas.) Bebês e crianças veganas precisam uma fonte de iodo adicional nas dietas, mas é preciso ter cuidado para não exceder. Por isso, seria prudente que os pais ou responsáveis pelas crianças criadas veganas procurem aconselhamento sobre algum suplemento de iodo adequado ou fonte vegetal adequada de iodo (por exemplo, alguma alga com teor de iodo estável) com um profissional ou organização de saúde adequada. Mais informações sobre iodo podem ser encontradas na página 68.

Para obter mais conselhos sobre como ajudar os bebês desta idade a comer bem, consulte a seção Materiais, na página 118.

Bebidas

As únicas bebidas que são recomendadas para bebês de 10 a 12 meses são leite materno ou fórmula infantil adequada e água.

Bebês devem ser encorajados a beber em um copo aberto e podem ser oferecidos goles de água em um copo pequeno especial para bebês ou com cabos na hora das refeições.

Usando colheres

É importante encorajar bebês a se alimentar com suas mãos e também a usar talheres. Bebês adoram segurar colheres e podem ser gentilmente encorajados a usá-las para se alimentar nas horas das refeições, mas tenha em mente que esse processo será devegar, variável e com bagunça.



Exemplos de refeições para bebês veganos de 10 a 12 meses

Esta parte contém alguns exemplos de refeições que dão uma noção dos tipos e quantidades de alimentos de alimentos que atendam às necessidades nutricionais dos bebês veganos de 10-12 meses.

Todas as receitas que estão incluídas nessa parte também são adequadas para vegetarianos e para aqueles que seguem dietas sem ovos e/ou sem leite.

Café-da-manhã vegano para bebês de 10-12 meses

- “Omelete” de farinha de grão-de-bico com feijões cozidos. Petiscos: Cogumelos fritos.
- Mingau feito com leite de soja e compota de fico com maçã. Petiscos: Pêssegos em calda.
- Trigo triturado (cereal) com leite de soja e uva-passa. Petiscos: Banana cortada.
- Iogurte de soja com compota de pêra e ameixa. Petiscos: Torrada com margarina vegana.

Refeições principais veganas para bebês de 10-12 meses

- Ensopado de abóbora e côco. Petiscos: Pedacos de batata cozida.
- Macarrão com carne moída de soja. Petiscos: Vagem cozida.
- Sanduíches de manteiga de amendoim e banana. Petiscos: Palitinhos de cenoura.
- Purê de batata, ervilha e couve-flor. Petiscos: Cubos de tofu frito.
- Ratatouille com purê de batata. Petiscos: Ervilhas.
- Ensopado de batata-doce e pimentão. Petiscos: Crackers de arroz
- “Omelete” de tofu e espinafre com purê de batata. Petiscos: Tiras de abacate.
- Tofu, pimentão e arroz. Petiscos: Milho.

Sobremesas veganas para bebês de 10-12 meses

- Crumble de maçã. Petiscos: Pêra.
- Creme feito com pêra e leite de soja. Petiscos: Uvas cortadinhas.
- Pêra escalfada com iogurte de soja. Petiscos: Framboesas.
- Semolina feita com leite de soja e purê de ameixa. Petiscos: Banana.

“Omelete” de farinha de grão-de-bico com feijões cozidos.

Essa receita rende 4 porções de 110g

Ingredientes

4 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico

150ml de água

1 colher de chá de óleo vegetal

1 lata (220g) de feijão (de baixo açúcar e baixo sódio)

Método

1. Misture a farinha de grão-de-bico com a água até formar uma “massa” macia.
2. Esquente o óleo em uma panela.
3. Coloque a “massa” e cozinhe como uma panqueca. Corte em fatias.
4. Sirva com feijão.

Petiscos: Cogumelos fritos.



Mingau feito com leite de soja e compota de figo com maçã

Essa receita rende 4 porções de 150g (120g de mingau e 30g de compota)

Compota de figo com maçãs

Ingredientes

1/2 maçã pequena descascada e cortada

4 figos (secos), cortados

1/3 colher de chá de pó de canela

100ml de água

Método

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela para ferver, e deixe cozinhando até que as frutas estejam macias. Esfrie antes de servir.

Petiscos: Pêssegos em calda.

Mingau feito com leite de soja

Ingredientes

500ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

75g de mingau de aveia

Método

1. Coloque a aveia e o leite em uma panela.
2. Esquente aos poucos até ferver, abaixe o fogo e vá mexendo aos poucos até que a aveia esteja cozida e tenha absorvido o leite.
3. Sirva o mingau com uma colher de sopa de compota.



Trigo triturado (cereal) com leite de soja e uva-passa

Essa receita rende 4 porções de 140g.



Ingredientes

- 4 porções de Trigo triturado (shredded wheat)
- 450ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio
- 40g de uva-passa

Método

1. Esfarele o trigo triturado e adicione o leite de soja.
2. Jogue a uva-passa por cima

Petiscos: Banana cortada.

Iogurte de soja com compota de pêra e ameixa.

Essa receita rende 4 porções de 120g.



Ingredientes

- 1/2 pêra madura sem casca, e cortada.
- 10 ameixas-seca cortadas
- 400g de iogurte de soja sem açúcar

Método

1. Junte a pêra e as ameixas para fazer uma compota.
2. Coloque uma colher de sopa da compota ao iogurte.

Petiscos: Torrada com margarina (vegana)
Corte a torrada em fatias finas.

Refeição principal

10-12 meses

Ensopado de abóbora e côco.

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

1/3 de abóbora sem semente, sem casca, cortada em cubinhos.

1 cenoura pequena, sem casca e cortadinha

1 colher de chá de óleo vegetal

1 cebola pequena, sem casca e cortadinha

1 colher de sopa de milho

200ml de leite de côco

Método

1. Cozinhe a abóbora e a cenoura em água fervente até que estejam macias.
2. Aqueça o óleo em uma panela, adicione a cebola e cozinhe até que estejam macias,
3. Adicione a abóbora, cenoura, milho e leite de côco à cebola e mexa. Deixe com a tampa por 10 minutos.
4. Deixe esfriar e amasse, ou corte para obter a consistência desejada.

Petiscos: Pedacos de batata cozida



Macarrão com carne moída de soja

Essa receita rende 4 porções de 120g.

Ingredientes

100g de macarrão

1 colher de chá de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, sem casca e cortadinha

120g carne moída de soja

1 colher de sopa de extrato de tomate

2 colheres de sopa de água

Método

1. Cozinhe o macarrão até que esteja macio, seguindo as instruções do pacote.
2. Aqueça o óleo em uma panela e doure a cebola.
3. Adicione a carne moída de soja, extrato de tomate e água, e mexa até que todos os ingredientes estejam aquecidos.
4. Corte o macarrão cozido e junte ao molho de carne moída. Deixe esfriar antes de servir.

Petiscos: Vagem cozida



Refeição principal

10-12 meses

Ensopado de abóbora e côco.

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

4 fatias de pão integral

80g (2 colheres de sopa) de manteiga de amendoim

1 banana grande, descascada e cortada

Método

1. Espalhe manteiga de amendoim em duas fatias de pão e cubra com banana cortada.
2. Corte os sanduiches em tirinhas.

Petiscos: Palitinhos de cenoura.



Purê de batata, ervilha e couve-flor

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

2 batatas grandes, sem casca e cortadas.

1/4 couve-flor cortada em “arvorezinhas”

4 colheres de sopa de ervilhas

1 colher de sopa de margarina vegana

1 colher de sopa de leite de soja sem açúcar fortificado

com cálcio

Método

1. Ferva a batata e a couve-flor até cozinhar.
2. Retire a água e adicione a ervilha. Refogue até que a ervilha esquente.
3. Junte a margarina, o leite e amasse até que todos os ingredientes tenha a consistência desejada.

Petiscos: Cubinhos de tofu frito.

Tofu pode ser difícil para um bebê conseguir segurar. Para fazer cubos mais firmes, tire o excesso de líquido, colocando o bloco de tofu sob um prato e esperando de 5 a 10 minutos. Corte o tofu em cubinhos e frite levemente em óleo vegetal por todos os lados até que doure. Deixe esfriar antes de servir.



Ratatouille com purê de batata

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

1/2 cebola pequena, sem casca e cortadinha

1 abobrinha pequena cortada em fatias

1/4 de berinjela pequena cortada em cubos

1/4 de pimentão pequeno sem semente e cortadinho

1 tomate médio cortado em cubinhos

120ml de água

2 colheres de sopa de extrato de tomate

1 batata grande, sem casca e cortadinha

1 colher de sopa de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio

Método

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes menos a batata e o leite, e leve à fervura.
2. Mexa, até que todos os legumes estejam bem cozidos e o molho grosso.
3. Cozinhe a batata até que esteja macia e faça purê com o leite de soja.
4. Corte o ratatouille como quiser. Deixe tudo esfriar antes de servir.

Petiscos: Ervilhas



Ensopado de batata-doce e pimentão

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

1/2 batata-doce, descascada e cortada

1 colher de chá de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, descascada e cortada

1/2 pimentão, sem semente e cortado

1/2 cenoura, descascada e cortada

1 pequena lata de tomates cortados

1/4 colher de sopa de salsinha picada

Método

1. Cozinhe a batata-doce em água fervente até que esteja macia e retire a água.
2. Aqueça o óleo em uma panela, junte a cebola e cozinhe até que esteja macio.
3. Adicione o pimentão e cenoura e cozinhe por 1 minuto.
4. Junte os tomates e a salsinha e coloque a tampa. Deixe por uns 20 minutos até que os vegetais estejam cozidos.
5. Junte a batata-doce e esquite mais.
6. Deixe esfriar e corte com a consistência desejada.

Petiscos: Crackers de arroz



“Omelete” de tofu e espinafre com purê de batata

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

150g de tofu

150g de espinafre

1 colher de chá de óleo vegetal

1 batata grande sem casca e cortada

2 colheres de sopa de leite sem açúcar fortificado com

cálcio

Método

1. Amasse o tofu e pique bem o espinafre
2. Esquente o óleo em uma panela. Jogue o espinafre e o tofu e frite por 3 minutos até que o espinafre murche.
3. Cozinhe a batata até que esteja macia e amasse com o leite.
4. Sirva a mistura do espinafre e tofu com o purê de batata. Assegure-se de que estão frios antes de servir.

Petiscos: Tiras de abacate



Tofu, pimentão e arroz

Essa receita rende 4 porções de 120g

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, sem casca e picadinha

1/2 pimentão, sem semente e picado

50g de arroz branco

150ml de água fervendo

120g tofu

Método

1. Esquente o óleo em uma panela e refogue a cebola.
2. Adicione o pimentão e mexa por 1 minuto.
3. Jogue o arroz e a água fervente, mexa até ferver tudo, feche com a tampa e deixe por uns 10 minutos até que o arroz tenha absorvido a água.
4. Corte o tofu em cubos e o adicione na mistura do arroz.
5. Deixe esfriar antes de servir

Petiscos: Milho



Crumble de maçã

Essa receita rende 4 porções de 60g

Ingredientes

1 maçã grande sem casca e cortada

2 colheres de sopa de suco de laranja fresco

1 colher de sopa de margarina vegana

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de aveia

Método

1. Ligue o forno a 180c.

2. Coloque a maçã em uma vasilha e jogue o suco de laranja por cima.

3. Em outra vasilha, misture a margarina com a farinha e até que tenha uma textura farelenta.

4. Jogue essa mistura por cima da maçã e cozinhe por uns 15 minutos. Deixe esfriar antes de servir.

Petiscos: Pêra



Creme feito com pêra e leite de soja

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

2 colheres de sopa de creme de soja

350ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio

2 pêras maduras sem casca e cortadas

Método

1. Misture o creme de soja e 2 colheres de sopa do leite de soja para formar uma pasta cremosa.
2. Ferva o resto do leite em uma panela.
3. Coloque a pasta cremosa devagar junto do leite a ferver mexendo o tempo todo.
4. Deixe tudo ferver, mexendo ocasionalmente.
5. Se as pêras não estão maduras, cozinhe-as um pouco até que fiquem macias. Jogue as pêras no creme.

Petiscos: Uvas cortadinhas.

Cuidado para não servir pedaços grandes que um bebê possa se afogar.



Pêra escalfada com iogurte de soja

Essa receita rende 4 porções de 100g

Ingredientes

2 pêras grandes, sem casca cortadas em quartos

200g de iogurte de soja sem açúcar

Método

1. Coloque os quartos de pêra em uma panela e cubra com água. Mexa gentilmente até que estejam macias.
2. Deixe as pêras esfriarem, fatie e sirva com o iogurte de soja.

Petiscos: Framboesas



Semolina feita com leite de soja e purê de ameixas

Essa receita rende 4 porções de 100g.

Ingredientes

50g de semolina

350ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

150g de ameixas-seca

Método

1. Coloque a semolina e o leite de soja em uma panela e deixe ferver. Abaix o fogo e meixa regularmente até que cozinhe.
2. Para fazer o purê, amasse as ameixas em um coador.
3. Deixe esfriar e sirva a semolina com o purê de ameixa.

Petiscos: Banana



**Comendo bem:
crianças veganas
de 1-4 anos**



Crianças em crescimento precisam de muita energia (calorias) e nutrientes (proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais) para garantir que cresçam e se desenvolvam bem. Dietas veganas são baseadas somente em alimentos vegetais, então devemos ter cuidado para se certificar de que as crianças veganas tenham uma boa variedade de alimentos que forneçam todos os nutrientes de que necessitam.

É importante que as crianças de 1-4 anos obtenham energia suficiente para seu crescimento e desenvolvimento. Enquanto os adultos e crianças com idade superior a 5 são incentivados a comer uma dieta rica em alimentos com amido e pobre em gordura, as crianças mais novinhas se seguir uma dieta de muitas fibras e menor densidade energética pode não ter o apetite para comer comida suficiente para fornecer todos os nutrientes de que necessitam. As crianças de 1-4 anos de idade precisam de refeições regulares que sejam densas em nutrientes - o que significa refeições que fornecem muita energia e nutrientes, em menos volume. Evite dar a menores de 5 anos alimentos de baixo teor de gordura que são feitos para adultos.

Dietas veganas não incluem leite nem produtos lácteos e estes alimentos geralmente fornecem uma proporção significativa de uma série de nutrientes importantes para as dietas de crianças de 1-4 anos de idade no Reino Unido, incluindo cálcio, iodo e riboflavina. Leites de soja, amêndoas, aveias, ou leites de côco enriquecidos com cálcio são ótimos substitutos para leite de vaca para as

crianças de 1-4 anos, mas são mais baixos em energia e, portanto, são necessárias maiores quantidades como bebida e, em alguns pratos. Leite de soja enriquecido com cálcio e sem açúcar pode ser comprado mais barato na maioria dos supermercados, por isso é o substituto do leite que usamos nas receitas deste guia. Para mais informações sobre o leite e alternativas ao leite não-lácteos, consulte a página 71.

Fontes adicionais de energia concentrada - tais como amendoins, sementes, manteigas, óleos vegetais e margarinas veganas - são necessários para crianças de 1-4 anos de idade, para garantir que elas sejam capazes de gerenciar o volume de alimentos necessário para fornecer a sua energia e as necessidades de nutrientes.

Recomenda-se que todos os pais e cuidadores de crianças de 1-4 anos deve dar aos seus filhos suplementos de vitamina, que contenham vitaminas A, C e D, todos os dias. Existem suplementos adequados para vegetarianos. No entanto, a Vitamina D da maioria dos suplementos é provenientes de lã de ovelha e lanolina então pais veganos pode preferir usar um suplemento de vitamina alternativa, como Abidec. Para obter mais informações sobre os suplementos, consulte a página 76.

Nutrientes de maior importância em dietas veganas estão descritas na página seguinte.



Nutrientes importantes em dietas veganas para crianças de 1-4 anos

Nutriente	Porque é necessário	Dietas veganas
Proteína	A proteína é necessária para o crescimento e para a manutenção e reparação de tecidos do corpo, e para fabricar as enzimas que controlam muitas funções do corpo.	<p>Crianças veganas podem obter proteína suficiente se comerem uma boa variedade de comida todos os dias.</p> <p>Crianças veganas obtêm proteína de: nozes, sementes, ervilha, feijão, lentilhas, produtos de soja (leite, tofu e iogurte) e cereais como pães, arroz, macarrão e batata.</p>
Ferro	O ferro é essencial para a função de vários sistemas do corpo e, em particular, como parte do pigmento nas células vermelhas do sangue chamadas hemoglobina, que transportam oxigênio. A deficiência de ferro pode causar anemia. A deficiência de ferro significa que o sangue transporta menos oxigênio para as necessidades do corpo e por isso limita a capacidade da pessoa em ser fisicamente ativa. Crianças com deficiência de ferro ficam pálidas e cansadas e sua saúde geral, resistência à infecções, apetite e vitalidade serão prejudicados. Às vezes não há sintomas aparentes e a anemia pode não ser detectada. É importante prevenir pois, além dos efeitos imediatos listados acima, a deficiência de ferro em crianças tem um impacto imediato e a longo prazo sobre o desempenho e comportamento intelectual. No entanto, o excesso de ferro também pode ser prejudicial, e é melhor obter ferro a partir de fontes de alimentos em vez de suplementos a menos que a deficiência de ferro é diagnosticada e está sendo tratada.	<p>Fontes de ferro para crianças veganas incluem: cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, feijões e lentilhas, nozes e sementes, vegetais de folhas verdes, tofu e frutas secas. A levedura nutricional pode também fornecer ferro. (Consulte a página 69.)</p> <p>Cereais matinais fortificados podem ser uma fonte útil de ferro e outros nutrientes, mas eles normalmente contêm vitamina D a partir de uma fonte inaceitável para os vegetarianos. <i>Ready Brek</i> tem vitamina D adicionada a partir de uma fonte adequada, mas os fabricantes dizem que ele é feito em uma fábrica onde o alimentos com leite também são produzidos, por isso não o rotulam como vegan.</p> <p>A absorção de ferro pode ser melhorada se alimentos ou bebidas ricos em vitamina C são consumidos na mesma refeição.</p>
Zinco	O zinco desempenha um papel importante no funcionamento de todos os órgãos do corpo. Ele é necessário para o metabolismo normal de proteína, gordura e hidrato de carbono e está associado com a insulina, que regula a energia do corpo. O zinco também está envolvido no sistema imunológico, na utilização da vitamina A e na cicatrização de feridas. Embora seja conhecido por ter todas essas funções, mais pesquisas são necessárias para que o papel do zinco seja definido mais precisamente.	<p>O zinco a partir de fontes vegetais é menos bem absorvido do que o de a partir de fontes animais, devido à presença de fitatos, por isso, é importante ter a certeza que as crianças veganas tenham alimentos ricos em zinco diariamente.</p> <p>Boas fontes de zinco para as crianças veganas incluem: legumes, cereais integrais, gérmen de trigo e sementes e nozes.</p>

Nutriente	Porque é necessário	Dietas veganas
Cálcio	<p>Os requisitos para cálcio são altos em crianças de 1-4 anos. O cálcio é necessário para a construção e manutenção de uma boa saúde do osso, para a transmissão de impulsos nervosos e ações musculares e para muitas outras funções do corpo.</p>	<p>Para os vegetarianos que não consomem leite de vaca, é importante incluir boas fontes vegetais de cálcio na dieta.</p> <p>Estes incluem: leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, de amêndoas, de aveia ou de côco, tofu, verduras, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico), amêndoas, tahine (pasta de gergelim), figos e sementes. Para obter mais informações sobre as alternativas de leite não lácteos, consulte a página 71.</p>
Iodo	<p>O iodo é essencial para a produção do hormônio da tiroxina, que afeta a função da glândula tireóide. É usado para regular o metabolismo do corpo, e afeta a frequência cardíaca, temperatura corporal e como o corpo usa a energia do alimento. É também importante para o desenvolvimento do cérebro. Crianças com idade entre 1-4 anos precisam de cerca de 80 microgramas de iodo por dia.</p> <p>Muito iodo pode ser prejudicial e os pais ou cuidadores devem se aconselhar antes de dar suplementos ou alimentos fortificados para crianças de 1-4 anos que proporcione mais de 200 microgramas de iodo por dia.</p>	<p>Fontes veganas de iodo incluem cereais e grãos, como trigo e centeio. No entanto, os níveis de iodo nestes alimentos variam amplamente e esses alimentos sozinhos não fornecerão iodo suficiente.</p> <p>Os vegetais do mar, tais como alguns tipos de algas são consideradas uma boa fonte de iodo para os vegetarianos. No entanto, algumas algas podem conter níveis excessivamente elevados de iodo. Tendo em conta esta preocupação, a <i>Vegan Society</i> aconselha veganos a usar apenas pequenas quantidades de vegetais do mar que tenha um teor de iodo consistente. (Para detalhes de contato da <i>Vegan Society</i>, consulte a página 118.) Nori (usado em sushi), wakame e arame são algas relativamente baixas em iodo e podem ser consumidas com moderação, sem preocupação com o excesso de iodo.</p> <p>Como a maioria dos adultos veganos no Reino Unido tem um nível de iodo menor do que os não-vegetarianos, seria válido que as famílias veganas considerem tomar suplemento de iodo.</p>

Nutriente	Porque é necessário	Dietas veganas
Riboflavina (Vit. B2)	<p>A riboflavina é particularmente importante para o cérebro e o sistema nervoso. O corpo também precisa de riboflavina para ser capaz de utilizar a energia (calorias) na comida.</p>	<p>A maioria das crianças no Reino Unido obtêm a maior parte de sua riboflavina de produtos lácteos e, portanto, deve-se garantir que as crianças veganas tenham uma boa variedade de fontes alternativas.</p> <p>Fontes veganas de riboflavina incluem germe de trigo, levedura nutricional, pulsos, manteiga de amêndoa ou de amêndoas moídas, abacate, cogumelos e vegetais de folhas verdes. A maioria dos leites de soja sem açúcar fortificados com cálcio contém riboflavina e 300 ml por dia desses leites irá fornecer 80% da necessidade diária de riboflavina para uma criança de 1-4 anos de idade. Evite leites especiais para crianças pois estes têm adição de açúcar e pode ter o equilíbrio errado de nutrientes para as crianças.</p>
Vitamina B12	<p>A vitamina B12 interage com folato e vitamina B6. Juntas, estas vitaminas ajudam o organismo a construir a sua própria proteína. B12 é essencial para a formação de células vermelhas do sangue e para um sistema nervoso saudável.</p> <p>As crianças podem mostrar sinais de deficiência mais rapidamente do que os adultos. Deficiência de vitamina B12 pode levar a perda de energia e apetite e a falha e se não for corrigida rapidamente, pode conduzir a danos permanentes. Os pais ou responsáveis devem consultar um médico de família se eles estão preocupados com a deficiência de vitamina B12.</p>	<p>A vitamina B12 é encontrada quase exclusivamente em produtos de origem animal e as únicas fontes boas para as crianças que seguem uma dieta vegana são alimentos enriquecidos com vitamina B12. A maioria dos leites de soja são fortificados com vitamina B12 e 200ml de leite por dia geralmente fornece quantidade suficiente de vitamina B12 para uma criança de 1-4 anos de idade.</p> <p>Outras boas fontes de vitamina B12 para veganos incluem extrato de levedura (onde é adicionada vitamina B12) e alguns margarinas veganas</p> <p>Os pais ou cuidadores na maioria dos casos escolhem oferecer um suplemento de vitamina B12 para garantir a ingestão adequada, e devem procurar aconselhamento de um profissional de saúde se eles estão preocupados com a baixa ingestão.</p>

O que é a levedura nutricional e como ela pode ser utilizada em uma dieta vegetariana?

A levedura nutricional é uma levedura cultivada em melaço desidratada. Comprada em flocos amarelos, é uma fonte rica de vitaminas do complexo B e está disponível com adição de vitamina B12. Ela também contém alguns minerais, como o ferro, o fósforo e de magnésio. A levedura nutricional tem um sabor suave, saboroso. Ela pode ser usada em sopas e molhos e é frequentemente utilizada para substituir sabor de queijo em pratos veganos. Ela pode ser útil para ser adicionada à maioria dos pratos salgados como uma fonte adicional de nutrientes. Para obter mais informações sobre ingredientes úteis para as dietas veganas, consulte a página 77.

Ajudando crianças veganas de 1-4 anos a comer bem

Alimentação saudável e atividade física são essenciais para o crescimento e desenvolvimento adequado na infância. Para ajudar as crianças a desenvolver padrões de alimentação saudável desde cedo, é importante que os padrões alimentares a que elas são expostas - tanto em casa quanto fora - são aqueles que promovem atitudes positivas e apreciação de boa comida. Uma dieta vegana irá incentivar o consumo de frutas, legumes, cereais e outros alimentos vegetais, e será tanto uma dieta saudável e sustentável se as orientações deste guia forem seguidas. Alguns outros pontos para pensar no planejamento de dietas para menores de 5 anos são descritos abaixo.

Comendo comidas de qualidade

As crianças pequenas precisam comer pequenas quantidades de boa comida regularmente. Os melhores alimentos são aqueles que são simples e que são feitos com ingredientes de boa qualidade. Evite alimentos que são “diluídos”. Por exemplo, evite substitutos da carne cobertos de farinha de rosca ou outros revestimentos que os tornam mais baixos em nutrientes. Batatas devem ser servidas como batatas, não como waffles ou carinhas sorridentes ou outros produtos com muita gordura e sal. Para obter informações sobre os melhores tipos de alimentos para escolher dentro de cada grupo de alimentos, consulte a orientação de alimentos, na página 113.

Faça as crianças comerem café-da-manhã

O café-da-manhã é uma refeição particularmente importante e cereais, como o mingau que são baixos em sal e açúcar são um ótimo começo para o dia. Para outras idéias de café-da-manhã, consulte a página 84.

Crianças precisam de lanches nutritivos entre as refeições

As crianças precisam comer regularmente e precisam de lanches nutritivos entre as refeições. Os melhores lanches são aqueles que são pobres em açúcar. Uma variedade de lanches deve ser oferecido, incluindo frutas, legumes, leite de soja e iogurte sem açúcar, qualquer tipo de pão, e sanduíches com recheios salgados. Consulte a página 88 para exemplos de bons petiscos para escolher para as crianças veganas.

Limite açúcar e sal

Se as crianças comem alimentos com açúcar, eles devem ser administrados com as refeições, e não como lanches entre as refeições, para evitar danos aos dentes. Crianças não precisam de alimentos açucarados, como doces, refrigerantes ou açúcar para a sua energia. Alimentos ricos em amido, como batatas, pão, arroz, massas e inhame - são melhores fontes de energia pois eles contêm outros nutrientes importantes também. As crianças devem ter quatro porções de alimentos ricos em amido cada dia. Pudins com base de frutas, ou de soja, amêndoa ou leite de aveia - como frutas, semolina e pudins de arroz estufado - são uma maneira útil de adição de nutrientes na hora das refeições e oferece um toque doce que não irá danificar os dentes.

Certifique-se de que a comida para crianças de 1-4 anos de idade seja baixa em sal. Evite refeições de adulto, “carnes” vegetarianas - como hambúrgueres e salsichas veganos - e alimentos que são ricos em sal. Use menos sal no cozimento, e não deixe as crianças adicionarem sal à comida na mesa. Isso não significa que os alimentos para crianças de 1-4 anos de idade deve ser sem graça. Use uma grande variedade de aromas, como ervas, especiarias, frutas e legumes e ingredientes de boa qualidade para certificar-se de que os alimentos seja interessante para comer e que as crianças se acostumaram a uma gama de diferentes sabores naturais.

Leite e alternativas vegetais.

Quando as mães optam por amamentar seu bebê no segundo ano e além, isso deve ser apoiado, e os pais podem optar por continuar fornecendo leite materno como o leite principal para as crianças na faixa etária de 1-4 anos. Leites fortificados de crianças não são recomendados pois eles são frequentemente adoçados e podem ter o equilíbrio errado de nutrientes. Além disso, a maioria desses leites contém vitamina D a partir de fontes de base animal.

Se os pais não estão mais amamentando, ou estão amamentando antes e depois da criança passar o dia na creche, estas crianças de 1-4 anos vão precisar de uma bebida alternativa ao leite no lanche ou nas refeições. Há uma série de alternativas de leite vegetais disponíveis, e o leite deve ser oferecido sem açúcar e fortificado. Abaixo, damos informações sobre os quatro principais tipos de leite fortificados sem açúcar que estão disponíveis, e compará-los com leite de vaca integral.

Leites vegetais alternativos para crianças veganas

	Leite de vaca integral	Leite de aveia fortificado com cálcio e sem açúcar	Leite de soja fortificado com cálcio e sem açúcar	Leite de côco fortificado com cálcio e sem açúcar	Leite de amêndoas fortificado com cálcio e sem açúcar
Energia (kcal) por 100ml	66	45	33	27	13
Proteína g por 100ml	3.3	1.0	3.4	1.9	0.4
Cálcio mg por 100ml	120	120	120	120	120
Riboflavina mg por 100ml	0.2	0.2	0.2	não adic.	0.2
Vitamina B12 micrograms por 100ml	0.9	0.4	0.4	0.4	0.4
Custo típico por 100ml	8p	14p	6p	17p	14p

Recomendamos o uso de leite de soja fortificado com cálcio e sem adição de açúcar como uma alternativa de baixo custo ao leite de vaca e este é o leite que usamos em todas as nossas receitas e planos de menu. Temos baseados nossos planos alimentares em crianças veganas que bebam leite de soja fortificado com cálcio sem adição de açúcar com seus lanchinhos da manhã e da tarde. Isto irá fornecer cerca de 300 ml de leite por dia, e uma quantidade significativa de cálcio, riboflavina e vitamina B12.

Se as crianças desta idade se recusem a beber leite de soja sem açúcar como uma bebida, elas podem muito bem aceitá-la como parte de molhos e pudins e em outros pratos, e leite de aveia fortificado pode ser oferecido como uma bebida principal alternativa, embora esta seja inferior em proteínas do que o leite de soja. Leite de côco fortificado e sem açúcar e leite de amêndoas são alternativas mais caras.

Além disso, é necessário um maior volume de leite de amêndoas para fornecer a mesma quantidade de energia do leite de soja, e leite de coco não é fortificado com riboflavina. Se as crianças veganas recusam outros leites e aceitam estes, então eles podem ser alternativas adequadas, mas é importante lembrar que o leite é também um alimento e as crianças não devem beber muito leite, se isso significa que eles terão menos apetite para uma boa variedade de alimentos nas refeições.

Os copos de leite abaixo fornecem a mesma quantidade de energia (kcal)



Outras bebidas

Suco de fruta 100% diluído é uma fonte útil de Vitamina C. As crianças podem beber um copo de suco de fruta diluído (metade de suco de fruta e metade de água) com sua refeição principal ou com o café-da-manhã, pois suco de frutas também ajuda o corpo a absorver o ferro. Suco de laranja puro é a melhor opção, já que é mais rico em vitamina C do que outros sucos. Suco de frutas não deve ser dado a crianças em concentrações elevadas ou em embalagens individuais. Além disso, os açúcares no suco de fruta fresca pode danificar os dentes, então sucos de frutas não deve ser dado entre as refeições.

As crianças não devem tomar refrigerantes, polpas (incluindo polpas de frutas e sucos de frutas), smoothies e leites vegetais adoçados - incluindo bebidas diet, light e outras variedades com baixo teor de açúcar - pois estes podem corroer o esmalte do dente e contribuir para a cárie dentária. Além disso, essas bebidas proporcionam pouco em termos de nutrientes e as crianças que bebem com frequência podem ter menos apetite para comer bem na hora das refeições.

Crianças com idade entre 1-4 anos não devem beber bebidas que contêm adoçantes artificiais (tal como a sacarina e aspartame), ou bebidas que contêm o conservante E211 ou os corantes artificiais E102, E104, E110, E122, E124 ou E129 (ver página 77).

As crianças não devem beber chá, café, cola ou outras bebidas que contenham cafeína ou outros estimulantes, pois podem perturbar o sono das crianças. Chá e café também são bebidas não adequadas para menores de 5 anos pois eles contêm ácido tânico, que interfere na absorção de ferro. Se você quer dar as crianças bebidas quentes, leite de soja enriquecido com cálcio sem açúcar morno pode ser uma opção.

Amendoim

Os conselhos do Departamento de Saúde diz que os amendoins ou alimentos contendo amendoim não deve ser dado a crianças com menos de 6 meses. Se uma criança de 1-4 anos de idade foi diagnosticado com um outro tipo de alergia (por exemplo, eczema ou outra alergia alimentar), ou se há uma história de alergia na família, os pais da criança são aconselhados a consultar o seu médico de família ou assistente de saúde antes de dar amendoins ou produtos contendo amendoim pela primeira vez. Amendoim, bem como outras nozes e sementes, são uma parte importante de dietas veganas, e as creches devem pensar sobre a necessidade de ser “livre de amendoim” e considerar como gerenciar as crianças com alergia alimentar ao lado de crianças com outras necessidades dietéticas. Se não houver crianças com alergia a amendoim diagnosticadas em um ambiente particular, não deve haver necessidade de evitar produtos de amendoim.

Para mais informações sobre alergias alimentares, ver www.allergyuk.org

Lancheira

Algumas crianças trazem lancheiras com elas para as creches. As creches podem orientar as famílias sobre o tipo de comidas e bebidas que são adequados, baseados nos conselhos deste guia. Se algumas famílias fornecem o próprio alimento para seus filhos em vez de usar o alimento fornecido pela creche, peça-lhes para não colocar alimentos que outras crianças não tenham acesso, tais como salgadinhos, alimentos doces ou bebidas doces.

Informações adicionais sobre as lancheiras adequadas para menores de 5 anos, incluindo opções veganas, podem ser encontradas em www.firststepsnutrition.org.

Encorajando crianças veganas a comer bem

- A hora da refeição e do lanche oferecem uma oportunidade de ampliar as habilidades sociais e de linguagem das crianças. As crianças podem aprender com os outros sobre boas maneiras à mesa e podem praticar suas habilidades de fala e escuta. Para incentivar isso, as distrações como a televisão devem ser evitadas durante as refeições, e as refeições devem ser feitas em um ambiente calmo e tranquilo para promover bons hábitos alimentares.
- Os alimentos devem satisfazer as necessidades de todas as crianças presentes e todas as crianças devem experimentar alimentos de outras culturas. Todas as crianças devem ter a possibilidade de fazer escolhas alimentares saudáveis relevantes para o seu fundo, independentemente de raça, língua, cultura e religião.
- Todos aqueles que comem com crianças pequenas devem se lembrar a importância de ser um bom modelo para incentivar escolha alimentar saudável, boas maneiras à mesa e ter um horário de alimentação descontraído e agradável.
- É importante que não fazer comentários depreciativos sobre escolhas alimentares ou pratos que eles não podem escolher por si mesmos.
- BLW de todos os tipos, em particular, frutas e legumes, vai incentivar as crianças menores de 2 anos de idade a se alimentar e experimentar novos alimentos. Crianças com idade entre 2-4 anos devem ser autorizados a servir-se durante as refeições e devem ter oportunidade de ter segundo prato se estão com fome. Utensílios, louças, mesas e cadeiras de crianças tornam mais fácil para que se sirvam e aprendam a comer independentemente.
- Incentivar o interesse na comida e a sua origem, e envolver as crianças em planta, colheita e preparação dos alimentos, bem como de servir e limpar mesas e servir aos outros. Creches podem querer se envolver em um esquema como o *Food Food Life Partnership Early Award*, que apoia escolhas alimentares saudáveis, sustentáveis e uma abordagem completa sobre o papel da alimentação na vida dos jovens (ver página 118 para mais detalhes).

Faça a criança se sentir incluída nos momentos das refeições

É importante que as crianças com necessidades dietéticas especiais de qualquer tipo não são se sintam excluídas das outras crianças que estão junto nas refeições. Todas as refeições e lanches sugeridos neste material são adequados para todas as crianças, por isso, se as creches estão fazendo comida para um grupo de crianças que inclui crianças veganas, ou aqueles em dietas sem lactose e sem ovo, por exemplo, tente oferecer as mesmas refeições para todas as crianças em alguns dias, e refeições muito semelhantes nos outros, para que as crianças não se sintam fora do grupo.

Promova atividades e limite o tempo de televisão (ou computador)

Crianças com idade entre 1-4 anos, que são capazes de andar sem ajuda devem ficar ativas por pelo menos 180 minutos por dia, distribuídos ao longo do dia. Dada a abundância de oportunidades para brincar, muitas crianças vão estar ativas por muito mais do que 3 horas por dia. É importante limitar o tempo gasto em frente a telas como televisores, computadores, tablets ou outros jogos eletrônicos. Alguns especialistas sugeriram que menores de 3 anos não devem ter acesso às telas, pois este é um momento crítico para o crescimento do cérebro e a interação com adultos, crianças e o mundo em torno deles é particularmente importante.

Atividade física é qualquer tipo de movimento, incluindo o jogo ativo, jogo ao ar livre, jogos, dançar e brincar com outras crianças. Ser ativo é importante, pois ajuda a garantir que as crianças tenham um bom apetite e estarão fisicamente cansadas e durmam bem à noite. A atividade também constrói a força muscular, desenvolve habilidades físicas, tais como equilíbrio e coordenação, e tem sido associada a uma melhor aprendizagem. Para obter mais informações sobre a orientação em torno de atividade física, consulte Recursos na página 118.

Ajudando “frescos” a comer bem

As crianças devem ser autorizadas a fazer suas próprias escolhas alimentares. Se uma criança recusa alimentos ou uma refeição, incentive-os suavemente a comer, mas as crianças nunca devem ser forçadas a comer. As crianças muitas vezes comem bem em uma atmosfera calma onde os outros estão desfrutando de sua comida, e se estão todos comendo alimentos similares.

Ouçã o que as crianças pedem quando se trata de servir a comida. Algumas crianças não gostam que diferentes partes da refeição se encostem, alguns preferem comida que eles possam ver claramente (por exemplo, não cobertos com molho), e alguns podem preferir ter certos alimentos em pratos ou tigelas separadas.

Lembre-se que os gostos das crianças mudam. Diga: “Tudo bem se você não gostar disso hoje”, quando um alimento é recusado, ao invés de assumir que eles nunca irão escolher ou gostar daquela comida no futuro, ofereça-o novamente. Os alimentos oferecidos regularmente muitas vezes se tornam alimentos gostados e é importante servir uma variedade de alimentos, mesmo se eles não são comidos, para que as crianças se acostumar a vê-los em seu prato.

O projeto “Tiny Tastes” desenvolveu uma abordagem testada em pesquisa para a lidar com “frescos” e encorajar crianças pequenas a provar novos vegetais. Para detalhes, veja na página 119.



Top dicas para “frescos” com comida

- Incentive todas as crianças a comer juntas na hora das refeições e fazer refeições felizes, ocasiões sociáveis.
- Se as crianças recusarem um alimento, não force-as a comê-lo, mas deixe-o em um prato do lado perto delas para que elas se familiarizem com diferentes alimentos na mesa.
- Ofereça uma escolha de opções saudáveis para que as crianças sintam que têm algum controle. Por exemplo, ‘Você quer cenouras ou pimentão no seu lanche?’
- Se as crianças não gostam de alimentos que são “misturados”, sirva pequenas porções de alimentos individuais em um prato que esteja claramente definido.
- Envolver as crianças na preparação das refeições. Peça às crianças que sirvam outras e incentive-as a experimentar novos alimentos.
- Coloque bons comedores sentados próximos àqueles que são mais “frescos”.
- Não desista: continue oferecendo novos alimentos, não fique chateado se os alimentos forem rejeitados, e seja um bom modelo quando se trata de comer toda uma variedade de alimentos.

Suplementos de vitamina para crianças de 1-4 anos

É recomendado no Reino Unido que todas as crianças com idade entre 1-4 anos tomem gotas de vitamina contendo vitaminas A, C e D todos os dias por precaução nutricional, esta tem sido a recomendação nos últimos 60 anos. *Healthy Start* é a marca recomendada no Reino Unido, mas a vitamina D é proveniente de lã de ovelha e este produto pode não ser aceitável para famílias veganas

Gotas de vitamina da *Abidec* são adequadas para crianças veganas de 1-4 anos de idade - 0,6 ml é o recomendado por dia. Isto proporciona de cerca de 700 microgramas de vit. A, 10 microgramas de vit. D, 0,4 mg de tiamina, 0,8 mg de riboflavina, 0,8 mg de vitamina B6, niacina 8mg e 40mg de vit. C.

As famílias podem preferir dar vitamina D separadamente sob a forma de spray *Vitashine* (disponíveis nas farmácias) que fornece 25 microgramas de vitamina D por dia e está dentro dos limites de segurança para crianças de 1-4 anos, desde que a dose não seja excedida.

Conselhos sobre suplementos veganos adequados também podem ser encontrados no site da *Vegan Society* (ver página 118), mas nem sempre é claro quais suplementos são adequados para crianças, e conselho profissional deve ser procurado sempre que possível.

As famílias que desejam fornecer vitamina B12 e iodo adicional devem pedir orientação ao seu farmacêutico ou outro profissional de saúde sobre um suplemento adequado para uma criança vegana de idade entre 1-4 anos.

Pense global - Aja local

Quando comprar comida, considere o impacto ambiental da suas escolhas de comida e bebida e quando possível, compre localmente comidas da estação, e comidas de uma fonte sustentável.

Um guia para como comprar, cozinhar e gerenciar comida mais sustentavelmente à quem trabalha em creches - *Eating well sustainably: A guide for*

early years settings - pode ser encontrado em www.firststepsnutrition.org.

Para mais informações sobre comida sustentável e materiais educacionais sobre comida e meio-ambiente, acesse www.sustainweb.org.uk

*Eating Well Sustainably:
A Guide for Early Years
Settings*



Boa higiene e segurança

Todas as frutas e vegetais comidos crus devem ser cuidadosamente lavados.

Lave sempre as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos ou de ajudar as crianças a comer, e depois de trocar fraldas, ajudá-las a ir ao banheiro, assoar o nariz ou espirrar. As mãos das crianças devem ser sempre lavadas com água e sabão antes das refeições e lanches e depois de ir ao banheiro.

Nunca deixe as crianças menores de 5 anos sozinhas enquanto elas estão comendo, para o caso de engasgar. Se as crianças estão em uma cadeira alta, sempre ajuste os cintos.

Para obter mais informações sobre a segurança alimentar, consulte www.food.gov.uk.

Comida, bebida e ingredientes a evitar para todas as crianças de idade entre 1-4 anos

Evite alimentos e bebidas que são coloridas com as cores artificiais E102, E104, E110, E122, E124, E129, ou que contêm o conservante benzoato de sódio (E211). Esses aditivos têm sido associados a um aumento da hiperatividade entre algumas crianças e a *Food Standards Agency* aconselha que a eliminação destas cores artificiais e conservantes podem ter efeitos benéficos sobre o comportamento das crianças. Para saber se um alimento ou bebida contém qualquer destes aditivos, verifique a lista de ingredientes. Para obter mais informações sobre como evitar estes aditivos, consulte www.actiononadditives.org

Além disso, evite:

- alimentos e bebidas com baixo teor de açúcar e adoçadas artificialmente feitos para adultos
- alimentos com ingredientes especiais ou nutrientes adicionados, feitos para adultos
- refeições prontas para adultos
- alimentos prontos e fast foods
- salgadinhos (feitos para adultos), que são ricos em sal
- nozes inteiras (pois as crianças poderiam engasgar)
- caixas de de suco pronto ou polpas (como elas são muito concentradas para crianças pequenas)
- bebidas com cafeína adicionada ou outros ingredientes estimulantes
- leite de arroz ou bebidas de arroz, e
- álcool.

Para obter mais informações sobre como escolher alimentos para menores de 5 anos, consulte a orientação de alimentos, na página 113. A lista de alimentos e ingredientes comuns e sua adequação para as dietas veganas é mostrado na página seguinte.

Comprando e cozinhando comida para veganos

Ao cozinhar alimentos para veganos, é importante que o alimento fornecido não seja comprometido em forma alguma. Por exemplo, não adicione alimentos de origem animal em uma refeição e, em seguida, remova-os para as crianças veganas. O prato veganos devem sempre ser preparados antes de que qualquer produto de origem animal seja adicionado para outras crianças. Cuidados devem ser tomados com ingredientes como a gelatina, a cochonilha (E120), banha ou sebo, leite em pó desnatado, ovo desidratado ou quaisquer outros ingredientes de origem animal, e os rótulos devem ser verificados para gorduras animais e coalho animal. (Veja a página seguinte para coisas importantes a observar.)



Os alimentos que são certificados como veganos tem esta etiqueta. No entanto, nem todos os alimentos veganos são rotulados, de forma que outros alimentos que não contenham o logotipo também podem ser adequados.

Seguir uma dieta vegana não significa necessariamente comprar exclusivamente em lojas de alimentos saudáveis, ou procurar ingredientes estranhos ou exóticos. Os exemplos de refeições e lanches neste material foram desenvolvidos usando ingredientes que estão disponíveis em todos os principais supermercados. Comer uma dieta vegana é geralmente mais barato do que uma dieta com produtos animais, garante a ingestão de muitas frutas, vegetais e cereais, e resulta em uma dieta menos processada e uma menor ingestão de conservantes e aditivos.

Há uma gama de produtos veganos disponíveis no mercado, mas muitos deles são substitutos artificiais para produtos de origem animal e podem conter conservantes, corantes e aromatizantes. É importante ler os rótulos para verificar os níveis de gordura, sal e açúcar. Exemplos de tais produtos incluem queijo vegano, alternativas à base de carne (como produtos 'de peixe' e 'tipo carne') e substitutos de ovo.

Adequação de alimentos, ingredientes e aditivos para bebês e crianças veganas

As informações a seguir são apenas um guia para destacar alguns dos alimentos e ingredientes específicos que devem ser evitados, e os alimentos que são fáceis de ser adequados para veganos. Verifique sempre o rótulo dos alimentos e, sempre que possível escolha alimentos que são adequados para veganos. Todos os legumes e frutas, nozes e sementes, legumes, feijões e lentilhas são adequados para veganos.

Alimentos com amido	Esse alimento é adequado para veganos?
Pães	Verifique o rótulo, verifique se não tem leite.
Chapati	Sim
Tortilla de burrito	Sim
Pão naan (indiano)	Não
Paratha	Não
Outros produtos de padaria como bagels, pães especiais e etc.	Provavelmente não pois muitos destes tem leite ou ovo adicionado.
Cereais simples - trigo sarraceno, mandioca, milho (polenta), quinoa, aveia, cevada, arroz	Sim
Macarrão de ovos	Não
Macarrão	Sim
Massa e espaguete	Sim, mas algumas marcas adicionam ovo então verifique o rótulo
Batata	Sim
Batata-doce, inhame e outras raízes	Sim
Outros alimentos	Esse alimento é adequado para veganos?
Quorn™	Não
Tofu	Sim
Maionese	Não
Leite, queijo, iogurte, queijo fresco, creme, manteiga e outros produtos feitos com leite animal	Não
Ghee	Só se for ghee vegetal
Banha (gordura de porco)	Não
Molho pesto (feito com queijo parmesão)	Não
Farinha de milho (polenta)	Sim
Caldo de legumes	Não, a menos que seja especificamente vegano
Molho worcestershire (tem achoolvas)	Não
Extrato de levedura	Sim, mas limite o uso devido ao alto conteúdo de sal nesse produto
Mel	Não
Geléia feita com gelatina	Não
Marshmallow	Não
Chocolate	Chocolate meio amargo (70% ou mais de cacau) pode ser usado em pouca quantidade. Leia bem o rótulo e se certifique de que não há leite.
Creme em pó (custard)	Sim

Ingredientes a evitar

Nata ou leitelho

Caseína

Os óleos de peixe (em alimentos rotulados como 'enriquecidos com ômega-3 ácidos graxos')

Lactose

Lanolina

Coalho

Sebo (gordura da carne)

Sebo (de ovelha)

Pó de soro de leite

Aditivos a evitar

E120 - Cochonilha (também conhecido como carmim)

E160a E161g corantes - Estes utilizam gelatina como um transportador.

E270 - Ácido láctico

E322 - Lecitina

E441 - Gelatina

E542 - Fosfato de osso

E631 e E635 - intensificadores de sabor

E901 - Cera de abelha

E901 - A vitamina D ou D3 ou calciferol / ergocalciferol

E904 - Shellac

E910 - L-cisteína agente melhorador

E913 - Lanolina

E966 - Adoçante Lactitol

E1105 - Lisozima

Veja página 73 para informações sobre outros aditivos que devem ser evitados por todas as crianças.

Adaptando receitas vegetarianas para crianças veganas

Receitas que contêm leite animal e produtos lácteos ou ovos podem ser adaptadas para crianças veganas. Em receitas, o leite animal pode ser substituído por leites de soja sem açúcar fortificado com cálcio, de amêndoas ou de aveia ou leite de côco fortificado, mas muitas vezes você precisa de mais quantidade do que você precisaria de leite de vaca. Você percebe isso, por exemplo, nas receitas de pudim de arroz e creme feito com leite de soja, nas páginas 107 e 109. Margarinas e manteigas podem ser substituídas por uma margarina vegana ou por óleo vegetal.

Como adaptar receitas adequando-as para veganos

<p>Ovos</p> <p>Em um bolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Substitua cada ovo com 1/2 banana grande amassada. ou - Substitua cada ovo com 60g de molho de maçã, para bolos mais úmidos, como bolos densos de frutas ou pães. ou - Substitua cada ovo por 1 colher de sopa de farinha de soja e 1 colher de sopa de água. <p>Além disso, para todos os bolos sem ovo, adicione 1 colher de chá de fermento em pó e 1 colher de sopa de vinagre suave para crescer.</p>
<p>Em pães ou biscoitos ou muffins</p>	<p>- Substitua cada ovo com 1 colher de sopa de semente de linhaça moída misturada com 3 colheres de sopa de água até a mistura ficar espessa e cremosa.</p>
<p>Em biscoitos ou como um agente de “liga”</p>	<p>- Para substituir cada ovo, misture 2 colheres de chá de substituto de ovo em pó com 2 colheres de sopa de líquido. (Ou siga as instruções no pacote.)</p>
<p>Para dar liga”</p>	<p>- Substitua cada ovo com 1 colher de sopa de farinha de soja.</p>
<p>Leite</p>	<p>- Substitua o leite de vaca pelo de soja enriquecido com cálcio sem açúcar, amêndoas ou de aveia. Você vai precisar usar mais desses leites do que o equivalente de leite de vaca em algumas receitas, como na de pudim de arroz e ovo. (As receitas deste material foram todas testados com leite de soja.)</p>
<p>Iogurte</p>	<p>- Substitua o iogurte de leite de vaca por iogurte de soja comum (enriquecido com cálcio).</p>
<p>Manteiga</p>	<p>- Substitua a manteiga com uma medida igual de margarina vegana. Para bolos, substitua cada xícara de manteiga por 2/3 xícara de óleo.</p>
<p>Creme</p>	<p>- Substitua o creme por uma mistura de iogurte de soja e tofu.</p>
<p>Mel</p>	<p>- Substitua o mel por uma quantidade igual de maple syrup ou néctar de agave.</p>
<p>Queijo tipo Minas/Ricotta</p>	<p>-Substitua o queijo por tofu “mexido.</p>

O que veganos de 1-4 anos de idade devem comer e beber?

Os exemplos de refeições e lanches nas páginas 84-110 são feitos para mostrar como diferentes tipos de alimentos podem ser servidos para atender a orientação nutricional atual que se resume na página 112.

Tomamos como base os planos alimentares em: café da manhã, dois lanches, almoço e chá, e este plano de alimentação fornece cerca de 90% das necessidades de energia e nutrientes diárias de uma criança. Sugerimos que a energia e as necessidades de nutrientes sejam divididos ao longo do dia assim:

Café-da-manhã	20%
Lanche da manhã	10%
Almoço	20%
Sobremesa	10%
Lanche da tarde	10%
Janta	20%
=	90%

Isso deixa 10% de energia e nutrientes para uma bebida adicional, ou uma bebida e um lanche à noite. Para crianças de 1-4 anos isso significaria cerca de 130kcal por dia, o que é equivalente a:

- Amamentação na parte da manhã e à noite, ou 400ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, ou
- Uma banana grande e 200ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, ou
- Uma maçã de tamanho médio e 250ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, ou
- Qualquer um dos outros petiscos que sugerimos, nas páginas 88-96.

Como calculamos os tamanhos das porções para as refeições e os lanches dos exemplos?

Para calcular as quantidades de alimentos e tipos de alimentos que atendam a energia média e as necessidades nutricionais de crianças de 1-4 anos, nós criamos uma série de exemplos de cardápios que se atingiu a média de energia e exigências nutricionais para crianças com idade entre 3-4 anos, bem como a seguinte orientação para comidas em creches. Informações sobre os requisitos médios de energia e nutrientes para grupos de crianças em ambientes de educação podem ser encontradas na página 112. Informações sobre a orientação para comida servida em creches no Reino Unido pode ser encontrada na seção de Recursos, na página 118.

Por que escolhemos basear as porções em crianças de 3-4 anos?

O apetite de crianças de 1-4 anos é variável e é importante para seu próprio apetite que as crianças comam. Algumas crianças comem mais do que outras e algumas vão estar passando por picos de crescimento e ter um apetite maior, e seus níveis de atividade variam. Para garantir que as necessidades de todos do grupo sejam atendidas, baseamos as porções em crianças de 3-4 anos de idade, mas quem vai cozinhar vai saber a quantidade que se adapte à cada criança individualmente. Se uma variedade de refeições e lanches é escolhida em toda a semana, é provável que as necessidades nutricionais de todas as crianças sejam cumpridas.

Mais informações sobre como essas fotografias de alimentos são montadas podem ser encontrada na publicação Guia prático para a criação de fotos de alimentos, disponível em www.firststepsnutrition.org

Pratos e tigelas

As dimensões reais dos pratos e louças usados nas fotos de comida serão mostradas na página 120. Os detalhes de onde comprar louças, tigelas e copos similares são encontrados na página 120.



Exemplos de refeições para crianças veganas de 1-4 anos

Esta parte contém alguns exemplos de refeições que dão uma noção dos tipos e quantidades de alimentos de alimentos que atendam às necessidades nutricionais de crianças veganas de 1-4 anos. Todas as receitas que estão incluídas nessa parte também são adequadas para vegetarianos e para aqueles que seguem dietas sem ovos e/ou sem leite.

Café-da-manhã vegano para crianças de 1-4 anos

- Mingau de banana feito com leite de soja, com torrada de pão de frutas
- “Omelete” de farinha de grão-de-bico com cogumelos e torrada
- Granola com iogurte de soja e kiwi
- *Weet Bisk* com leite de soja e passas, e torrada com geléia

Lanchinhos veganos para crianças de 1-4 anos

- Palitinhos de trigo com hummus de feijão e pedaços de tomate e abacate
- Sanduíches com molho de tomate e abacate
- Biscoito de aveia com manteiga de castanha-do-pará e laranjas
- Manteiga de amendoim no bolinho torrado e uvas
- Pão Sírio com molho de tahini e maçã
- Crackers de de arroz com patê de lentilha e manteiga de amendoim, e pimentão
- Crackers de de arroz com patê de cogumelos e tomate cereja
- Bolinhos de fruta veganos com morangos
- Pão integral com manteiga de amêndoas, e palitos de cenoura
- Pão integral com patê de feijão, e palitos de cenoura

Refeições principais veganas para crianças de 1-4 anos

- Chilli de feijão com arroz amarelo e legumes assados
- Channa aloo, pilau de vegetais e dahl de masoor (cozinha indiana)
- Hamburguer de grão-de-bico com pão integral e salada
- Macarrão com molho bolonhesa vegano, com salada de tomate e pepino
- Pão Sírio com falafel, humus, e palitinhos de cenoura e pepino
- Macarrão de arroz com tofu e legumes salteados
- Ratatouille picante com tofu e chapatti
- Pizza vegana e salada
- “Omelete” espanhol vegano com batatas e milho
- Crumble vegetal com purê de batatas e feijões cozidos

Sobremesas veganas para crianças de 1-4 anos

- Cookie de uva-passa com pêra
- Pudim de arroz de soja com tâmaras cortadas
- Pudim de semolina de soja com damasco
- Bolo de chocolate vegano com uvas

Mingau de banana feito com leite de soja, com torrada de pão de frutas

Essa receita rende 4 porções de 150g (120g de mingau e 30g de compota)

Mingau

Ingredientes

70g de aveia

500ml de leite de soja (fort. com cálcio e sem açúcar)

1/3 colher de chá de nóz-moscada

1 banana grande, sem casca e cortada

Método

1. Coloque a aveia e o leite em uma panela
2. Esquente gentilmente até que ferva, abaixe o fogo e deixe, mexendo ocasionalmente até que a aveia tenha ficado macia e tenha absorvido o leite.
3. Deixe esfriar e adicione a noz-moscada e a banana cortada antes de servir,

Pão de frutas

Ingredientes

4 pedaços de pão de forma com pedaços de frutas (olhe o rótulo para ter certeza que é vegano).

2 colheres de chá de manteiga vegana

Método

1. Coloque as fatias de pão a torrar e passe a manteiga vegana.
2. Curte em pedaços.

Sirva com 100ml de suco de laranja fresco e diluído (1/2 suco e 1/2 água) em um copo.



"Omelette" de farinha de grão-de-bico com cogumelos e torrada

Essa receita rende 4 porções de 80g de "omelette", 20g de cogumelos e 25g de torrada

Ingredientes

4 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico (também conhecida como farinha gram)

1/2 colher de sopa de salsinha picada

150ml de água

1 tomate picado

1 colher de chá de óleo vegetal

100g de cogumelos picados

3 pedaços de pão-de-forma torrado

2 colheres de chá de margarina vegana

Método

1. Misture a farinha de grão-de-bico e salsinha com a água até formar uma mistura homogênea. Adicione o tomate.

2. Esquente o óleo vegetal em uma frigideira e frite o "omelette".

3. Tire o "omelette" da frigideira e adicione os cogumelos fritando-os até que estejam macios.

4. Sirva o "omelette" com os cogumelos e com um pedaço de torrada com margarina.

Sirva com 100ml de suco de laranja fresco e diluído (1/2 suco e 1/2 água) em um copo.



Granola com iogurte de soja e kiwi

Essa receita rende 4 porções de 170g

Ingredientes

120g de granola natural com uva-passa (verifique o rótulo para ter certeza de que é vegano)

400g iogurte de soja sem açúcar

2 kiwis, sem casca e cortados

Método

1. Coloque a granola no iogurte.
2. Adicione o kiwi cortado.

Sirva com 100ml de suco de laranja fresco e diluído (1/2 suco e 1/2 água) em um copo.



“Weet bisk” com leite de soja e uva-passa e torrada com geléia

Essa receita rende 4 porções de 170g

Ingredientes

4 *weet bisks*

400ml de leite de soja (fort. com cálcio) sem açúcar

40g uva-passa

4 pequenos pedaços de pão integral, torrado

2 colheres de chá de margarina

2 colheres de chá de geléia

Método

1. Coloque o leite por cima dos *weet bisks* e adicione as uvas-passa.
2. Torre o pão e passe margarina e geléia. Corte em tiras.

Sirva com 100ml de suco de laranja fresco e diluído (1/2 suco e 1/2 água) em um copo.



Palitinhos de trigo com hummus de feijão e pedaços de tomate e abacate

Essa receita rende 4 porções de 30g de hummus, 8g de palitinhos de trigo e 40g de tomate e abacate.

Ingredientes

200g de feijão cannellini (metade de uma lata de 400g), sem a água (130g)

1/2 colher de chá de pasta de alho

1 colher de chá de tahini

1/2 colher de chá de óleo vegetal

1 colher de chá de suco de limão

1 colher de chá de água

1/2 colher de chá de pó de paprika

8 palitinhos de trigo

1 abacate fatiado

1 tomate fatiado

Método

1. Coloque o feijão, a pasta de alho, tahini, óleo, suco de limão e paprika em um liquidificador e bata até que fique uma pasta homogênea. Ou amasse com um garfo.
2. Sirva com os palitinhos, o tomate e abacate.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Sanduíches de molho de abacate e tomate

Essa receita rende 4 porções de 80g

Ingredientes

1 tomate médio, cortado

2 cebolinhas cortadinhas

1/2 colher de chá de pasta de alho

1/2 colher de chá de salsinha picadinha

1/4 colher de chá de pimenta

4 fatias de pão integral

1 abacate amassado

Método

1. Para fazer o molho, misture o tomate, cebolinha, pasta de alho, salsinha e pimenta em uma tigela.
2. Passe o abacate amassado em duas fatias de pão e depois uma camada do molho. Junte as outras fatias.
3. Corte em mini triângulos.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Biscoito de aveia com manteiga de castanha-do-pará e laranjas

Essa receita rende 4 porções de 30g de biscoito com manteiga e 40g de laranjas

Ingredientes

40g manteiga de castanha-do-pará

4 biscoitos de aveia

4 tangerinas ou bergamotas pequenas cortadas e divididas em gomos

Método

1. Passe a manteiga nos biscoitos.
2. Sirva com os gomos de laranja.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Manteiga de amendoim no bolinho torrado e uvas

Essa receita rende 4 porções de 45g de bolinho com manteiga de amendoim e 40g de uvas

Ingredientes

2 bolinhos ingles (verifique o rótulo para ter certeza de que são veganos e não contêm leite, ovo ou alguma gordura animal).

1 colher de sopa de manteiga de amendoim

160g de uvas

Método

1. Passe a manteiga nos biscoitos.
2. Sirva com os gomos de laranja.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Pão sírio com molho de tahini e maçãs

Essa receita rende 4 porções de 50g de pão com o molho e 40g de maçãs

Ingredientes

1 colher de sopa de tahini

100g de iogurte de soja sem açúcar

1 colher de chá de suco de limão

1 e 1/2 pão sírio (esses geralmente são veganos, porém cheque os ingredientes para ter certeza)

2 maçãs, fatiadas

Método

1. Misture o tahini, iogurte e o suco de limão em uma tigela.
2. Torre o pão sírio e corte em fatias
3. Sirva o molho com o pão e as maçãs

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Crackers de arroz com patê de lentilha e manteiga de amendoim e pimentão vermelho e verde

Essa receita rende 4 porções de 40g de crackers de arroz com patê e 40g de pimentão

Ingredientes

30g lentilhas

1 colher de chá de óleo vegetal

1/2 cebola pequena picada

1 colher de chá de pó de curry

1 colher de chá de extrato de tomate

1 colher de chá de suco de limão

3 colheres de chá de manteiga de amendoim

4 crackers de arroz

1/2 pimentão vermelho cortado em tiras

1/2 pimentão verde cortado em tiras

Método

1. Coloque água em uma panela e adicione as lentilhas. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe por 20 minutos. Retire a água.
2. Esquente o óleo em uma panela e refogue a cebola.
3. Adicione o pó de curry e as lentilhas.
4. Coloque o extrato de tomate, suco de limão, manteiga de amendoim e tire do fogo.
5. Deixe esfriar e amasse até formar um patê.
6. Sirva com os crackers de arroz e as fatias de pimentão.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Crackers de arroz com patê de cogumelo e tomate-cereja

Essa receita rende 4 porções de 50g de crackers de arroz com patê e 40g de tomates-cereja

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal

1/2 cebola pequena picada

1/2 colher de chá de pasta de alho

150g de cogumelos fatiados

4 crackers de arroz

160g de tomates-cereja cortados ao meio

Método

1. Esquente o óleo em uma panela. Frite as cebolas, o alho e os cogumelos até que estejam macios.
2. Coloque os ingredientes fritos em um liquidificador e bata até que forme uma pasta, ou amasse com um garfo.
3. Sirva com os crackers de arroz e os tomates-cereja.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Bolinho de frutas vegano com morangos

Essa receita rende 4 porções de 30g de bolinho e 40g de morangos

Ingredientes

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1/2 colher de chá de fermento

1 colher de sopa de margarina vegana

1 colher de sopa de leite de soja

1 colher de sopa de uva-passa

2 colheres de sopa de margarina vegana para passar no bolinho depois de cozido

160g de morangos cortados pela metade

Método

1. Esquente o forno a 230 graus
2. Junte a farinha e o fermento em uma tigela.
3. Coloque a primeira quantidade de margarina vegana e misture com os dedos até que forme uma pasta.
4. Adicione gradualmente o leite, depois as uvas-passa e misture tudo até ficar uma massa "grudenta".
5. Faça um formato redondo e corte em 6 pedaços usando um cortador.
6. Asse por 8-10 minutos até que comece a crescer e ficar dourado.
7. Deixe esfriar e passe a margarina vegana, para servir com os morangos.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio



Paozinho integral com manteiga de amêndoas e palitinhos de cenoura

Essa receita rende 4 porções de 40g de pão com a manteiga e 40g de cenoura



Ingredientes

2 pãezinhos integrais (cheque os ingredientes para ter certeza de que são veganos)

1 colher de sopa de manteiga de amêndoas

1 cenoura grande, sem casca e cortada em palitinhos

Método

1. Corte os pães pela metade e toste levemente.
2. Passe a manteiga de amêndoas.
3. Sirva com os palitinhos de cenoura.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio

Paozinho integral com patê de feijão e palitinhos de cenoura

Essa receita rende 4 porções de 60g de pão com o patê e 40g de cenoura



Ingredientes

200g de feijão em conserva (metade de uma lata de 400g), (peso líquido 120g)

1 colher de sopa de tahini

1/2 colher de chá de molho de alho

1 colher de chá de suco de limão

Uma pitada de pimenta

2 fatias grandes de pão integral

1 cenoura grande, sem casca e cortada em palitinhos

Método

1. Coloque o feijão, tahini, alho, suco de limão e pimenta em um liquidificador e bata até que forme uma pasta. Ou coloque-os em um recipiente e amasse-os.
2. Toste o pão, passe o patê e corte em pedaços menores. Sirva com os palitinhos de cenoura.

Sirva com 100ml de leite de soja sem açúcar e fortificado com cálcio

Refeições principais

1-4 anos

Chilli de feijão com arroz amarelo e legumes assados

Essa receita rende 4 porções de 100g de chilli, 60g de arroz e 40g de legumes

Chilli de feijão

Ingredientes

- 1/2 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de molho de alho
- 1 cebola pequena picadinha
- 1 pequena lata (200g) de tomates picados
- 1/2 colher de chá de pimenta em pó
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 1 lata grande (400g) de feijão (peso líquido 240g)

Método

1. Em uma panela grande, esquente o óleo e frite o alho e cebola por 5 minutos até que as cebolas estejam bem refogadinhas.
2. Adicione o tomate, pó de pimenta e vinagre e deixe com a tampa por 10 minutos.
3. Adicione o feijão e cozinhe por mais 5 a 10 minutos.

Arroz amarelo

Ingredientes

- 80g arroz basmati
- 160ml água
- 1/2 colher de chá de manteiga vegana
- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- 15g de uva-passa picadinha

Método

1. Ferva a água. Adicione todos os ingredientes.
2. Reduza o fogo, tampe e deixe por 20 minutos ou até que o arroz esteja cozido e a água absorvida.

Legumes assados

Ingredientes

- 1/2 abobrinha, cortada e picadinha em pedaços pequenos
- 5 cogumelos médios cortadinhos
- 1/2 cebola média sem casca e picada em pedaços
- 1/2 pimentão vermelho pequeno, sem pimenta e cortado em pedaços
- 1/2 pimentão amarelo pequeno, sem pimenta e cortado em pedaços
- 1/2 colher de chá de ervas secas
- 1/2 colher de sopa de óleo vegetal

Método

1. Esquente o forno a 180 graus.
2. Coloque os vegetais em uma assadeira, jogue as ervas e o óleo vegetal por cima.
3. Asse por 20-25 minutos até que estejam bem macios.



Channa aloo, pilau de vegetais e dahl de masoor (cozinha indiana)

Essa receita rende 4 porções de 90g de channa aloo, 80g de pilau e 40g de dahl

Channa aloo**Ingredientes**

- 1 batata média, descascada e cortada em cubos
- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 1/2 colher de chá de pimenta em pó
- 1/3 colher de chá de cúrcuma
- 1/2 cebola média, picadinha
- 1 colher de chá de pasta de alho
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 lata de grão-de-bico (400g, peso líquido 240g)

Método

1. Ferva as batatas até que cozinhem, e tire a água.
2. Esquente o óleo em uma panela grande e frite a cúrcuma, pimenta, cebola e alho.
3. Adicione o extrato de tomate, grão-de-bico e batata.
4. Misture e cozinhe por uns 5 minutos até que tudo esteja quente.

Sirva com arroz misturado com ervilhas

Masoor dahl**Ingredientes**

- 75g de lentilhas amarelas
- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 1/2 cebola média, picadinha
- 1 colher de sopa de pasta de alho
- 1/2 colher de sopa de pó de pimenta
- 1/2 colher de sopa de cúrcuma
- 3 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de sopa de coentro picado

Método

1. Ferva as lentilhas e depois escorra.
2. Esquente o óleo em uma panela grande e frite a cebola, cúrcuma, pó de pimenta e alho até que a cebola esteja macia.
3. Adicione a lentilha cozida e a água na panela e cozinhe por 5 minutos.
4. Jogue o coentro por cima.



Hambúrguer de grão-de-bico com pão integral e salada

Essa receita rende 4 porções de 45g de hambúrguer, 40g de pão e 40g de salada.

Ingredientes

1/2 cebola pequena picadinha

200g de grão-de-bico em lata (metade de uma lata de 400g)
(peso líquido 120g)

1 colher de chá de ervas secas do seu gosto

1/2 colher de chá de pó de curry

1 colher de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de alga nori

1/2 colher de chá de óleo vegetal

Método

1. Coloque todos os ingredientes (menos o óleo) em um liquidificador e bata até que forme uma pasta, ou amasse tudo em uma vasilha.
2. Usando suas mãos, faça 4 bolinhas e amasse no formato de um hambúrguer.
3. Esquente o óleo em uma panela e frite os hambúrguers por 3 ou 4 minutos cada lado.

Sirva com um pequeno pão e salada e 100ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio.



Macarrão com molho bolognesa vegano com salada de tomate e pepino

Essa receita rende 4 porções de 200g.

Ingredientes

1/2 colher de chá de óleo vegetal

1 cebola média, picadinha

1 colher de chá de pasta de alho

200g “carne moída” de soja

1/2 cenoura picadinha

1 lata grande de tomates picados (400g)

200ml de água

1 colher de chá de ervas secas

150g de macarrão

Método

1. Esquente o óleo em uma panela grande e frite as cebolas e apasta de alho até que a cebola esteja macia.
2. Adicione a carne de soja, cenoura, tomate, água e as ervas secas, e mexa até que os vegetais estejam cozidos.
3. Em uma panela separada, cozinhe o macarrão.
4. Misture o macarrão cozido com o molho e corte como for necessário.

Sirva com uma salada de tomate e pepino.



Pão sírio com falafel, hummus e palitinhos de cenoura e pepino

Essa receita rende 4 porções de 40g de falafel, 20g de hummus, 30g de pão sírio e 40g de palitinhos de vegetais.

Ingredientes

4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido

1 colher de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de tahini

1 colher de chá de pasta de alho

1/2 colher de chá de pó de páprica

1 colher de sopa de sementes de gergelim

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Método

1. Coloque o grão-de-bico, suco de limão, alho e páprica em um liquidificador e bata até formar uma massa.
2. Pegue pequenas porções da mistura e enrole em bolinhas, e as cubra em sementes de gergelim.
3. Esquente o óleo em uma panela e grite os falafels por 2 ou 3 minutos em cada lado.

Sirva com hummus, pão sírio, palitinhos de vegetais e 100ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio.



Macarrão de arroz com tofu e legumes salteados

Essa receita rende 4 porções de 60g de macarrão, 60g de vegetais e 50g de tofu.

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de pasta de gengibre
- 1 colher de chá de pasta de alho
- 1/2 pimentão vermelho grande, sem semente e picado em tirinhas finas
- 1/2 pimentão amarelo grande, sem semente e picado em tirinhas finas
- 1/2 repolho pequeno, picado em tirinhas
- 2-3 colheres de sopa de broto de feijão
- 200g tofu picado em cubinhos
- 100g macarrão de arroz

Método

1. Esquente o óleo em uma frigideira grande. Frite a pasta de alho e de gengibre por 1 minuto, e depois adicione todos os vegetais, refogando no fogo alto por 3 ou 4 minutos.
2. Junte o tofu e misture,
3. Ferva o macarrão de arroz separadamente e depois sirva com a mistura dos vegetais.



Ratatouille picante com tofu e chapatti

Essa receita rende 4 porções de 90g de ratatouille, 50g de tofu e 20g de chapatti.

Ingredientes

- 1 cebola pequena picadinha
- 1 abobrinha pequena picada em cubos
- 1 colher de chá de pasta de alho
- 1/2 berinjela picada em cubos
- 1/2 pimentão verde, sem semente e picado em cubos
- 1 tomate médio, cortado em cubos
- 1 colher de chá de ervas secas
- 1/2 colher de chá de pó de pimenta
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 200ml água
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate

Método

1. Combine os ingredientes em uma panela e mexa bem.
2. Deixe cozinhando, mexendo ocasionalmente até que todos os vegetais estejam cozidos e o molho tenha engrossado.

Sirva com cubinhos de tofu frito e chapatti, e 100ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio.



Pizza vegana com salada

Essa receita rende 4 porções de pizza de 80g.

Ingredientes

4 pães sírios pequenos

4 colheres de chá de extrato de tomate

1 colher de sopa de uva-passa

1 colher de sopa de pine nuts (ou amêndoas)

80g de tomate-cereja, picadinho

1 colher de sopa de alga nori picadinha

Método

1. Esquente o forno a uma temperatura moderada e torra o pão sírio de um lado por alguns minutos.
2. Cubra o lado não tostado do pão sírio com o extrato de tomate e jogue o resto dos ingredientes por cima.
3. Asse a pizza por 3 ou 4 minutos até que esteja dourada.

Sirva com uma salada e 100ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio.



“Omelete” espanhol vegano com batatas e milho

Essa receita rende 4 porções de 100g de “omelete”, 50g de batatas e 40g de milho.

Ingredientes

100g farinha de grão-de-bico

150ml água

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 cebola média picadinha

1/2 pimentão vermelho picadinho

4 pedaços de brócolis picadinhos

Método

1. Faça a “massa” do omelete usando água e a farinha de grão-de-bico. Comece colocando uma pequena quantidade de água em uma vasilha e vai adicionando a farinha, mexendo devagar. Adicione tudo até que tenha uma massa consistente e macia.
2. Esquente o óleo em uma panela e frite a cebolinha até que esteja macia.
3. Adicione o brócolis e depois coloque a massa do “omelete” por cima dos vegetais. Cozinhe por 5 a 10 minutos e depois vire o lado.

Sirva com batatas assadas e milho, e 100ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio.



Crumble vegetal com purê de batatas e feijões cozidos

Essa receita rende 4 porções de 90g de crumble de vegetais, 80g de batatas e 60g de feijão.

Ingredientes

1/2 colher de sopa de aveia

1/2 colher de sopa de farinha de trigo

1/2 colher de sopa de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de manteiga vegana

100g de vegetais congelados misturados cortadinhos em cubos pequenos

200g de lentilhas em lata (metade de uma lata de 400g), peso líquido 120g

50ml água

1 colher de chá de farinha de milho

50ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

Método

1. Esquente o forno a 180 graus.
2. Faça um crumble misturando a aveia, os dois tipos de farinhas, e a manteiga.
3. Coloque os vegetais, lentilha e água em uma panela e cozinhe por 5 minutos.
4. Misture a farinha de milho com um pouco do leite e faça uma massa macia. Adicione essa massa e o resto do leite na panela.
5. Junte a mistura para uma forma e coloque o crumble por cima. Asse no forno por 15 a 20 minutos.

Sirva com purê de batatas e feijões cozidos.



Bolinho de pêsego com creme de leite de soja

Essa receita rende 4 porções de 50g de bolinho e 50g de creme.

Bolinho de pêsego

Ingredientes

200g de pêsegos em lata
(metade de uma lata de 400g)
mas mantenha o suco.

1 colher de chá de polenta

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de amêndoas moídas

1 colher de sopa de manteiga vegana

Método

1. Esquente o forno a 200 graus e unte uma forma.
2. Prepare os pêsegos. Coloque-os em uma forma.
3. Misture a polenta com um pouco do suco do pêsego, e depois adicione isso a uma panela com o resto do suco. Esquente, mexa até que o molho engrosse. Jogue esse molho por cima do pêsego.
4. Coloque a farinha de trigo, as amêndoas e a manteiga em uma vasilha e misture com suas mãos.
5. Cubra a fruta com a mistura, pressione e asse por 20 minutos até que a "casca" engrosse. Deixe esfriar antes de servir.

Creme de leite de soja

Ingredientes

1 colher de sopa de pó de creme (custard)

200ml de leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

Método

1. Ferva o leite em uma panela.
2. Junte o creme em pó com um pouco do leite quente em um prato e coloque a mistura de volta na panela e mexa até que engrosse.



Cookie de uva-passa com pêra

Essa receita rende 4 porções de 30g de cookie e 40g de pêra.

Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga vegana

1 colher de sopa de aveia

2 colheres de sopa de purê de maçã

1 colher de sopa de uva-passa

1/2 colher de chá de canela em pó

Método

1. Esquente o forno a 180 graus.
2. Unte uma forma com um pouco de manteiga. Em uma vasilha, misture a manteiga, aveia, purê de maçã, pó de canela e uva-passa.
3. Faça uma bolinha e amasse em formato de cookie na forma. Asse por 10 a 12 minutos.
4. Tire os cookies do forno e deixe esfriar antes de tirá-los da forma.

Sirva o cookie com pedaços de pêra.



Pudim de arroz de soja com tâmaras cortadas

Essa receita rende 4 porções de 100g.

Ingredientes

60g pudim de arroz

350ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

80g tâmaras cortadinhas

Método

1. Coloque o arroz e leite em uma panela e deixe ferver, mexendo sempre.
2. Deixe cozinhando até que o arroz esteja cozido.
3. Deixe esfriar e então adicione as tâmaras por cima.

**Pudim de semolina de soja com damasco**

Essa receita rende 4 porções de 100g.

Ingredientes

65g semolina

400ml leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio

80g damasco cortados

Método

1. Coloque a semolina e o leite em uma panela e deixe ferver, mexendo sempre.
2. Deixe cozinhando até que a semolina esteja grossa e bem cozida.
3. Deixe esfriar e então adicione os damascos por cima.



Bolo de chocolate vegano com uvas

Essa receita rende 12 porções 30g.

Ingredientes

120g farinha de trigo

30g pó de cacau

1/2 colher de chá de fermento

2 maçãs, sem casca e cortadas

100ml água

1/2 colher de chá de extrato de baunilha

30ml óleo vegetal

1/2 colher de chá de vinagre de maçã

Método

1. Esquente o forno a 180 graus.
2. Junte a farinha, o cacau e o fermento em uma vasilha.
3. Coloque a maçã e a água em uma pequena panela e cozinhe até que a maçã esteja cozida. Faça um purê com a maçã.
4. Adicione o purê de maçã, baunilha, óleo e vinagre na mistura da farinha e misture tudo junto.
5. Coloque a mistura em uma forma untada e asse no forno por 25 minutos.

Sirva um pedaço do bolo com algumas uvas.



Informações adicionais



Energia e nutrientes necessários para crianças de 1-4 anos

		MENINOS		MENINAS	
		1-2 anos	3-4 anos	1-2 anos	3-4 anos
Energia	MJ	3.7	5.35	3.45	4.95
	kcal	885	1,275	825	1,180
Gordura g (cerca de 35% da energia)		34.3	49.7	32.0	46.0
Gordura saturada g (cerca de 11% da energia)		10.8	15.6	10.1	14.5
Carboidratos g (cerca de 50% da energia)		117.7	170.3	109.9	157.6
Açúcares extrínsecos não lácteos g (cerca de 11% da energia)		25.9	37.5	24.2	34.7
Proteína g		14.5	17.1	14.5	17.1
Vitamina A microgramas		400	450	400	450
Tiamina mg		0.5	0.6	0.5	0.6
Riboflavina mg		0.6	0.7	0.6	0.7
Vitamina B12 microgramas		0.5	0.8	0.5	0.8
Folato microgramas		70	85	70	85
Vitamina C mg		30	30	30	30
Vitamina D microgramas		7	7	7	7
Ferro mg		6.9	6.5	6.9	6.5
Cálcio mg		350	400	350	400
Zinco mg		5	5.8	5	5.8
Iodo microgramas		70	85	70	85
Sódio mg		800	1,000	800	1,000
Sal		2	2.5	2	2.5

Fonte: Dados relativos à energia com base em: Fonte: Comitê Consultivo Científico sobre Nutrição (2011). Recomendações dietéticas de energia. Londres. Departamento de Saúde. Dados de sódio e sal tirados de: Comitê Consultivo Científico sobre Nutrição (2003). Sal e Saúde. Londres: TSO. Todos os outros dados obtidos de: Department of Health (1991). Valores nutricionais de referência para a Alimentação de energia e nutrientes para o Reino Unido. Londres: TSO.

Orientação de base dos alimentos

A fim de proporcionar uma boa variedade de alimentos nas proporções que garantem que todas as necessidades nutricionais sejam satisfeitas, incluímos aqui algumas recomendações simples de base dos alimentos para crianças de 1-4 anos de idade:

Grupo de alimento: PÃES, OUTROS CEREAIS E BATATAS

Quanto servir?	Boas escolhas	Observações
<p>Os alimentos deste grupo devem ser oferecido em cada refeição, e pode ser útil oferecer alimentos como parte de lanchinhos.</p> <p>Estes alimentos devem compor cerca de um terço da comida servida todos os dias.</p>	<p>A maioria dos tipos de pães: integral, celeiro, marrom, branco, vários grãos, pão de batata, chapatti, roti, pão de trigo, pão sírio e wraps.</p>	<p>Cheque os rótulos para ter certeza que não nenhum produto com leite ou ovo adicionados nos pães.</p> <p>Procure pães com pouco sódio.</p>
	<p>Batata ou batata-doce: fervida, cozida, em purê, assada, etc.</p>	<p>Produtos de batata processada tipo “batata sorriso” ou waffles devem ser evitados.</p>
	<p>Taioba, mandioquinha, mandioca e outros vegetais de raiz.</p>	
	<p>Massa: todos tipos de macarrão, integral e branco.</p>	<p>Cheque que não foi usado ovo no processo de fabricação.</p> <p>Evite macarrão instantaneo ou em latas pois estes contem muito sódio.</p>
	<p>Arroz: integral e branco.</p>	<p>Evite arroz frito ou arroz doce em pacotes.</p>
	<p>Outros grãos como cuscuz, trigo sarráceno, polenta e farinha de milho.</p>	
	<p>Cereais matinais: aveia, mingau, weet bisks, granolas e outros cereais que são livre sde açúcar, sal ou produtos de origem animal.</p>	<p>Muitos cereais fortificados tem vitamina D de algumas fontes que não são veganas.</p> <p>Evite cereais com muito açúcar (se uma comida contém mais de 10g de açúcar por 100g , é considerado alto em açúcar).</p>

Grupo de alimento: FRUTAS E VEGETAIS

Quanto servir?

Ofereça diferentes frutas e vegetais nas refeições e nos lanches.

Crianças de 1-4 anos devem ser encorajadas a provar ao menos 5 frutas e vegetais diferentes por dia.

Tenha em mente porções de 40g de frutas e vegetais para as crianças de 1-4 anos de idade em todas suas refeições e lanches.

Boas escolhas

Todos os tipos de vegetais frescos, congelados e enlatados como brócolis, couve de Bruxelas, repolho, cenoura, couve-flor, cogumelos, nabo, ervilha, pimentão, espinafre, batata-doce.

Todos os tipos de hortaliças, como alface, agrião, pepino, tomate, cenoura crua, pimentão cru, rabanete ou beterraba.

Todos os tipos de frutas frescas, como maçãs, bananas, peras, uvas, kiwi, laranjas, ameixas, tangerinas, melão ou manga.

Todos os tipos de frutas em conserva como pêssegos, pêras, abacaxi, tangerina, ameixa, goiaba ou lichia.

Caldo de fruta como maçã cozida, frutas secas cozidas, ameixas cozidas, groselhas cozidas, etc.

Frutas secas como passas, damascos secos, tâmaras, figos secos, ameixas.

Observações

Evite vegetais enlatados com adição de sal ou açúcar.

Não cozinhe demais os vegetais frescos ou corte-os bastante tempo antes de cozinhar e deixe-os na água, ou cozinhe-s antes e reaqueça depois - pois todas essas práticas reduzem o conteúdo de vitaminas.

Evite fruta seca com adição de açúcar e óleo vegetal. Sirva fruta seca nas refeições e não nos lanchinhos.

Grupo de alimento: ALTERNATIVAS AO LEITE

Quanto servir?	Boas escolhas	Observações
<p>Crianças devem ser servidas com 2-3 porções de alternativas ao leite/leites vegetais como bebida ou comida por dia.</p>	<p>Leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio pode ser a bebida principal, como uma alternativa ao leite de vaca.</p> <p>Leite de amêndoas sem açúcar fortificado com cálcio e leite de aveia fortificado e sem açúcar também são boas alternativas porém mais caras.</p> <p>Alternativas ao leite podem ser utilizadas para fazer cremes, pudins, mingaus e em qualquer receita substituindo leite de vaca.</p> <p>Iogurte de soja é também uma alternativa. Procure iogurte de soja sem açúcar fortificado com cálcio.</p>	<p>Evite leite de arroz e qualquer leite vegetal que tenha adição de açúcar.</p> <p>Evite iogurte de soja que tenha alto teor de açúcar. (Se o conteúdo de açúcar na embalagem diz mais de 15g de açúcar para 100g de iogurte é um teor alto de açúcar). É preferível adicionar frutas frescas ao iogurte.</p>

Grupo de alimento: ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS QUE TAMBÉM TEM ALTA QUALIDADE DE FERRO E ZINCO

Quanto servir?

As comidas desse grupo podem ser servidas como parte dos lanchinhos - por exemplo como molho nos sanduíches.

Boas escolhas

Ervilhas, feijão e lentilhas, incluindo todos os tipos de feijão e ervilhas como feijão preto, feijão branco, frijão carioquinha, ervilhas, grão-de-bico, lentilhas, etc.

Produtos de soja como tofu, “carne” de soja ou flocos de soja.

Proteínas vegetais texturizadas.

Nozes e sementes e patês/manteigas de nozes e sementes, como manteiga de amendoim, manteiga de amêndoas, manteiga de castanha-do-pará são fontes importantes de proteínas e outros nutrientes em dietas veganas. Qualquer oleaginosa pode ser usada em todas as comidas veganas salgadas ou doces.

Sementes como semente de girassol, de abóbora, e gergelim e patês como tahini são utilizadas em muitas comidas veganas.

Observações

Procure conserva de legumes sem sal ou açúcar adicionado

Escolha enlatados com baixo teor de sal e açúcar.

Produtos processados como “carnes alternativas (ex . Salsichas vegan, hambúrgueres, etc) podem ser ricos em sal. Quorn (marca) não é adequado para os veganos, uma vez que contém ovo.

Evite nozes e sementes que podem ser perigo de engasgo. As oleaginosas devem ser finamente picadas, moídas, ou dadas em pastas ou manteigas.

Boas fontes de vitaminas e minerais

A tabela abaixo mostra um número bom de comidas e bebidas que são importantes fontes de certas vitaminas e minerais. Baseados em porções medias.

	Excelente	Bom	Útil
Vitamina A	cenoura pimentão espinafre batata doce melão damasco manga	feijão brócolis couve de bruxelas repolho roxo tomate agrião damascos (frescos ou enlatados) groselhas pêssego nectarina	ervilha milho melão honey laranja ameixa-seca
Vitamina C	pimentão verde pimentão vermelho (cru) groselhas goiaba laranja (e suco de laranja) morango	brócolis couve de bruxelas repolho couve-flor espinafre tomate agrião toranja kiwi manga	vagem ervilha batata tangerina amora maçã nectarina pêssego framboesa
Cálcio	vegetais verde-escuro tofu leites de amêndoas, aveia, e coco fortificados com cálcio	amêndoas trituradas sementes de gergelim pasta de gergelim	pão branco/farinha branca ervilha, feijão e lentilha frutas secas laranja
Ferro	grão de soja lentilha grão-de-bico espinafre tofu	tahini castanha-de-caju pão ou farinha integral weet bisks grão-de-bico brócolis damasco uva-passa	pão branco feijão amêndoas semente de girassol ervilhas jabuticaba
Zinco	oleaginosas sementes de gergelim semente de girassol tahini tofu gérmen de trigo	lentilhas e feijão cereais matinais	pão integral pipoca

RECURSOS (em ingles)

Organisations for vegans and vegetarians

Vegan Society

www.vegansociety.com

Vegetarian and Vegan Foundation

www.vegetarian.org.uk

Vegetarian Society

www.vegsoc.org

Viva!

(Vegetarians International Voice for Animals)

www.viva.org.uk

Breastfeeding helplines

National Breastfeeding Helpline

T: 0300 100 0212

Association of Breastfeeding Mothers

T: 0300 330 5453

www.abm.me.uk

The Breastfeeding Network

T: 0300 100 0210

Bengali and Sylheti: 0300 456 2421

Tamil, Telegu and Hindi: 0300 330 5469

www.breastfeedingnetwork.org.uk

La Leche League GB

Helpline: 0845 120 2918

www.laleche.org.uk

National Childbirth Trust

T: 0300 33 00 700

www.nct.org.uk

Useful websites and publications

British Dietetic Association Paediatric Group

www.bda.uk.com

Feeding the Vegetarian Child

Food for the Growing Years

Help – My Child Won't Eat!

Help My Child Gain Weight

Milk-free Advice

My Child Still Won't Eat

Children's Food Trust

www.childrensfoodtrust.org.uk

Voluntary food and drink guidelines for early years settings in England. A practical guide.

First Steps Nutrition Trust

www.firststepsnutrition.org

Eating well for a healthy pregnancy

Eating well in pregnancy: A guide to support teenagers

Eating well for new mums

Infant milks in the UK

Making the most of Healthy Start: A practical guide

Eating well sustainably: A guide for early years settings

Food for Life Partnership Early Years Award

www.foodforlife.org.uk

Food Standards Agency

www.food.gov.uk

The Food Standards Agency provides a range of resources about food safety and hygiene. These are available to download at www.food.gov.uk/about-us/publications/safetyandhygiene

Healthy Start

www.healthystart.nhs.uk

This website provides information about the Healthy Start scheme in the UK. It also provides food and health tips for pregnant women and families with young children, and information about vitamin use.

NHS Choices

www.nhs.uk

The NHS Choices website contains information for vegetarians and vegans.

NHS Health Scotland/Scottish Government

www.healthscotland.com

An NHS Scotland website providing up-to-date information, resources and support for practitioners working with or supporting pregnant women and families with young children.

Breastfeeding. The Feedgoodfactor

www.feedgoodfactor.org.uk

A website with practical information about breastfeeding.

Ready, Steady, Baby

www.readysteadybaby.org.uk

A website covering the time from the decision to have a baby, through pregnancy and birth, and up until your baby is 12 months.

Ready, Steady, Toddler!

www.readysteadytoddler.org.uk

A website and apps for families.

Nutritional Guidance for Early Years: Food Choices for Children Aged 1-5 Years in Early Education and Childcare Settings

Scottish Executive

Available to download from www.scotland.gov.uk

Adventures in Foodland

Nutrition resource aimed at carers of pre-school children, especially carers of very young children in the 0-3 year old age group.

For more information see www.healthscotland.com.

Is Your Child a Fussy Eater?

Leaflet. Available from www.healthscotland.com

Public Health Agency (Northern Ireland)

The following publications can be downloaded from: www.healthpromotionagency.org.uk/resources or www.publichealth.hscni.net

Getting a Good Start – Healthy Eating from One to Five (2004)

This booklet outlines advice on many key nutritional issues for children aged 1-5.

Nutrition Matters for the Early Years – Guidance for Feeding Under Fives in the Childcare Setting (2005)

Start4Life

www.nhs.uk/start4life

Healthy habits for baby and you

Free to all pregnant women through their GP or midwife. Available from: www.nhs.uk/start4life/Documents/PDFs/Start4Life-Healthy_Habits.pdf

Sustain

www.sustainweb.org.uk

Guide to sustainable food.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative

T: 020 7375 6052

E: bf@unicef.org.uk

www.babyfriendly.org.uk

The UNICEF UK Baby Friendly Initiative website contains useful information and advice on all aspects of breastfeeding. It also provides free access to research on infant feeding including on topics such as breastfeeding and breast cancer; breastfeeding and tongue tie; and breastfeeding and allergy. See www.unicef.org.uk/BabyFriendly/News-and-Research/Research

Welsh Assembly

Bilingual resources (in English and Welsh) have been produced by the Welsh Assembly Government and can be downloaded as PDF files from www.cmo.wales.gov.uk/content/publications/index-e.htm

Bump, Baby & Beyond

A book with information on pregnancy, birth and into the toddler years. Available from

www.bumpbabyandbeyond.wales.nhs.uk

Food and Health Guidelines for Early Years and Childcare Settings (2009)

Books

Baby and Child Vegetarian Recipes

Carol Timperley
Ebury Press

Feeding Your Vegan Infant with Confidence

Sandra Hood
Vegan Society

Finger Food for Babies and Toddlers

Jennie Maizels
Vermilion

Plant-based Nutrition and Health

Stephen Walsh
Vegan Society

Tiny Tastes

A pack to help parents manage fussy eating and encouraging young children to try new vegetables. Available for sale from <http://fbs.me.uk>

Vegetarian and Vegan Mother and Baby Guide

Juliet Gellatley and Rose Elliot
Viva!

Who to ask for advice

In the UK, registered dietitians (RD) and registered nutritionists (public health) are the professionals qualified to provide advice and training on good nutrition in public settings.

Registered dietitians can be found through the website www.freelancedietitians.co.uk

Registered public health nutritionists can be found through the Association for Nutrition at www.associationfornutrition.org

Pratos e tigelas usados neste guia

As fotos abaixo mostram os tamanhos reais dos pratos e tigelas usados nas fotos de alimentos neste guia. A maior parte dos pratos, tigelas e talheres foram adquiridos do RICE (www.rice.dk), uma marca dinamarquesa de louças que podem ser comprados a partir de alguns varejistas no Reino Unido. Os copos de bebê foram adquiridos em www.babycup.co.uk. Os copos de plástico eram da IKEA .

Prato
20cm





Tigela
12cm



Tigela de BLW
8cm

Index

a

activity 74
additives 14, 77, 79

b

breakfast 30, 48, 69, 70, 83
breastfeeding 8, 12, 28, 46, 81,
118

c

calcium 66, 68, 70, 112, 114, 117
complementary foods 12, 14, 16
cooking for vegans 77

d

dairy-free diet 4
drinks 12, 13, 14, 15, 29, 47, 73

e

egg-free diet 4
eggs: replacing eggs in recipes 80
energy 66, 70, 71, 112, 114
exercise 74
expressing breast milk 8

f

fibre 66
finger foods 28
food groups 113
formula milks 10, 12
fruit 14, 25, 28, 46, 70, 114
fussy eaters 75

g

gluten 14
groups: food groups 113

h

Healthy Start 8, 9, 10, 66, 76, 118
honey 6, 14, 78, 80
hygiene: food hygiene 76

i

infant formula 10, 12
ingredients 79
iodine 8, 29, 47, 66, 68, 76, 112,
114
iron 22, 29, 47, 67, 73, 112, 114,
116, 117

l

locally grown foods 76

m

milk 12, 71, 114

n

nutritional yeast 69

p

packed lunches 73
peanuts 14, 73
peanuts 73
physical activity 74
plates 120
portion sizes 81
protein 67, 114
protein foods 22

r

recipes: adapting recipes for
vegans 80
riboflavin 69, 114

s

safety: food safety 76
salt 70, 114
seaweed 8, 29, 47, 68
shopping for vegans 77
snacks 72
spoons 47
starchy foods 113
starchy foods 20, 46
sugar 70
suitability of foods for vegans 78
supplements 8, 9, 68, 76
sustainability 76

t

teeth 13, 70, 73
texture of food 15, 16, 28, 46
thiamin 114

v

vegetables 18, 46, 114
vitamin A 114, 117
vitamin B12 69, 114
vitamin B2 69
vitamin C 114, 117
vitamin D 8, 9, 29, 47, 66, 114
vitamin supplements 8, 9, 68, 76
vitamins 8, 9, 30, 66, 69, 76, 117

z

zinc 67, 114, 117



FIRST STEPS NUTRITION TRUST



www.firststepsnutrition.org

Eating well: vegan infants and under-5s

ISBN e-book 978-1-908924-05-6

ISBN printed copy 978-1-908924-20-9