

TATIANA DA ROCHA PITTA
RAIANE DE B. T. AGUIRRE D'OTTAVIANO



ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A CRIANÇA DA SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Orientadoras: Prof. Dra. Mara Lúgia Biazotto
Bachell e Prof. Me. Maria Camila Buarraj Gomes



ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A CRIANÇA DA SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL

**TATIANA DA ROCHA PITTA
RAIANE DE B. T. AGUIRRE D'OTTAVIANO**

Orientadoras: Prof. Dra. Mara Lúcia Biazotto
Bachell e Prof. Me. Maria Camila Buarraj Gomes

Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Rizziolli Pires CRB 8/6920
Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI - PUC-Campinas

641.5622 Pitta, Tatiana da Rocha
P688a Alimentação infantil : a criança da sua vida mais saudável /
Tatiana da Rocha Pitta, Raiane de B. T. Aguirre D'Ottaviano ;
orientadoras: Mara Lúgia Biazotto Bachelli, Maria Camila Buarraj
Gomes. – Campinas, SP : PUC-Campinas, 2026.
1 recurso online (44 p.) : il.

1. Crianças - Nutrição. 2. Crianças - Aspectos nutricionais.
3. Culinária para crianças. I. D'Ottaviano, Raiane de Barros
Tavares Aguirre. II. Bachelli, Mara Lúgia Biazotto. III. Gomes,
Maria Camila Buarraj. IV. Pontifícia Universidade Católica de
de Campinas. Escola de Ciências da Vida. Faculdade de
Nutrição. V. Título.

CDD – 22.ed. 641.5622

SUMÁRIO

04

Os primeiros anos de vida

05

Alimento materno

06

Alimentação complementar

08

Pirâmide alimentar

10

Movimento também é cuidado

11

Mídia à mesa

14

Ambientes alimentares

17

Grau de processamento dos alimentos

19

Impacto dos ultraprocessados

21

O que contribui para obesidade

22

Entenda os rótulos

25

Prato saudável

26

Receitas



RECEITAS

Bolo salgado

Biscoito de polvilho

Danete

Doce de chocolate

Queijo cremoso 1

Queijo cremoso 2

Salada de couve-flor

Macarrão "instantâneo"

Omelete de forno

Pão caseiro

Pãozinho de milho

Bolo de banana (sem açúcar)

Bolo de laranja

Panqueca de milho



Cada refeição, cada descoberta de sabor e cada experiência à mesa influencia diretamente no crescimento, no desenvolvimento cognitivo, na formação do paladar e até na autonomia da criança.



Os primeiros anos de vida

Quando a gente fala em alimentação infantil, não está falando só do que a criança come hoje. Estamos falando de uma fase muito especial da vida, em que o corpo, o cérebro, o sistema imunológico e até a relação com a comida estão sendo construídos.

Nessa fase, uma alimentação adequada e saudável ajuda a criança a crescer, se desenvolver, aprender e criar bases mais firmes para a vida adulta. Já uma alimentação pobre em nutrientes, monótona ou marcada pelo consumo precoce de produtos ultraprocessados pode aumentar o risco de problemas como anemia, excesso de peso, dificuldades no desenvolvimento e maior vulnerabilidade a doenças crônicas no futuro.

Os primeiros anos de vida ajudam a “programar” o organismo para o futuro. Ou seja, uma alimentação saudável desde a gestação é a base para a prevenção da obesidade e doenças crônicas na vida adulta.



Imagem criada por IA

Aleitamento materno: o primeiro grande cuidado com a saúde

O leite materno é o primeiro alimento da vida — e também um dos mais completos.

O aleitamento materno exclusivo até os 6 meses está associado à redução de mortes infantis, menos episódios de diarreia, menos infecções respiratórias e menor risco de alergias. Também há evidências de benefícios em longo prazo, como menor chance de sobrepeso, obesidade e diabetes tipo 2, além de associação com melhor desenvolvimento cognitivo.



O cuidado com a alimentação no começo da vida não termina na infância, ele ecoa por muitos anos.

O aleitamento materno exclusivo reduz em 22% o risco de sobrepeso/obesidade, podendo ser maior se a duração aumentar.

Alimentação complementar: quando o bebê começa a conhecer a comida de verdade

A partir dos 6 meses, o leite materno continua muito importante, mas sozinho já não consegue suprir todas as necessidades nutricionais da criança. É aí que entra a alimentação complementar.

A alimentação complementar oferecida de forma inadequada tem como um dos problemas nutricionais a obesidade.

Esse momento não é só sobre “encher a barriguinha”.
É sobre apresentar sabores, cores, cheiros e texturas.



O que a criança aprende a comer na infância pode acompanhar ela pela adolescência e pela vida adulta.

Na infância, cada refeição é mais do que comida: é também aprendizado

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos é muito claro: não se deve oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Destaca também que acostumar a criança desde cedo ao sabor muito doce favorece o consumo excessivo e pode virar um hábito para a vida toda. Além disso, os ultraprocessados prejudicam a aceitação de alimentos in natura ou minimamente processados.

Ultraprocessados mais comuns:

nuggets, salsicha, presunto e embutidos, bebidas lácteas adoçadas, iogurtes coloridos, achocolatados de caixinha, bolacha recheada e biscoitos.



Imagem criada por IA

Ultraprocessados não são comida de criança: atrapalham o paladar, pioram a qualidade da alimentação e aumentam riscos à saúde.

Leia mais sobre o assunto no GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS



Pirâmide alimentar infantil

Em 2025 a Pirâmide Alimentar Infantil foi atualizada. Agora ela nos ensina:

- Alimentos *in natura* são o foco
- Frutas, legumes e verduras estão na base
- Cereais e tubérculos devem ser consumidos com moderação
- Ultraprocessados devem ser evitados
- Atividade física



Imagem criada por IA

Como aplicar a pirâmide na rotina

- Planeje o cardápio da semana
- Par ajudar no consumo de comida de verdade tente congelar as preparações
- Inclua as crianças no preparo
- Mantenha horários para as refeições
- Não deixe as crianças fazerem as refeições distraída com telas
- Crie uma rotina de atividades físicas em família - caminhadas, passeios, jogos ao ar livre
- Evite doces e ultraprocessados



Imagem criada por IA

Movimento também é cuidado

Quando a gente fala em saúde infantil, muita gente pensa logo em comida. E faz sentido. Mas tem outro ponto que caminha junto com a alimentação: o movimento.

Criança foi feita para brincar! Incentivar a atividade física desde cedo não é exagero. É cuidado. Quando a criança se movimenta mais, ela fortalece músculos e ossos, melhora o condicionamento, desenvolve coordenação, equilíbrio e percepção do próprio corpo.

Exercício físico na infância também é prevenção. A obesidade infantil não é apenas uma questão estética, ela pode aumentar o risco de doenças crônicas, como diabetes, doenças do coração e doenças hepáticas.

O Exercício físico é complementar à alimentação adequada e saudável.



Quando a mídia entra na mesa sem ser convidada

Quem cuida de criança sabe: às vezes, o pedido por um alimento não vem da fome. Vem da propaganda, do desenho, do vídeo na internet, do personagem da embalagem.

As crianças estão em fase de descoberta, por isso a publicidade de alimentos costuma aproveitar exatamente isso, usando cores, personagens, músicas, brindes e mensagens divertidas para aproximar a criança de certos produtos.

A publicidade disputa pela atenção das crianças.

Atenção!

A mídia tem papel importante na formação dos hábitos alimentares infantis e tende a favorecer o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

Cuidar da alimentação infantil também é olhar para o que a criança assiste e para a forma como ela está sendo exposta às mensagens sobre comida.

A influência das mídias está associada ao excesso de peso.



O caminho é ajudar a criança a crescer com mais proteção e mais consciência. Observe o tempo de tela, converse sobre propagandas, explique que nem tudo o que aparece no anúncio faz bem e, sempre que possível, evite que a publicidade seja a principal “professora” da criança quando o assunto é comida.

Seja um exemplo positivo, pois a repetição e a convivência são muito poderosos.

Resumindo!

Cuidar da alimentação infantil não é só escolher o que comprar. É também cuidar das mensagens que chegam até a criança. Quanto mais os responsáveis filtram a influência da mídia e aproximam a criança da comida de verdade, mais fácil fica construir hábitos saudáveis.



Imagem criada por IA

Recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria

0 a 2 anos	Sem exposição a telas (celular, TV, tablet)
2 a 5 anos	Máximo de 1 hora por dia, sempre com supervisão
6 a 10 anos	Máximo de 1 a 2 horas por dia
11 a 18 anos	Máximo de 2 a 3 horas por dia

Leia mais sobre o
assunto no **GUIA SOBRE
USOS DE DISPOSITIVOS
DIGITAIS**



Ambientes alimentares também educam

Quando a gente pensa na alimentação de uma criança, é muito comum olhar só para o prato. Mas tem uma coisa importante que vem antes dele: o ambiente onde essa criança vive.

Comer depende muito do que está por perto, do que é mais fácil, do que está visível, do que cabe no bolso e do que aparece todos os dias - isso é ambiente alimentar.

Atenção!

Fica muito mais fácil comer bem quando a comida de verdade está presente no dia a dia.

Quando tem fruta à vista, comida caseira, horários mais organizados e opções melhores por perto, a criança vai se aproximando disso com mais naturalidade.



Imagem criada por IA

Cuidar da alimentação da sua criança não é buscar perfeição. É ir construindo, aos poucos, um ambiente que ajude mais do que atrapalhe. Um ambiente em que a criança veja, conheça e experimente comida de verdade com mais frequência. Porque, quando o saudável fica mais próximo, ele também fica mais possível.

Resumindo!

A criança não faz suas escolhas sozinha. O ambiente também ensina, influencia e participa da rotina. Quando ele favorece comida de verdade, ajuda a formar hábitos mais saudáveis. Quando favorece ultraprocessados, o caminho fica mais difícil.



Imagem criada por IA

A forma como a criança aprende a comer começa, principalmente, dentro de casa. São os pais e cuidadores que apresentam os alimentos, organizam a rotina das refeições e mostram, no dia a dia, o que faz parte de uma alimentação saudável. Por isso, cada escolha conta. Quando a criança cresce em um ambiente com bons exemplos, variedade e equilíbrio, fica mais fácil desenvolver hábitos saudáveis para a vida toda.

Veja como o ambiente familiar é importante na prevenção da obesidade infantil !!

- Esteja atento aos alimentos oferecidos
- Cuide da alimentação da família toda
- Envolver a criança na preparação das refeições
- É comum a criança rejeitar alimentos que não conhece, a recusa inicial é temporária
- A aceitação melhora com a repetição: são necessárias de 8 a 10 exposições ao mesmo alimento
- Incentive atividade físicas
- Limite o uso de tela em geral

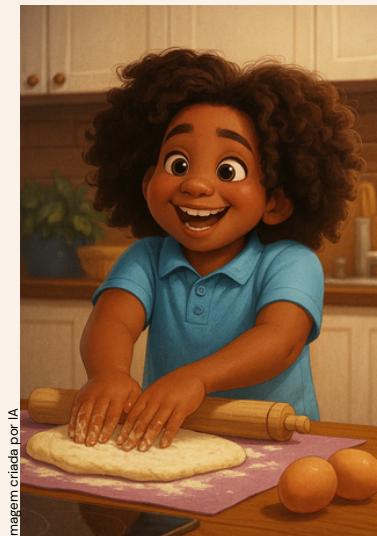


Imagem criada por IA

Grau de processamento dos alimentos

In Natura ou Minimamente Processados

Obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.

Deve ser a base da alimentação!

Alimentos Processado

Produtos relativamente simples fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura.

Alimentos Ultraprocessados

São produzidos pela indústria, têm pouca ou nenhuma característica do alimento in natura. Com uma grande lista de ingredientes, incluindo corantes, conservantes e sabores artificiais.



"Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados"

Quais são as características dos alimentos ultraprocessados?



Os alimentos ultraprocessados são feitos com muitos ingredientes e bastante modificação pela indústria, como corantes, aromatizantes, conservantes e outros aditivos usados para deixar o sabor mais intenso e a duração maior. Em geral, são práticos e chamativos, mas costumam ter muito açúcar, gordura e sódio, além de pouca fibra e poucos nutrientes importantes para o corpo. Por isso, vale ficar atento: quanto mais o alimento parece “de pacote” e menos lembra sua forma natural, maior costuma ser o grau de processamento.

Quanto mais a alimentação infantil for baseada em comida de verdade, melhor para o desenvolvimento e o bem-estar da criança.

Impacto dos ultraprocessados na saúde infantil

Os alimentos ultraprocessados costumam ser práticos e atrativos, mas isso não quer dizer que sejam boas escolhas para o dia a dia. Eles acabam ocupando o espaço de alimentos importantes para o crescimento, como frutas, legumes, verduras, feijão, arroz e preparações caseiras.

Quanto mais comida de verdade estiver presente no dia a dia, melhor para a saúde da criança hoje e no futuro.

Atenção!

uma alimentação com maior participação de ultraprocessados está relacionada à pior qualidade da dieta, maior consumo de calorias e maior risco de excesso de peso e de doenças crônicas.

Alimentar uma criança não é só oferecer algo para ela comer, mas dar ao corpo tudo o que ele precisa para crescer com saúde.

Exemplos de ultraprocessados...

Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, bebidas adoçadas, embutidos (salsicha, presunto, peito de peru), nuggets.

Quanto maior a oferta de alimentos ultraprocessados aumenta também o consumo de açúcar, gordura e sódio, e reduz a ingestão de fibras, vitaminas e minerais.

Essa padrão alimentar está relacionado com o ganho de peso, maior risco cardiovascular, diabetes, asma e outros prejuízos à saúde. Além disso, pode causar problemas de convívio social e com a forma como a criança se sente.

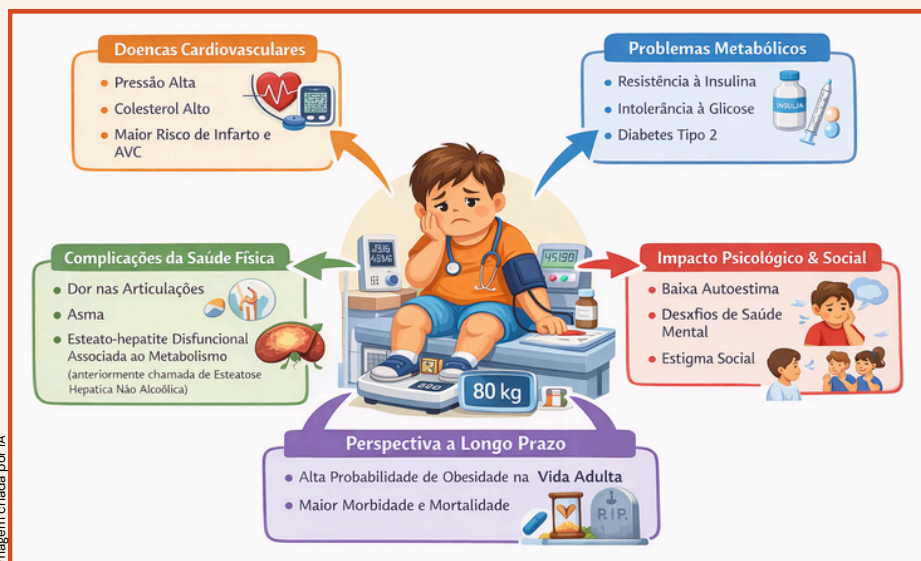


Imagem criada por IA

Ultraprocessado pode até ser prático, mas não pode virar rotina. Cuidar da alimentação da criança é pensar no agora, mas também no futuro. No fim das contas, alimentar bem é uma forma de carinho, cuidado e proteção.

O que contribui para a obesidade infantil?



Lembre-se...

Esses fatores podem ser evitados pelos ambientes envolvidos no rotina da criança. Cabe aos responsáveis criar uma rotina saudável para a criança.

Entenda os rótulos



TABELA NUTRICIONAL



Indica as propriedades nutricionais do alimento, por PORÇÃO e em 100g.



INGREDIENTES

A lista é ordenada em relação aos alimentos de maior quantidade para os que estão em menor quantidade. Evite produtos que contenham ingredientes com nomes estranhos e que não usamos na cozinha.



NOMES DO AÇÚCAR

- Açúcar invertido
- Frutose
- Glucose de milho
- Maltodextrina
- Melado ou Melaço
- Sacarose
- Xarope de malte ou milho



LIGHT E DIET



Para compensar a diminuição ou retirada de um ingrediente, pode ter a adição ou aumento de outro. Por exemplo, com a retirada do açúcar acrescenta-se o adoçante.



PORÇÃO



O valor nutricional é calculado por porção, não pelo pacote inteiro. Sempre confira a porção do produto.



LUPA

Ela mostra de forma clara e simples o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde.

Em caso de dúvida, escolha o produto com apenas ingredientes conhecidos e naturais e sem nenhuma lupa.

Fique atento ao rótulo

Ler os rótulos com atenção faz toda a diferença. Muitos produtos que parecem simples e “inofensivos” podem surpreender quando analisamos a lista de ingredientes.

Bolo é bom exemplo. Algumas opções chegam a ter até 13 ingredientes, essa opção pode ter 154 kcal, enquanto a mesma porção da versão caseira tem 118 kcal, nenhum aditivo e um custo quase 6x menor.



INGREDIENTES:

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, ovo, gordura vegetal, açúcar invertido, polpa de laranja, glicose de milho, leite em pó desnatado, sal refinado, farinha de soja, amido, fermentos químicos pirofosfato ácido e bicarbonato de sódio, conservador propionato de sódio, emulsificante mono e diglicerídeos de ácidos graxos e aromatizantes.

NUTRIENTE	Bolo de Laranja (40 g)	
	Caseiro	Industrializado
Valor Energético (kcal)	118	143
Carboidratos (g)	16	23
Açúcares Adicionados (g)	7	12
Proteínas (g)	1	2,5
Gorduras Totais (g)	5,5	4,8
Gorduras Saturadas (g)	0,6	2,3
Fibra Alimentar (g)	0,23	0,8
Sódio (mg)	81	115
Custo	R\$ 0,48	R\$ 1,93

**Quando possível, opte sempre pelas
preparações caseiras.**

Nem toda bebida com foto de fruta no mercado pode ser chamada de suco pela legislação.

Temos opções no mercado que têm 7 ingredientes, sendo o segundo açúcar! Um copo de 200ml de suco 100% natural têm 90 kcal e 100 mg de vitamina C (mais do que a necessidade diária).



INGREDIENTES:

Água, açúcar, suco concentrado de laranja, suco concentrado de maçã, vitamina C, regulador de acidez ácido cítrico e aromatizante.

NUTRIENTE	Suco de Laranja (200 ml)	
	Caseira	Industrializada
Valor Energético (kcal)	90	84
Carboidratos (g)	21,4	21
Açúcares Totais (g)	16,8	21
Açúcares Adicionados (g)	0	14
Sódio (mg)	0	6,2
Vitamina C	100	38
Custo	R\$ 1,37	R\$ 2,99

Produtos que encontramos no mercado:

- Suco Integral: 100% fruta.
- Suco Misto: combinação de frutas.
- Néctar: entre 20% a 50% de fruta. O resto? Água e açúcar.
- Refresco: apenas 5% a 30% de fruta, é a "bebida de fruta".
- Preparado Artificial: o pozinho, tem zero fruta.

Dica de ouro: a lista de ingredientes é sua melhor amiga.

Se o primeiro item não for fruta, pode não é suco!

Prato Saudável

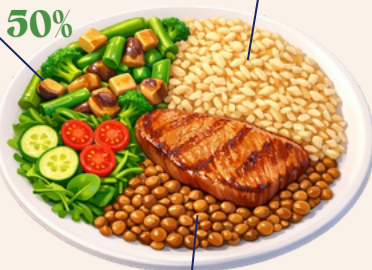
Legumes e Verduras:

Alface, agrião, couve, repolho, brócolis, cenoura, abobrinha, abóbora e outras

Cereais, tubérculos e raízes

Arroz, pães, massas, batatas, mandioca e outros

25%



25%

Um prato saudável e equilibrado oferece uma distribuição adequada de nutrientes para promover uma vida saudável!

Carnes: peixe, frango, ovo, carnes bovina e suína

Leguminosas: feijões, lentilhas, ervilha, grão de bico, soja

Dicas práticas:

- Coma mais alimentos in natura e minimamente processados.
- Tenha uma vida ativa: atividade física é fundamental para a manutenção do peso e para uma vida saudável.
- Cozinhe sempre que possível e congele: Prepare uma quantidade de alimentos que dê para mais de uma refeição ou até congele algumas porções para facilitar o seu dia a dia.
- Planeje e organize suas compras: Com a rotina corrida, se você não encontrar o alimento à sua disposição, corre o risco de fazer opções não tão saudáveis, mas que são práticas e com excesso de gordura, açúcar e sal. Faça lista de compras para evitar o desperdício e não vá ao mercado com fome.



Separamos algumas receitas para apoiar sua busca a uma alimentação saudável e deixar claro que pode ser simples, variada e, acima de tudo, deliciosa.

Queremos que você e sua família descubram novos sabores.

Se aproprie dessas receitas, faça suas próprias versões e incorpore na sua rotina.

Boa jornada!



BOLO SALGADO

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 3 ovos | ½ xícara de chá de muçarela |
| 1 xícara de chá de leite | 1 c. sopa de fermento em pó |
| ½ xícara de chá de óleo | sal a gosto |
| 1 xícara de chá de fubá | 1 peito de frango desfiado |
| ½ xícara de chá de farinha de trigo | 1 tomate sem semente |
| | 1 lata de milho verde |
| | 1 c. sopa de requeijão |
| | ½ xícara de chá de salsa picada |

PREPARO

1. Cozinhe e desfie o peito de frango
2. Junte a milho escorrido, o tomate picado, requeijão e a salsa
3. Reserve
4. Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo, sal, fubá e a farinha
5. Tranfira para uma vasilha e acrescente o fermento e a muçarela picada
6. Junte o recheio
7. Despeje a massa em um tabuleiro untado e enfarinhado
8. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos

BISCOITO DE POLVILHO

INGREDIENTES

- 200g de polvilho azedo
- 100 ml óleo
- 100 ml leite
- ½ colher sopa de sal
- água gelada



PREPARO

1. Ferva 50 ml de leite com 50 ml de óleo
2. Despeje aos poucos sobre o polvilho e vá mexendo
3. Acrescente o restante do leite e óleo em temperatura ambiente
4. Misture bem
5. Coloque a água lada em colheradas até dar o ponto (não líquido)
6. Coloque na manga de confeiteiro para fazer os formatos de palito ou bolinha na forma
7. Coloque no forno pré aquecido 180°C e asse por cerca de 10 minutos



“DANETE®”

INGREDIENTES

- 600 ml de leite
- 3 c. sopa de cacau 100%
- 2 c. sopa de açúcar
- 2 ½ c. sopa de amido de milho

NOTA

- ótima opção de sobremesa
- no lanche da tarde sirva com frutas picadas

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com o leite ainda frio
2. Leve ao fogo baixo mexendo até levantar fervura
3. Continue mexendo por mais 2 minutos
4. Coloque em recipiente refratário ou em potes individuais
5. Leve à geladeira por pelo menos 8 horas com plástico filme em contato para não criar nata

DOCE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas maduras
- 2 c. sopa de cacau 100%
- 3 c. sopa farinha coco
- ½ xíc de chá de sementes de abóbora tostadas e trituradas



PREPARO

1. Cozinhe a bananas no vapor;
2. Deixe esfriar e amasse com o garfo;
3. Incorpore os outros ingredientes;
4. Deixe 30 minutos na geladeira;
5. Enrole as bolinhas;
6. Passe nas sementes.



QUEIJO CREMOSO 1

INGREDIENTES

- 1 ricota seca
- q.s. água filtrada
- 1 c. chá de sal
- 1 c. chá de pimenta do reino
- ½ xíc de chá de salsa picada

NOTA

- substitua a salsa por coentro ou cebolinha para variar
- acrescente cenoura ralada
- acrescente um pouco de frango desfiado e coloque sobre macarrão cabelinho de anjo cozido para um almoço rápido

PREPARO

1. Bata a ricota no processador com a água em quantidade suficiente até formar um creme da consistência desejada
2. Transfira para um recipiente e misture os demais ingredientes
3. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir

QUEIJO CREMOSO 2

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de leite em pó
- 1,5 litros de água
- ½ xícara de vinagre
- 1 c. sopa de manteiga
- 1 c. chá de sal



PREPARO

1. Diluir o leite em pó na água;
2. Ferver o leite;
3. Acrescenta o vinagre e esperar até coalhar;
4. Escorrer o soro e bater no liquidificador com a manteiga e o sal;
5. Deixar na geladeira de um dia para o outro.



SALADA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

1 couve flor grande

1 cenoura

1 lata de milho e ervilha

3 c. sopa de salsa picada

1 c. sopa de azeite

1 c. chá de mostarda

2 c. sopa de suco de limão

Sal e pimenta

NOTA

- Uma versão da salada de batata do domingo
- Use como complemento no almoço junto com folhas
- No jantar acrescente apenas a proteína para um refeição mais leve

PREPARO

1. Cozinha a couve flor, mas não deixe amolecer demais
2. Coloque $\frac{1}{4}$ da couve flor cozida no liquidificador e junte 1 concha da água do cozimento, o azeite, a mostarda e o suco
3. Corte o restante da couve flor em floretes pequenos
4. Misture a couve flor, a salsa, o tomate picado e a cenoura cozida e cortada em cubinhos com o creme
5. Ajuste o sal e pimenta
6. Siva gelada

MACARRÃO “INSTANTÂNEO”

INGREDIENTES

500g de massa cabelinho de anjo

½ brócolis

½ cenoura ralada

10 tomates cereja

200g de frango em cubos

1 colher de sopa de óleo

alho e cebola

sal e pimenta



PREPARO

1. Cozinhe o brócolis não muito mole
2. Refogue a cebola e o alho no óleo e junte o frango
3. Depois de pronto retire e reserve
4. Na mesma panela acrescente os tomates cortados ao meio, depois de macios coloque o brócolis e a cenoura
5. Ajuste o sal e a pimenta
6. Junte o macarrão já cozido conforme orientação do fabricante
7. Sirva em seguida



OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES

- 10 ovos
- ¼ de xícara de chá de leite
- 1 cenoura ralada
- ½ brócolis
- cebolinha picada
- sal e piments

NOTA

- substitua os vegetais pelos de sua preferência
- no jantar sirva com uma salada para uma refeição leve

PREPARO

1. Bata os ovos com um garfo
2. Acrescente o leite e bata novamente
3. Tempere com sal e pimenta
4. Junte os demais ingredientes e misture
5. Despeje em um pirex pequeno untado com óleo
6. Cubra com papel alumínio
7. Coloque no forno pré aquecido 180°C e asse por cerca de 30 minutos



PÃO CASEIRO

INGREDIENTES

360 ml de leite
2 c. sopa de manteiga
3 ½ xícara de chá de farinha
2 c. sopa de açúcar

2 c. sobremesa de sal
1 pacote fermento biológico
2 ovos

NOTA

- rende 2 formas
- depois de pronto pode congelar por 30 dias

PREPARO

1. Colocar a farinha em uma tigela e acrescentar os ovos e o leite
2. Junte os demais ingredientes e misture
3. Deixe descansar por 30 minutos
4. Unte e enfarinhe as formas
5. Despeje a massa nas formas
6. Deixe descansar por 30 minutos
7. Coloque no forno pré aquecido 180°C e asse por cerca de 40 minutos

PÃOZINHO DE MILHO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá flocão de milho
- ½ xícara de chá de água
- ½ colher chá de sal
- 2 ovos
- 1 colher chá fermento



PREPARO

1. Misture o flocão, o sal e a água
2. Deixe descansar por 5 minutos
3. Acrescente os ovos e o fermento
4. Assar em forno pré aquecido em temperatura média ou na airfryer

BOLO DE BANANA

(sem açúcar)



INGREDIENTES

- 10 bananas
- 2 xícaras de chá de farinha
- ½ xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 1 c. sopa de fermento

NOTA

- para mais doçura acrescentar ½ xícara de uva passa

PREPARO

1. Bater no liquidificador as bananas, o óleo e os ovos.
2. Colocar a mistura em uma tigela e acrescentar a farinha
3. Acrescentar o fermento e misturar delicadamente
4. Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada
5. Assar em forno pré aquecido em temperatura média



BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

300 ml de suco de laranja
2 $\frac{1}{4}$ xícaras de chá de farinha
1 xícara de chá de açúcar
3 ovos

$\frac{1}{2}$ xícara de óleo
1 c. sopa de fermento

PREPARO

1. Bater no liquidificador o suco, o óleo, açúcar e os ovos.
2. Colocar a mistura em uma tigela e acrescentar a farinha
3. Acrescentar o fermento e misturar delicadamente
4. Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada
5. Assar em forno pré aquecido em temperatura média

PANQUECA DE MILHO



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de flocão de milho
- ½ xícara de chá de água
- 1 pitada de sal
- 1 ½ xícaras de chá de farinha
- 3 c. sopa de açúcar

- 2 ovos
- 1 c. sopa de manteiga derretida
- 300 ml de leite integral
- ½ c. sopa de fermento

PREPARO

1. Hidratar o flocão de milho por 5 minutos.
2. Juntar os ingredientes líquidos e misturar.
3. Acrescentar a farinha e misturar até homogeneizar.
4. Incorporar o flocão hidratado.
5. Misturar rapidamente o fermento.
6. Descansar 30 minutos na geladeira.
7. Fritar os 2 lados na frigideira untada em fogo baixo ou a máquina de waffle.

Dica:

Guarde na geladeira e aqueça na torradeira. Reduza o açúcar para uma versão salgada e use para sanduiche.

Bibliografia

BEZERRA, José Arimatea Barros. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

BRASIL. MS. Saúde da criança: nutrição infantil, aleitamento materno e alimentação complementar. 2009. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf

BRASIL. MS. Guia alimentar Para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-a>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional. Brasília, DF: MDS, 2018.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versao-web.pdf

FEDERAÇÃO MUNDIAL DA OBESIDADE. Atlas Mundial da Obesidade 2026: obesidade infantil. 2. ed. Londres: Federação Mundial da Obesidade, 2026.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 37, 2021.

MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence. The Lancet, v. 406, p. 2667-2684, 2025.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LAZARINI, Tamara; WEFORT, Virgínia Resende Silva (orgs.). Pirâmide dos alimentos infantil. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2025.