

COMER, NUTRIR E BRINCAR

O QUE É E COMO TRATAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR DA CRIANÇA

JÚLIA FERNANDES TELES

Orientadoras

DRA. ADRIANA GARCIA PELOGGIA DE CASTRO
DRA. DEBORAH CRISTINA LANDI MASQUIO



© Copyright 2022. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Comer, nutrir e brincar:
O que é e como tratar a seletividade alimentar da criança?

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Anísio Baldessin

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

COORDENAÇÃO DO MESTRADO PROFISSIONAL EM NUTRIÇÃO

Aline de Piano Ganen

ORIENTADORAS

Adriana Garcia Peloggia de Castro

Deborah Cristina Landi Masquio

AUTORA

Júlia Fernandes Telesi

Setor de Publicações

Bruna San Gregório

Cintia Machado dos Santos

Bruna Diseró

T272

Telesi, Julia Fernandes

Comer, nutrir e brincar: o que é e como tratar a seletividade alimentar da criança? / Julia Fernandes Telesi. -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022.

90 p.

ISBN 978-65-86702-27-9

1. Educação superior 2. Nutrição 3. E-book I. Título

CDD: 613.2

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta

CRB 8/9316



É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DE TEXTOS, FOTOS, ILUSTRAÇÕES
E INFOGRÁFICOS SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO.

Este material foi elaborado a partir da dissertação de mestrado da autora, sob orientação da professora Dra. Deborah Cristina Landi Masquio e coorientada pela professora Dra. Adriana Garcia Peloggia de Castro. - Programa de Mestrado em Nutrição do Nascimento à Adolescência, realizado no Centro Universitário São Camilo, São Paulo -SP, Brasil.

APRESENTAÇÃO

A seletividade alimentar pode surgir em diferentes momentos da construção de hábitos alimentares na infância e pode ser considerada como um dos maiores temores pelos pais. Diante do cenário desafiador, trouxemos uma importante reflexão acerca dos aspectos que envolvem a formação do repertório alimentar, práticas parentais, abordagens e estratégias educativas em alimentação e nutrição para que os pais e cuidadores possam, de maneira gentil, participativa, conferindo autonomia e segurança para a criança, atuar na prevenção e cuidados na seletividade alimentar infantil.

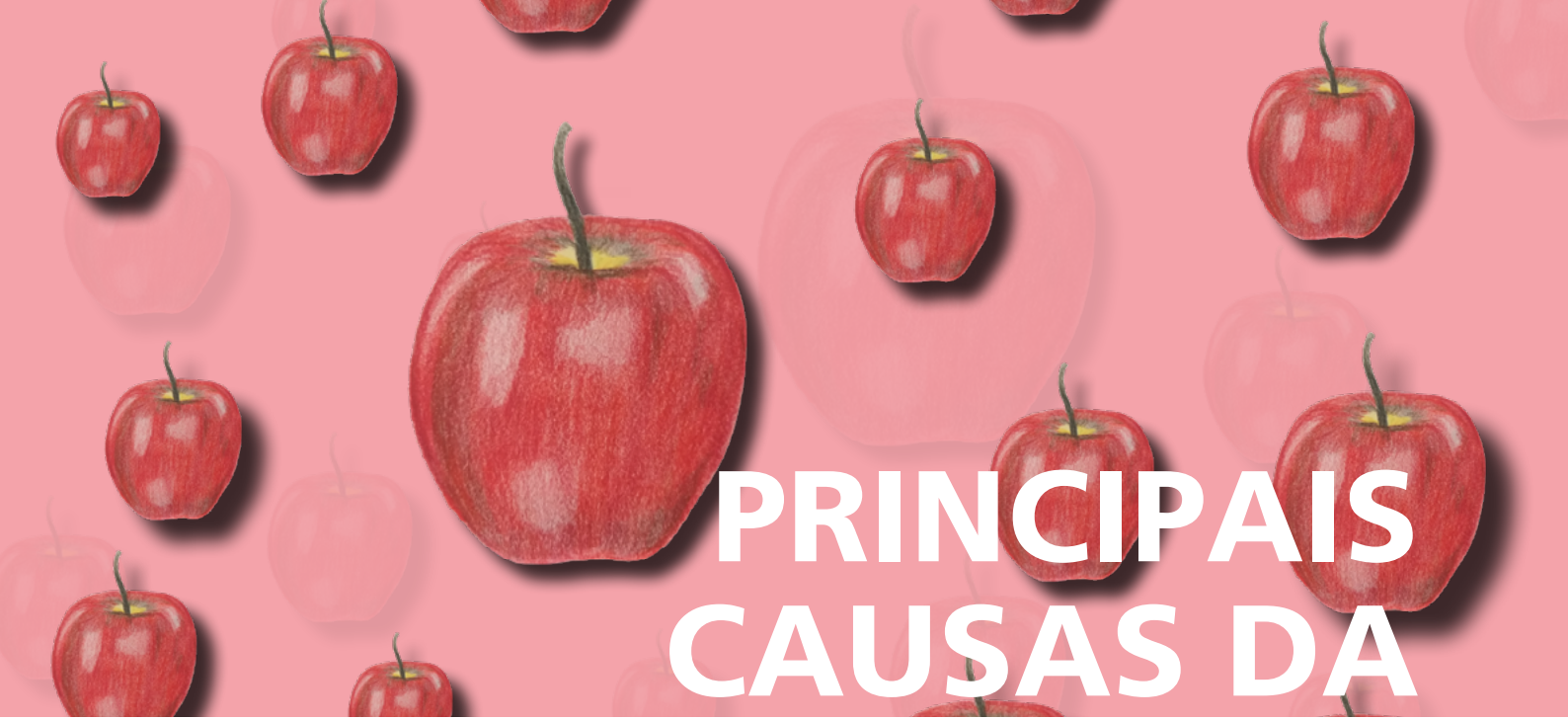
Este material foi construído e respaldado cientificamente, por egressa e docentes do Mestrado Profissional em Nutrição: do Nascimento à Adolescência, do Centro Universitário São Camilo, com ampla expertise em Nutrição materno-infantil, com a missão de auxiliar na condução da alimentação de crianças em idade pré-escolar que apresentem seletividade alimentar, estimulando comportamentos saudáveis, práticas parentais exitosas, conferindo um ambiente familiar e contexto social favorável para relação adequada com o alimento e o ato de se alimentar. Desejo uma excelente leitura.

Prof^ª. Dra. Aline de Piano Ganen
Coordenadora do Mestrado Profissional em
Nutrição: do Nascimento à Adolescência



SUMÁRIO

5	PRINCIPAIS CAUSAS DA SELETIVIDADE ALIMENTAR NO PRÉ-ESCOLAR
14	CARACTERÍSTICAS DA SELETIVIDADE PARA A REALIZAÇÃO DO DIAGNÓSTICO
22	ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA OS PRÉ-ESCOLARES
34	SUGESTÕES DE RECEITAS PARA NUTRIR E BRINCAR
35	SACOLÉ DE FRUTAS
37	MINIOMELETES
39	CHIPS DE BETERRABA E MANDIOQUINHA
41	CHIPS DE MAÇÃ
43	RATATOUILLE
47	PÃO DE BEIJO
49	BOLO DE CENOURA INTEGRAL
51	SUCO DE ABACAXI COM MAÇÃ
53	CREPIOCA RÁPIDA
55	EMPANADOS DE PEIXE
57	PANQUECAS COLORIDAS
59	PÃOZINHO DE ESPINAFRE
61	MUFFFIN DE ABOBRINHA
63	QUIBE DE FORNO
65	SORVETE DE FRUTAS
67	BARRINHA DA ENERGIA
70	REFERÊNCIAS



**PRINCIPAIS
CAUSAS DA
SELETIVIDADE
ALIMENTAR
NO PRÉ-ESCOLAR**

CAPÍTULO 1





ALIMENTAÇÃO DO PRÉ-ESCOLAR

As crianças na faixa etária de dois aos seis anos estão na fase pré-escolar, período em que o crescimento de estatura e o ganho de peso são menores que no primeiro ano de vida.

Nessa fase é normal que elas tenham menos apetite e rejeitem alguns alimentos que estava habituada a consumir.

Mas...

... Se esse comportamento persistir por muito tempo e a criança começar a rejeitar uma grande variedade de alimentos, pode ser um caso de seletividade alimentar.

VOCÊ SABE O QUE É SELETIVIDADE ALIMENTAR?

- A criança apresenta pouco interesse pela comida;
- Recusa alimentos conhecidos;
- Não quer experimentar novos alimentos;
- Consumo de alimentos e preparações específicos;
- Preferência por alimentos industrializados e lácteos;
- Baixo consumo de frutas, legumes e verduras;
- Comportamento agitado para comer;
- Pouca interação com a família no momento das refeições.



FIQUE ATENTO AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE SEU FILHO

- Crianças a partir de dois anos podem apresentar os primeiros sinais de seletividade alimentar;
- A criança apresenta algumas reações, como ansiedade, náusea e choro. Só o fato de ver um alimento causa rejeição;
- Em alguns casos, não consome alimentos sólidos ou em pedaços por darem mais trabalho para mastigar.





O QUE PODE LEVAR UMA CRIANÇA A SER SELETIVA?

A seletividade alimentar pode ser causada por diversos fatores, como aleitamento materno exclusivo por menos de seis meses, introdução precoce dos novos alimentos (antes dos seis meses), práticas parentais de pressão para comer, falta de oferta e acesso à uma alimentação adequada, variada em verduras, legumes e frutas.

Crianças pertencentes à famílias que apresentam uma alimentação com predomínio de alimentos industrializados (bebidas açucaradas, fast-food, salgadinhos, embutidos e biscoitos recheados) também são mais propensas a desenvolverem seletividade alimentar.





OUTRAS CAUSAS DA SELETIVIDADE ALIMENTAR

- Pressão da família para a criança comer toda a refeição;
- Recompensar a criança com outro alimento se ela comer toda a refeição;
- A família que não é coesa e discute durante as refeições;
- A família que não tem acesso a uma alimentação de qualidade, rica em frutas, legumes e verduras;
- O temperamento, as emoções e os sentimentos da criança em relação à comida influenciam a aceitação dos alimentos.



CONHECENDO OS ALIMENTOS

A apresentação visual dos alimentos é muito importante, pois a criança percebe o alimento por meio das suas características, como cores, tato, paladar e olfato.

Crianças seletivas não gostam de pratos em que os alimentos estão misturados, bem como não gostam de alimentos com caroços, pedaços ou sementes.

Assim, o espaço e a disposição dos alimentos no prato ajudam a criança a identificar melhor o que vai comer e ajuda na familiarização da criança com a diversidade de alimentos ofertados.

A SELETIVIDADE
ALIMENTAR É MAIS
COMUM A PARTIR DOS
3 ANOS.





CARACTERÍSTICAS DA SELETIVIDADE

PARA A REALIZAÇÃO DO DIAGNÓSTICO

CAPÍTULO 2



Quando a seletividade alimentar é mais persistente pode causar:

- Baixo peso ou problemas de desenvolvimento;
- Dificuldade de aprendizado;
- Pele seca, cabelos e unhas fracas;
- Deficiências de vitaminas e minerais detectados por avaliação clínica e exame de sangue;
- Constipação e fezes ressecadas.



Além disso, a longo prazo a seletividade alimentar pode levar até mesmo ao sobrepeso, em consequência do consumo de alimentos industrializados, de fácil mastigação e de elevada densidade energética.

É importante buscar ajuda de nutricionistas e outros profissionais da saúde para evitar as consequências da seletividade alimentar e melhorar a qualidade da dieta de seus filhos.

Diante de qualquer desses sintomas, você precisa procurar ajuda para seu filho!



QUEM EU DEVO PROCURAR?

Procure atendimento com:

- Nutricionista especializado em nutrição infantil;
- Outros profissionais, como psicólogo, fonoaudiólogo e pediatra, pois há necessidade de equipe multiprofissional.



O QUE EU DEVO FAZER?

- Cozinhar junto com seus filhos, com preparações simples a fim de que a criança possa participar;
- Promover um ambiente calmo e tranquilo no momento das refeições e não deixar a criança de castigo, caso ela não queira comer;




- Colocar no prato pelo menos um alimento que ela goste e coma naturalmente, que pode ser escolhido por ela;
- Oferecer o mesmo alimento várias vezes, variando a forma de preparação, a apresentação e a textura;
- Realizar as refeições com a criança e ter uma alimentação variada de verduras e legumes. Os filhos sempre têm os pais como exemplo;
- Deixar a criança livre para comer a quantidade que quiser durante as refeições;
- Dar preferência a alimentos ricos em ferro (feijão, peixes, ovos, verdes-escuros) , zinco (cereais integrais, lentilha, ervilha, verdes-escuros) , cálcio (brócolis, couve-manteiga, iogurte) vitamina A (melancia, cenoura, pimentão, abóbora) e vitamina C (laranja, acerola, morango, salsinha).





- Ir à feira com a criança, para mostrar os diferentes tipos de legumes, frutas e verduras e fazer uma brincadeira: “você sabia? Sem que a criança perceba, ensinar os benefícios de cada alimento;
- Não oferecer um alimento industrializado como recompensa, caso a criança coma toda a refeição;
- O importante é que ocorra a introdução gradual de alimentos novos, sem forçar a criança a comer. A melhor aceitação vai acontecendo com o tempo.

The top half of the cover features a vibrant green background with several slices of watermelon scattered across it. The watermelon slices are depicted with a bright red, dotted interior and a green rind. The text 'ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO' is written in a bold, white, sans-serif font, centered horizontally and partially overlapping the watermelon slices.

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO

ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA OS PRÉ-ESCOLARES

CAPÍTULO 3




EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A educação alimentar e nutricional busca promover práticas alimentares saudáveis na população, para adequar o direito humano ao acesso a uma alimentação adequada.

Essa prática pode ser realizada nas escolas e também em consultórios, por nutricionistas.

Tem como objetivos:

- Promover hábitos alimentares saudáveis;
- Introduzir práticas dietéticas desejáveis;
- Implementar os planos alimentares.



EXEMPLOS DE ATIVIDADES QUE PODEM SER REALIZADAS

- Oferecer uma oficina culinária, para mostrar à criança diferentes tipos de frutas e legumes, incentivar a observação de cores, cheiros e texturas e ajudá-la a perceber sua relação com a comida;
- Fazer uma horta em casa ou na escola. Começar com alguns temperos mais fáceis de cuidar, como hortelã e manjeriço;
- Ensinar de maneira lúdica, por meio de teatro de fantoches, histórias, conversas e brincadeiras o que é uma alimentação saudável e equilibrada.



Procure participar de grupos que atuem na área de Educação Alimentar e Nutricional, para ajudar a identificar a seletividade alimentar de forma precoce e evitar prejuízos nutricionais no crescimento e no desenvolvimento da criança.

Esses grupos de Educação Alimentar e Nutricional estão em Unidades Básicas de Saúde, nas escolas e em Centros de Saúde.

EXEMPLO DE ATIVIDADE LÚDICA: BONECO CABEÇA VERDE

Materiais:

- Terra;
- Meia-calça cortada ao meio;
- Sementes de sua preferência: abóbora, girassol;
- Elástico de silicone;
- Lantejoulas para enfeitar;
- Vaso.

Ensinar a criança a fazer o boneco:

Colocar a meia-calça presa em um vaso, acrescentar a terra e as sementes dentro. Depois fazer um nó para fechar com o elástico. Decorar a cabeça com as lantejoulas para fazer os olhos, nariz e boca do boneco. Regar o boneco uma vez por dia. Você verá que os cabelos verdes começarão a crescer.





MÃOS NA MASSA COMO FAZER UMA OFICINA CULINÁRIA?

- A oficina culinária pode ser feita na escola com um grupo de crianças ou em casa com a família;
- Comece com receitas simples, sem muitos ingredientes;
- Deixe a criança tocar e cheirar os alimentos para descobrir o aroma e as texturas diferentes de cada um;
- Procure contar uma história sobre aquela receita de forma lúdica, enfatizando as propriedades de cada alimento;
- Deixe a criança provar as preparações de forma natural e sem forçá-la.







CURIOSIDADES SOBRE OS ALIMENTOS

- **Cebola:** existem três tipos de cebola: branca, amarela e a roxa. A amarela e a branca são as mais consumidas no Brasil e têm um sabor forte. Já a roxa tem um sabor mais suave;
- **Batata:** é um tubérculo que fica embaixo da terra, como parte da raiz. Outros exemplos são beterraba, rabanete, cenoura, inhame, batata-doce;
- **Cebolinha:** além de temperar a comida, a cebolinha aumenta o apetite;
- **Maracujá:** fruta ótima para fazer sucos e musse;
- **Manga:** existem diferentes tipos de manga: Rosa, Tommy, Pálmer e Espada. Você sabe por que a Manga Espada tem esse nome? Por ser alongada e achatada nas laterais;
- **Morango:** essa fruta é originária da Europa e se adapta melhor em climas frios. Por isso o morango é mais comum no sul do Brasil, onde a temperatura é mais baixa.

IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES PARA O NOSSO CORPO

	VITAMINAS	PRINCIPAIS FONTES	FUNÇÕES
	A	Frutas e hortaliças alaranjadas e amarelas, vegetais verdes-escuros, fígado, ovos e leites.	Auxilia na proteção da pele, mucosas e sistema imune.
	C	Frutas cítricas, acerola, limão, laranja, morango, caju, tomate e vegetais folhosos.	Auxilia na absorção do ferro e prevenção de gripes e resfriados. Sua deficiência pode causar sangramento na gengiva.
	D	Peixes, manteiga, ovos, leites, verdes-escuros (couve, brócolis, almeirão, agrião, escarola, espinafre) e cereais integrais.	Auxilia na absorção do ferro e prevenção de gripes e resfriados. Sua deficiência pode causar sangramento na gengiva.
	E	Cereais integrais, castanha do Brasil, verdes-escuros (couve, brócolis, almeirão, agrião, escarola, espinafre), germe de trigo, ovos.	Auxilia na absorção da vitamina A, possui ação antioxidante.
	K	Alface, couve, couve-flor, espinafre, repolho, cereais integrais, fígado.	Auxilia no processo de coagulação do sangue.
	COMPLEXO B	Batata-doce, mandioca, abóbora, carnes, leites, hortaliças (couve, agrião, rúcula, acelga) frutas e ovos.	Tem grande importância nos processos metabólicos do corpo.



	MINERAIS	PRINCIPAIS FONTES	FUNÇÕES
	CÁLCIO	Leite e derivados, vegetais verdes-escuros (rúcula, agrião, escarola, almeirão, brócolis, couve, espinafre) quiabo, gergelim.	Essencial para a manutenção dos ossos, participa das funções metabólicas.
	FERRO	Carnes em geral, melado, cereais integrais, feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, castanhas.	Participa do processo de transporte de oxigênio e gás carbônico na respiração celular e sistema imune. Sua carência causa anemia ferropriva.
	FÓSFORO	Nozes, germe de trigo, soja, lentilha.	Participa do metabolismo do cálcio, está presente nos ossos e dentes. Sua deficiência pode causar fraqueza.
	MAGNÉSIO	Peixes, castanhas, hortaliças (rúcula, agrião, escarola, almeirão, brócolis, couve, espinafre), aveia, feijão.	Importante para o sistema neurológico.

CONHEÇA AS ERVAS E ESPECIARIAS

- **Alecrim:** encontrado fresco ou seco. De coloração verde-escura, sabor refrescante e aroma intenso. Propriedades antioxidantes.
- **Hortelã:** seu aroma é fresco. Muito usada no preparo de quibe e tabule. Ajuda no processo de digestão, além de ser bom para prevenção de gripes e resfriados.



- **Canela:** é obtida retirando-se a casca dos galhos de uma árvore de origem chinesa. Ajuda a aquecer e tem propriedades digestivas.



- **Baunilha:** adocicada e aromática, obtida de uma orquídea trepadeira originária da América Central.



- **Erva-cidreira:** suas folhas possuem sabor doce. Ação antioxidante e anti-inflamatória, calmante natural.



- **Cúrcuma:** é uma raiz da família do gengibre. Possui ação antioxidante e anti-inflamatória, ótima para memória.



**SUGESTÕES DE
RECEITAS
PARA NUTRIR E
BRINCAR**





**RICO EM
VITAMINAS,
MINERAIS E
FIBRAS**

SACOLÉ DE FRUTAS

- **Ingredientes:**

200g de morango, abacaxi, manga ou banana;

100ml de Iogurte natural sem açúcar, água ou água de coco.

- **Modo de Preparo:**

Bater a fruta de sua preferência com iogurte ou água de coco no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Colocar em formas de gelo ou saquinho. Levar ao freezer.

**CURIOSIDADE: ESTA RECEITA É CONHECIDA
TAMBÉM COMO CHUP-CHUP, SUQUINHO,
DINDIN, GELADINHO E BRASINHA,
DEPENDENDO DA REGIÃO DO BRASIL.**

Tempo de preparo: 10 minutos + 6 horas para gelar

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	123kcal	6%
Carboidratos	32,51mg	11%
Proteínas	0,14g	0%
Gorduras	0,09g	0%
Sódio	0mg	0%
Fibra alimentar	0,54g	2%
Vitamina A	1,70mcg	0,42%
Vitamina C	1,83mg	8,3%

MINIOMELETES

- **Ingredientes:**

6 ovos;

Sal a gosto;

1 xícara de chá de queijo minas picado

Manjericão, alecrim, cebolinha e tomilho.

- **Utensílios especiais:**

Forma para *cupcakes* ou forminhas de silicone para empadas

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 10 porções

**RICO EM PROTEÍNAS QUE
VÃO AJUDAR NO
CRESCIMENTO!**

- **Modo de Preparo:**

Preaqueça o forno a 180°C. Quebre os ovos em uma tigela e bata com um garfo ou batedor.

Acrescente o sal e o queijo. Divida a mistura dos ovos em quatro potes, em cada um deles acrescente uma erva diferente.

Unte sua forminha com manteiga e coloque cada sabor em uma forminha. Leve ao forno por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	110kcal	7%
Carboidratos	1,56g	0,35%
Proteínas	7,28g	3,52%
Gorduras	8,39g	3,3%
Sódio	0mg	-
Fibra alimentar	0g	-
Vitamina A	168,35mcg	5%
Vitamina C	0mg	-



**RICO EM FIBRAS,
VITAMINA A E
VITAMINA C,
VITAMINA DO
COMPLEXO B**

CHIPS DE BETERRABA E MANDIOQUINHA

- **Ingredientes:**

1 mandioquinha cortada em fatias finas;

1 beterraba cortada em fatias finas;

Azeite e sal.

**ARMAZENAMENTO: OS
CHIPS DURAM
ATÉ 3 DIAS GUARDADOS
EM POTES
BEM FECHADOS.**

- **Modo de Preparo:**

Coloque a mandioquinha e a beterraba em uma assadeira, tempere com azeite e sal. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo: 20 minuto

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	110kcal	7%
Carboidratos	1,56g	0,35%
Proteínas	7,28g	3,52%
Gorduras	8,39g	3,3%
Sódio	0mg	-
Fibra alimentar	0g	-
Vitamina A	168,35mcg	5%
Vitamina C	0mg	-



**RICO EM FIBRAS,
VITAMINA A
FIBRAS**

CHIPS DE MAÇÃ

- **Ingredientes:**

2 maçãs bem lavadas

- **Modo de Preparo:**

Preaqueça o forno a 180°C por 15 minutos com a porta parcialmente aberta.

Enquanto isso lave e seque as maçãs com a casca e fatie-as bem fininhas utilizando um ralador, desprezando os cabinhos e a semente.

Ajeite as lâminas de maçã em uma assadeira grande forrada com papel manteiga de modo que nenhuma fatia fique sobre a outra.

Leve ao forno por 1 hora.

Desligue o forno, vire todas as fatias de maçã e deixe as esfriar lá dentro com a porta parcialmente aberta. Depois de completamente frias, armazene os chips em potes.

ARMAZENAMENTO: OS CHIPS DE MAÇÃ DURAM ATÉ 3 DIAS GUARDADOS EM POTES BEM FECHADOS

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 3 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	120kcal	9,2%
Carboidratos	13,3 0g	6%
Proteínas	1,30g	1%
Gorduras	0,30g	4%
Fibra alimentar	4g	1%
Vitamina A	300mcg	6%
Vitamina C	31mg	1,4%



**FONTE DE
CÁLCIO, ZINCO
E POTÁSSIO**

SALADA DE FLORESTA

- **Ingredientes:**

1 ramo de brócolis;
Azeite;
Sal;
Suco de limão.

- **Modo de Preparo:**

Cozinhar o brócolis em água fervente por 5 minutos. Retirar e colocar em água fria. Temperar com suco de limão, azeite e sal.

**O BRÓCOLIS É UMA MINIÁRVORE?
O BRÓCOLIS TEM O FORMATO PARECIDO
COM UMA ARVOREZINHA, ALÉM DE SER
RICO EM CÁLCIO E VITAMINA A**

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	20kcal	1%
Carboidratos	5,50g	1%
Proteínas	3,6g	5%
Gorduras	0g	-
Sódio	3,3mg	0%
Fibra alimentar	51mg	12%
Cálcio	34,3mg	2,04%
Vitamina C	34,3mg	> 100%



**CURIOSIDADE:
VOCÊ SABIA
QUE ESSA
RECEITA VEIO
DO FILME
*RATATOUILLE?***

RATATOUILLE

- **Ingredientes:**
2 tomates;
1 abobrinha;
1 berinjela;
Sal e azeite;
Folhas de manjericão;
Molho de tomate;
Papel-manteiga.

- **Modo de Preparo:**

Preaqueça o forno a 200°C. Corte o tomate, a abobrinha e a berinjela em fatias finas e coloque-as em uma tigela. Tempere os legumes com azeite, sal e manjericão.

Coloque em um refratário uma camada de molho de tomate. Monte alternadamente rodela de tomate, berinjela e abobrinha. Regue com azeite e cubra o refratário com papel manteiga. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.

**FONTE DE
VITAMINA
A, FIBRAS,
MAGNÉSIO,
ZINCO**

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	80 kcal	6,1%
Carboidratos	6,4g	3,13%
Proteínas	1,3g	2,3%
Gorduras	5,2g	2,08%
Fibra alimentar	1,9g	7,6%
Cálcio	17mg	6,8%
Vitamina C	2,1mg	9,5%

PÃO DE BEIJO

- **Ingredientes:**

1 e ½ xícara de mandioca cozida;

1 xícara de polvilho doce;

1 xícara de polvilho azedo;

½ xícara de chá de água;

¼ de xícara de azeite;

½ colher de sopa de sal;

Óleo para untar.

- **Modo de Preparo:**

Amasse a mandioca com um garfo e reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e adicione a mandioca reservada.

Mexa com as mãos. Você vai obter uma massa para modelar os pães, que vão crescer levemente.

Unte uma forma com óleo e disponha as bolinhas, mantendo uma distância entre uma e outra para evitar que grudem. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 30 minutos.

**MANDIOCA: RICA
EM VITAMINAS,
MINERAIS
E FIBRAS.
IMPORTANTES PARA
O CRESCIMENTO E
DESENVOLVIMENTO**

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 15 unidades

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	154kcal	8%
Carboidratos	9,2g	2%
Proteínas	0,5g	3%
Gorduras	1,1g	2%
Sódio	137mg	6%
Fibra alimentar	0,9g	4%



**VOCÊ SABIA
QUE A CENOURA
AJUDA A FICAR
COM UM
BRONZEADO
BEM BONITO?**

BOLO DE CENOURA INTEGRAL

- **Ingredientes:**
 - 3 cenouras médias picadas;
 - ½ xícara de óleo de girassol;
 - 1 xícara de chá de açúcar demerara ou cristal;
 - 1 xícara de chá de farinha de trigo branca;
 - 1 xícara de chá de farinha de trigo integral;
 - 50g de chocolate meio amargo.

- **Modo de Preparo:**

Bata as cenouras, os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador.

Em uma vasilha misture as farinhas e o fermento, aos poucos vá adicionando a mistura de cenoura. Misture até obter uma massa homogênea. Acrescente o chocolate picado. Unte uma forma e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.

**FONTE DE
VITAMINA
A, FIBRAS,
MAGNÉSIO,
ZINCO**

Tempo de preparo: 40 horas

Rendimento: 24 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	379kcal	22%
Carboidratos	64,26g	21,8%
Proteínas	6,37g	8%
Gorduras	10,72g	18%
Fibra alimentar	3g	12%
Vitamina A	293µg	73,25%
Vitamina C	1,36mg	6,1%



**RICO EM FIBRAS E
VITAMINA C.
ANTI-INFLAMATÓRIO
NATURAL**

SUCO DE ABACAXI COM MAÇÃ

- **Ingredientes:**
 - 1 fatia de abacaxi;
 - ½ maçã Fuji;
 - 200 ml de água e gelo.
- **Modo de Preparo:**
 - Bata no liquidificador o abacaxi e a maçã, coe se necessário, acrescente gelo.

**ABACAXI É REI? A COROA NÃO É À TOA:
O ABACAXI É RICO EM NUTRIENTES, COMO
O MAGNÉSIO QUE AJUDA A FORTALECER
OS OSSOS. RICO EM VITAMINA C, QUE
FAVORECE A ABSORÇÃO DE FERRO,
COMBATENDO A ANEMIA.**

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 2 porções de 250ml

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	43kcal	3,3%
Carboidratos	10,45g	5,1%
Proteínas	0,16g	0,28%
Gorduras	0,08g	0,03%
Sódio	-	-
Fibra alimentar	1,0g	0,25%
Vitamina C	24,40mg	> 100%



**RICA EM
FÓSFORO
E POTÁSSIO**

CREPIOCA RÁPIDA

- **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de tapioca;
1 colher de chá de orégano;
1 colher de sopa de queijo branco
ou requeijão caseiro;
Sal;
1 ovo;
Azeite ou óleo vegetal para untar.

- **Modo de Preparo:**

Misture todos os ingredientes com um garfo. Aqueça uma frigideira em fogo baixo, unte com azeite ou óleo. Despeje a mistura.

Quando dourar de um lado, vire a crepioca e deixe dourar do outro.

DICA: DURANTE O PREPARO, VOCÊ PODE SUBSTITUIR O RECHEIO QUE QUISER, USAR ESPINAFRE, PALMITO, ETC.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 unidade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	128kcal	9,8%
Carboidratos	1g	0,48%
Proteínas	13,3g	23,8%
Gorduras	9,5g	3,8%
Potássio	146mg	4,8%
Fósforo	386mg	12,8%



RICO EM
CÁLCIO,
FERRO E
PROTEÍNAS

EMPANADOS DE PEIXE

- **Ingredientes:**

200g de filé de pescada;
1 colher (chá) sal;
Suco de limão.

Para empanar:

2 claras;
1 xícara (chá) de farinha de rosca;
½ xícara (chá) de fubá;
2 colheres (sopa) de óleo.

- **Modo de Preparo:**

Corte os filés de pescada ao meio e tempere com suco de limão, azeite e sal.

Misture as farinhas e empane os filés.

Disponha em uma assadeira untada com azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

***Tempo de preparo:* 20 minutos**

***Rendimento:* 4 porções**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	239,4kcal	22,5%
Carboidratos	13,32g	6,5%
Proteínas	19,65g	35,1%
Gorduras	11,92g	4,76%
Ferro	1,32mg	13,2%
Cálcio	35,49mg	6,8%



PANQUECAS COLORIDAS

- **Ingredientes:**

1 maço de espinafre (apenas as folhas),
1 beterraba picada ou 1 cenoura picada;
1 xícara de chá de farinha de trigo;
1 pitada de sal;
2 ovos.

- **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador o espinafre ou beterraba ou cenoura com a farinha, ovos, sal e ½ xícara de chá de azeite.

Em uma frigideira despejar um pouco da massa, deixar dourar dos dois lados.

**RICA EM CÁLCIO, FERRO,
VITAMINA A E VITAMINA C**

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	286kcal	22%
Carboidratos	22,01g	10,7%
Proteínas	17,63g	31,6%
Gorduras	14,13g	5,6%
Cálcio	3,3mg	17,6%
Ferro	2,57mg	25,7%
Vitamina A	108µg	36%
Vitamina C	3,87mg	17,5%



**RICO EM FIBRAS,
VITAMINA A, E CÁLCIO**

PÃOZINHO DE ESPINAFRE

- **Ingredientes:**

1 ovo;

200g de farinha de trigo;

2 xícaras (chá) de espinafre picado e cozido;

Sal;

1 colher de sobremesa de fermento biológico;

1 colher de sobremesa de açúcar;

Água para dar liga.

- **Modo de Preparo:**

Misturar o ovo com a farinha de trigo, espinafre cozido, fermento, açúcar, água e sal. Deixe a massa descansar por 1 hora. Depois divida a massa em seis partes e faça pequenas bolinhas. Coloque em uma assadeira e deixe descansar por 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos
Rendimento: 10 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	142kcal	7%
Carboidratos	23,41g	8%
Proteínas	3,5g	5%
Gorduras	3,8g	7%
Sódio	142mg	6%
Fibra alimentar	1,3g	5%
Vitamina A	292,50µg	98%
Cálcio	112mg	4,4%



**FONTE DE VITAMINA A,
VITAMINA C E PROTEÍNAS**

MUFFIN DE ABOBRINHA

- **Ingredientes:**

2 abobrinhas lavadas e raladas
com a casca;
1 cenoura lavada e ralada;
3 ovos;
1 xícara de chá de farinha de trigo;
Sal e orégano.

- **Modo de Preparo:**

Bater os ovos em uma batedeira, acrescentar os temperos e depois misturar a farinha, abobrinha e cenoura ralada. Colocar em forminhas de silicone ou de empada e levar ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

PROPRIEDADES DA ABOBRINHA: VOCÊ SABIA QUE A ABOBRINHA É RICA EM VITAMINA A, C E E, ALÉM DE CÁLCIO E ZINCO?

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 25 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	114kcal	11%
Carboidratos	12g	5,8%
Proteínas	6,2g	11,1%
Gorduras	3,7g	1,48%
Fibra alimentar	3g	12%
Vitamina A	7,07µmg	1,76%
Vitamina C	26,95mg	> 100%

QUIBE DE FORNO

- **Ingredientes:**

250 gramas de trigo para quibe;
2 cenouras grandes raladas;
1 cebola pequena picada;
2 dentes de alhos amassados;
2 colheres (sopa) de hortelã picada;
400 gramas de carne moída;
Sal, pimenta-do-reino, salsa, cebolinha a gosto.

- **Modo de Preparo:**

Deixar o trigo de molho na noite anterior. Antes de preparar, escorrer bem o trigo para quibe, apertando com as mãos para ficar bem seco. Em uma tigela, colocar a cenoura ralada, o trigo, a hortelã, a cebola, o alho, a carne moída, o sal e os temperos. Misturar bem até ficar homogêneo. Em uma assadeira antiaderente untada com azeite, ajeitar a massa com as mãos e levar ao forno preaquecido em 180°C por 40 minutos. Retirar do forno quando estiver dourado.

**FONTE DE VITAMINA A,
VITAMINA C E PROTEÍNAS**

RICA EM VITAMINAS E MINERAIS E FIBRAS. IMPORTANTES PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Tempo de preparo: 1h e 15 minutos

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	136 kcal	7%
Carboidratos	12,9g	4%
Proteínas	14,6g	19%
Gorduras	1,2g	-
Cálcio	15,6g	2%
Fibra alimentar	1,9g	8%



SORVETE DE FRUTAS

- **Ingredientes:**

Morango, manga, banana ou kiwi picados (1 xícara de chá);

Iogurte natural sem açúcar (100 gramas ou 1 pote);

Mel ou melado (3 colheres de sopa);

Forminhas para sorvete ou de gelo.

**UMA ÓTIMA PEDIDA
PARA O VERÃO!!!**

- **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador a fruta de sua preferência com 100g de iogurte natural e 3 colheres de sopa de mel ou melado, até obter uma mistura homogênea.

Colocar pedacinhos da fruta nas forminhas e cobrir com a mistura.

Levar ao congelador para endurecer.

**Rico em Vitamina C
e Vitamina A**

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	74kcal	4%
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	1,7g	2%
Gorduras	2,6g	0%
Sódio	1mg	0%
Fibra alimentar	2g	8%
Vitamina C	58,8mg	14,7%



RICO EM FIBRAS!

BARRINHA DA ENERGIA

- **Ingredientes:**

1 xícara de chá de aveia em flocos;

¼ de xícara de coco ralado;

½ xícara de frutas secas de sua preferência;

1 colher de sopa de melado;

½ xícara de chá de pasta de amendoim.

- **Modo de Preparo:**

Em uma tigela misturar todos os ingredientes, até obter uma massa homogênea.

Cobrir uma assadeira com papel-manteiga e dispor a massa, espalhar bem.

Levar ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.

ÓTIMA OPÇÃO PARA O LANCHE DA ESCOLA. DIVIDIR COM OS AMIGOS

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 12 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	VD
Porção (100g)	98kcal	5%
Carboidratos	8,4g	3%
Proteínas	6g	4%
Gorduras	7g	14%
Sódio	16mg	1%
Fibra alimentar	13,2g	13%

**Esperamos que esse e-book sirva
como um instrumento para a
identificação da seletividade
alimentar e possa auxiliar
no tratamento
das crianças na faixa
etária pré-escolar.**

**Desejamos ainda que
seja um incentivo para que as
crianças preparem os alimentos
com a família e, ao descobrir
novas receitas e
sabores, construam
uma relação saudável
com a comida.**

REFERÊNCIAS

VUONO Tatiana. Lancheira saudável. Ed. Astral cultural, São Paulo, 2018.

SESI-SP. Cozinha é lugar de criança. Sesi Editora. São Paulo, 2016.

Site meu pratinho saudável:
meupratinhosaudavel.com.br

TELESI, Júlia Fernandes. Causas da seletividade alimentar em crianças pré-escolares. Dissertação de mestrado realizada no Programa de pós-graduação em Nutrição do Nascimento à Adolescência. Centro Universitário São Camilo, 2021.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO