

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL NA  
*infância*

Saúde  
EM DIA

JEITO DE CUIDAR  
UNIMED

Unimed  
Sul Capixaba



ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL NA  
*infância*

**Saúde**  
EM DIA

JEITO DE CUIDAR  
**UNIMED**

**Unimed**  
Sul Capixaba

## O que é alimentação saudável?

Alimentação saudável pode ser definida como aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados, isto inclui as frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais, carnes magras e os leites e derivados

Quando pensamos em alimentação saudável devemos evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e industrializados, como os biscoitos recheados, salgadinhos, fast-food, pizzas, guloseimas, doces, entre outros. Esses alimentos são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

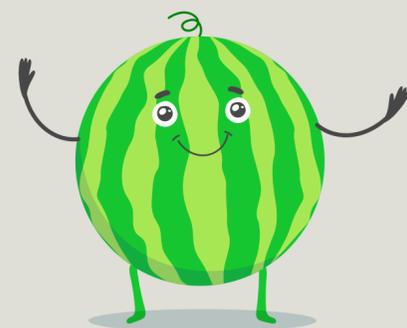
## Qual a importância de uma alimentação saudável?



É por meio da nossa alimentação que temos as fontes importantes de nutrientes para crescer, desenvolver e realizarmos nossas atividades diárias. As crianças precisam dos nutrientes necessários para se desenvolver no aprendizado e para toda energia que é gasta nas brincadeiras e atividades. Sem energia suficiente, as crianças podem se sentir cansadas, desanimadas e até com dificuldade para se concentrarem na escola.



# Montando lanches saudáveis



Uma ideia legal para montarmos lanches saudáveis e variados é dividir os alimentos em grupos e combinarmos todos na montagem do lanche.



## GRUPO 1

Frutas e Vegetais



## GRUPO 2

Alimento à base de grãos e pães



## GRUPO 3

Alimentos fontes de proteína como ovos, carnes em geral, leite e derivados

Seja criativo ao escolher os alimentos para o lanchinho saudável.

Ao fazer as escolhas dos alimentos, seja para um lanchinho em casa, no piquenique, na casa da vovó ou na lancheira da escola, tente ir além do pão com queijo branco. Experimente outros tipos de pães e substitutos, isso pode tornar o lanche mais interessante para a criança e abre seu leque de escolhas e opções.





## Montando lanches saudáveis

### GRUPO 1

Frutas frescas

Frutas desidratadas, liofilizadas ou secas

Tomates cerejas

Cenoura em palito

Pepino em palito

Legumes ralados (cenoura, beterraba e etc.)

Patê de cenoura ou alho-poró

Folhas, talos...

Brócolis e couve-flor

### GRUPO 2

Pão integral, pão de forma, sírio, pão folha, tortilha, torrada...

Pipoca caseira

Milho cozido

Biscoito integral

Palitinhos com gergelim

Chips de batata doce, batata, inhame ou mandioca

**Mini torta caseira**

**Panqueca salgada ou doce**

**Granola caseira**

Aveia ou mix de sementes (castanhas, avelã, nozes, amendoim e etc.)

### GRUPO 3

Queijos brancos (frescal, muçarela de búfala, muçarela light)

Iogurte

Creme de ricota, tofu, cottage ou ricota temperada

Ovo de codorna

**Smoothie de frutas**

Pastas de grão de bico, atum ou frango

**Snack de grão de bico**

**Dip de iogurte (molho para os vegetais)**

Hamburguinho de carne ou frango



As preparações destacadas em negrito têm receitas disponíveis.



## ***E a bebida, quais as melhores opções?***

Claro que sempre temos que dar preferência para a água. A boa hidratação é muito importante e o ideal é que a criança se hidrate ao longo do dia consumindo bastante água. A garrafinha cheia de água deve ser elemento fixo à disposição das crianças, seja na lancheira, em casa ou em qualquer passeio.

Vale ressaltar que as crianças não tem nenhuma necessidade de consumo de refrigerantes, sucos adoçados e industrializados, achocolatados, isotônicos, entre outros. Assim como devemos evitar a oferta de balas, salgadinhos, frituras, embutidos, chocolates, biscoitos recheados e outras guloseimas.





## Dicas importantes

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL NA  
infância

Saúde  
EM DIA



Não seria também um pecado, uma vez na semana ou de 15 em 15 dias, abrir uma exceção e incluir algum alimento que a criança peça, goste ou tenha vontade, mesmo que ele não faça parte da listinha dos “mais recomendados”.



Entre tomar suco e comer frutas, devemos priorizar o consumo das frutas, mesmo que seja sucos naturais ou integrais. O consumo da fruta estimula a mastigação e preserva as fibras que o alimento possui. Ao prepararmos o suco, com o descasque, a trituração e coagem, essas fibras vão embora. Uma outra vantagem é que ao mastigar a fruta e consumir a casca e o bagaço, a promoção da saciedade é maior.



Lembre-se! Manter, sempre que possível, uma variedade de frutas à disposição da criança. A melhor opção sempre é optar pelas frutas da época, estarão mais doces, mais fáceis de encontrar, com valores melhores e a maturação mais adequada.



No caso dos pães, biscoitos e torradas a orientação são as versões integrais ou preparados com farinhas de farelos.



Para substituir os salgadinhos de pacote, que são ultraprocessados, uma boa opção é a pipoca caseira, que pode ser a preparada em micro-ondas, não utilizando óleo ou na versão panela com mínimo de óleo possível. E sem exagerar no sal!



O mix de oleaginosas (castanhas, avelãs, nozes, amêndoas, pistache, amendoim...) é uma fonte de gorduras boas, benéficas à saúde e podem ser acompanhadas de frutas secas ou desidratadas, como uva-passa, damasco, ameixa seca ou até mesmo a fruta liofilizada, como maçã. Fica a dica de uma combinação nutricional bem legal, além da praticidade por não necessitar de refrigeração.



Os palitinhos de vegetais, também conhecidos como Crudités, como pepino, cenoura ou talos de salsão, são boas opções para incluir fibras em boa quantidade na alimentação. Podem ser acompanhados de molhos (Dips) bem gostosinhos, nesse caso devem ser acondicionados em potes separados, no caso de lanchinhos fora de casa. As sugestões dos Dips podem ser várias, é importante sempre inovar para que as crianças diversifiquem o paladar e experimentem outros novos sabores. São boas opções os Dips de creme de ricota, cottage, coalhada, esses são boas fontes de cálcio, homus (pastinha de grão de bico), guacamole que tem como base o abacate, excelente fonte de gordura boa, iogurte natural com hortelã, uma opção bem refrescante.



Muito importante é considerar a possibilidade em estimular a criança no preparo das receitas ou auxiliar na montagem das combinações ou pratos que irão compor os lanches de casa, do piquenique ou da lancheira. Essa atitude gera uma certa autonomia e senso de responsabilidade para a criança, além de ser um momento muito prazeroso e divertido. Os pais e responsáveis podem até aproveitar para ensinar sobre quantidades, números, gramaturas. Criar esta rotina também pode despertar o interesse por novos alimentos, ampliar a “biblioteca” de sabores e texturas, permitindo estabelecer um maior conhecimento sobre aquilo que a criança come.

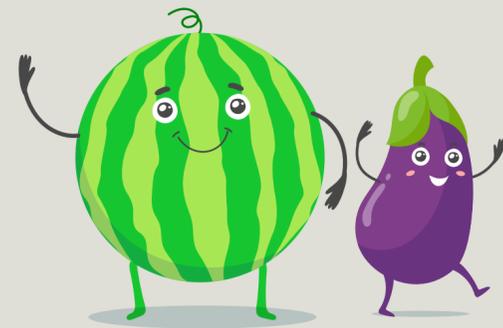
## Dicas para uma lancheira saudável



- Para quem é responsável por essa tarefa, é importante saber:
- Planejar um cardápio semanal e organizar a lista de compras
- Após a compra, fazer a higiene correta dos alimentos como frutas, vegetais, das embalagens e manter armazenado em seus devidos locais como o gelado na geladeira, por exemplo
- Preparar minitortas e muffins no dia anterior. A granola ou mix de cereais e snacks crocantes no início da semana ou nos finais de semana
- Higienizar a lancheira sempre que a criança chegar da escola
- A escolha dos alimentos é muito importante, mas o armazenamento correto do lanche também é um cuidado fundamental, além de ajudar a manter a apresentação do alimento agradável para a criança. Assim, sempre que for possível, separe o lanche dos outros materiais que a criança leva para escola, nesse caso a lancheira é uma ótima opção.
- Embalar os sanduíches em papel filme, saco tipo zip ou acondicionar em potinhos plásticos
- No caso dos Dips, enviar em potinho separado e com aviso para colocar em geladeira na escola
- Se a opção for granola com iogurte, também enviar a granola em potinho separado, para que a criança acrescente só no momento de consumir. Desta forma, o lanche fica mais fresquinho, crocante e gostoso
- Sempre que possível, preferir uma lancheira de material térmico
- Lembrar sempre da garrafinha de água



## Mais algumas informações importantes



É sempre muito bom observar os rótulos dos alimentos, neles temos a tabela nutricional, a lista de ingredientes que mostra sempre em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade e o último está em menor quantidade. Por exemplo, um produto que tenha o açúcar ou a gordura como primeiro ingrediente da lista, indica que aquele alimento tem esse nutriente como base, nesse caso, pode ser um alimento com teor bem importante de açúcar ou gordura. Vale ressaltar que, no caso do açúcar, ele pode ser apresentado com outros termos, como sacarose, açúcar invertido, glicose, entre outros.

No caso dos pães, biscoitos ou massas integrais, é necessário observar se o primeiro ingrediente é farinha ou farelo integral.

É importante privilegiar alimentos com menos quantidade ou até mesmo isento de substâncias com aditivos alimentares como, por exemplo, aromatizantes, corantes, estabilizantes e conservantes. Para conservar os alimentos e suas características muitas indústrias utilizam tais substâncias. Atualmente, alguns fabricantes vêm tentando modificar a formulação de alguns produtos para que se utilize menos aditivos. Por isso, é importante avaliar e priorizar aqueles alimentos com menor quantidade dessas substâncias.

### Que essa dica vire rotina para a criança

Lembre as crianças de sempre comer devagar, mastigar bem os alimentos apreciando os sabores e texturas e que, quando se presta mais atenção ao que se come, é possível perceber melhor os sinais de saciedade que o corpo nos envia.



# ***Olha que legal, preparamos um caderninho de receitas***

No quadro de sugestões de cardápio, algumas opções podem ser desconhecidas ou os papais podem não ter a receita, então elaboramos esse caderno de receitas com várias opções para que a criança possa participar deste momento que deve ser bem aproveitado, divertido e gostoso de viver. São receitas fáceis e rapidinhas no preparo.

As outras opções podem ser sugestões utilizadas para aqueles dias que não dá tempo de preparar as receitinhas, como as frutas, biscoitos integrais, queijo branco e outras.



# Panqueca de aveia e banana

## Ingredientes:

- 1 banana nanica madura
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Cacau em pó a gosto (opcional)

## Modo de preparo

- Misture a banana com o farelo de aveia, o ovo e o fermento e bata tudo no liquidificador ou use mixer, até obter uma massa líquida.
- Em uma frigideira antiaderente e com fogo baixo, despeje a massa, virando os dois lados até que fique douradinha.
- Polvilhe a canela e/ou cacau em pó.
- A panqueca pode ser servida sozinha ou acompanhada de geleia de fruta (preferir sem adição de açúcar), pasta de amendoim ou de vez em quando com uma pincelada de creme de avelã.

## Rendimento

1 porção



# torta de liquidificador

## Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- 1/3 xícara de chá de ervilha cozida
- 1 cenoura ralada
- Açafrão a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto

## Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma panela e em fogo baixo, doure a cebola e o alho. • Adicione o frango desfiado, o tomate, a ervilha, a cenoura, o açafrão, sal e a salsinha. • Desligue o fogo e reserve.
- Em um liquidificador, coloque os ovos e bata por cerca de 1 minuto. Acrescente as farinhas, o azeite de oliva e o iogurte, batendo até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento. Em uma forma alta e untada ou pode usar também forminhas de muffins ou cup-cake, despeje, delicadamente, metade da massa, fazendo uma segunda camada com o recheio. Por fim, cubra com o restante da massa. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 45 minutos ou até que esteja dourada.

## Rendimento

10 porções

## Massa:

- Massa
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (melhor que seja integral)
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 copo de iogurte natural integral
- 1 colher de chá de fermento químico em pó



# Chips de batata doce

## Ingredientes:

- 2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas (não é necessário descascar)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de chá de açafrão
- Sal a gosto

## Modo de preparo

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

Observação: a batata doce pode ser substituída por inhame.

## Rendimento

4 porções



# Granola caseira

## Ingredientes:

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

## Modo de preparo

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

Observação: a castanha-do-Pará pode ser substituída por nozes, castanha de caju, amêndoas ou amendoim.

## Rendimento

15 porções



# Snack de grão de bico

## **Ingredientes:**

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico pré-cozido
- 1 colher de sopa de cominho em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

## **Modo de preparo**

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Escorra o grão-de-bico em uma peneira.
- Coloque todos ingredientes em uma tigela e misture delicadamente.
- Passe para uma forma antiaderente (ou forre a forma com papel-manteiga).
- É importante que a forma seja grande para que os grãos não fiquem em cima uns dos outros.
- Leve para assar a 180°C por cerca de 1h10. Retire do forno, espere esfriar e guarde em potes com fechamento hermético.

## **Rendimento**

4 porções



# Smoothie de frutas vermelhas

## **Ingredientes:**

- 200 ml de leite desnatado gelado ou iogurte desnatado (pode também optar por bebida vegetal de arroz ou amêndoas)
- ½ xícara de chá de morango cortado em pedaços
- ½ xícara de chá de amora picada
- 2 col. sopa de framboesa cortada em pedaços

## **Modo de preparo**

- No liquidificador, utilizando a função pulsar, misture o leite e as frutas. Em seguida adicione o gelo de forma, bata mais um pouco, a consistência deve se manter cremosa.
- É importante o armazenamento em garrafa térmica.

## **Rendimento**

1 porção



# Muffin de queijo com tomate e manjericão

## Ingredientes:

- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de farinha de trigo integral ou comum
- ¼ de xícara de chá de aveia
- 1 e ½ colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 xícara de queijo branco picado em cubinhos
- 2 colheres de sopa de manjericão picado
- Gergelim (opcional)

## Modo de preparo

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

## Rendimento

8 porções



# Pasta de *ricota* ou tofu com cenoura e azeitona preta

## **Ingredientes:**

- 200g de ricota (ou tofu)
- 100ml de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de azeitonas pretas sem caroço bem picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cenoura ralada
- Sal e tempero verde a gosto

## **Modo de preparo**

- Amasse bem a ricota ou o tofu, misture com os demais ingredientes e leve para gelar.

## **Rendimento**

1 porção

Obs.: Pode trocar a cenoura por tomate picadinho, ovos cozido ralado, cebola ralada ou qualquer outra coisa que a criança goste mais.



# Dip de iogurte com hortelã

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de caldo de limão
- 10 folhas de hortelã frescas picadinhas
- Sal a gosto

## Modo de preparo

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Guarde na geladeira.

## Rendimento

1 porção

Obs.: Pode ser consumido com talos de vegetais, torradas ou biscoitinhos como os palitinhos de cebola



# Montando o lanche

Com todas essas dicas ficou bem mais fácil montar o lanchinho da criançada. Mas não acabou! Seguem mais algumas sugestões e peça a ajuda da criança para fazer a montagem do prato. Com as combinações entre os grupos de alimentos você tem um lanche saudável, nutritivo e, ainda, pode se divertir criando outras combinações.

## Combine as cores e monte seu lanche

MAÇA	MILHO COZIDO	OVO DE CODORNA COZIDO TEMPERADO COM SAL E ORÉGANO
TOMATINHO CEREJA	CHIPS DE BATATA DOCE	CUBINHOS DE QUEIJO BRANCO
BANANA	TORRADINHA DE ARROZ	PASTINHA DE RICOTA
MELÃO PICADINHO	TORTINHA DE FRANGO	MATE GELADO
ALFACE, RÚCULA...	MINI BAGUETE INTEGRAL (SANDUICHE)	PASTINHA DE OVOS
MAMÃO	GRANOLA CASEIRA	IOGURTE
UVAS	PIPOCA	SUCO NATURAL
PALITINHOS DE CENOURA	CHIPS DE INHAME	DIP DE IOGURTE
AMEIXA SECA	PANQUECA DE AVEIA	SMOOTHIE DE FRUTAS

**Saúde**  
EM DIA



JEITO DE CUIDAR  
**UNIMED**



**Unimed**   
Sul Capixaba