

The background is a solid teal color. It is decorated with several stylized, bright yellow-orange slices of citrus fruit, likely lemons or oranges, scattered around the text. The slices are shown in various orientations and sizes, some as full circles and others as wedges.

# MEU FILHO SAIU DA CRECHE, E AGORA, O QUE COMER?

Guia prático para auxílio dos responsáveis.

The background is a light teal color with several stylized, bright yellow lemon slices scattered around. The slices are shown in various orientations, some as full circles and others as wedges. The text is centered on the page.

# AUTORES

Alícia Munhoz Figueirôa

Artur Rafo Cassiano Moura

Camila Calvo de Fontes

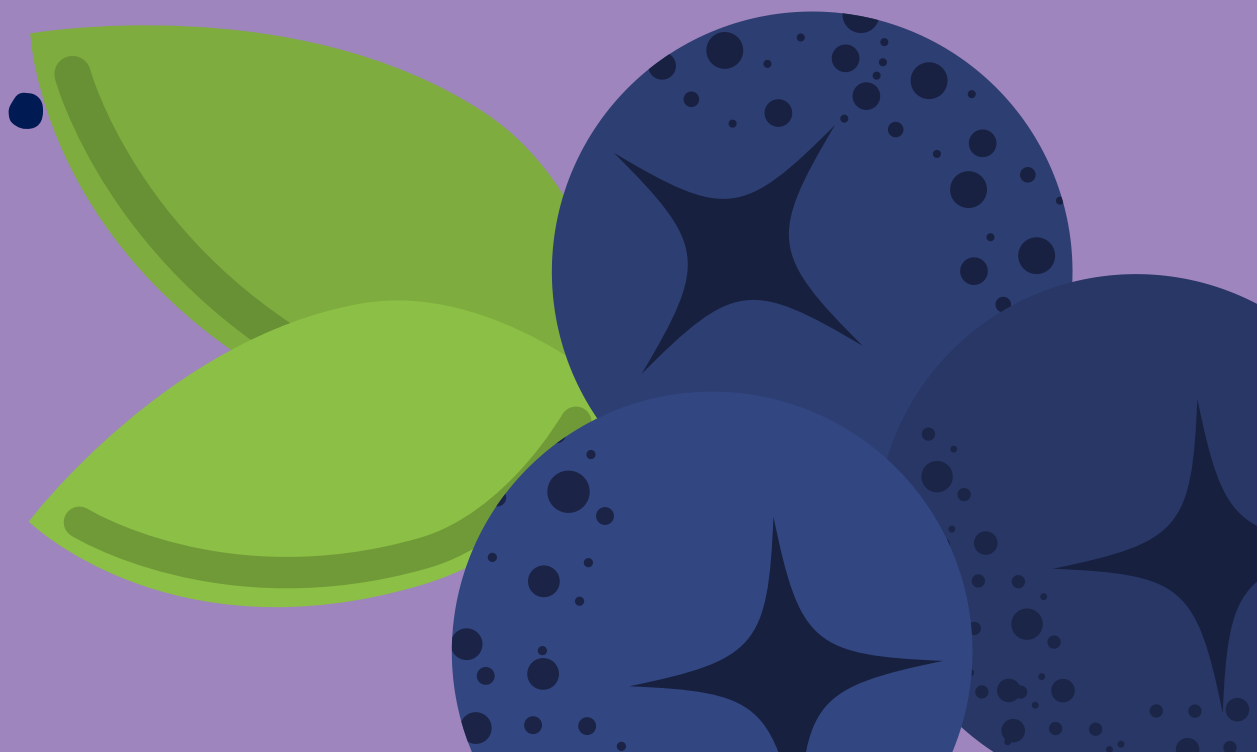
Emily Prado Silva

Mariana Laselva Kindermann

Paula Diniz Dhellemmes

OBRAS SOCIAIS DO MOSTEIRO SÃO GERALDO  
2021

**O AFETO E A COMUNICAÇÃO  
GERAM NA CRIANÇA UM CONFORTO  
QUE TRAZ BENEFÍCIOS NA  
ALIMENTAÇÃO E NA VIDA.**



# O QUE VAMOS ENSINAR:

UMA JORNADA COM OS ALIMENTOS EM CASA



- Rotina alimentar das crianças do Mosteiro a partir de 2 anos;
- A influência da família na alimentação da criança;
- Meu filho saiu da creche, e agora?
- Receitas práticas.



# VOCÊ SABE O QUE É O PNAE?

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

É um programa do governo com o objetivo de ajudar na educação alimentar e oferecer alimentação para os alunos das escolas públicas estaduais, municipais e federais, além de entidades comunitárias.

(BRASIL, 2013)

The background of the slide is light beige and decorated with several slices of lemons in various sizes and orientations. The lemons are bright yellow with visible pulp and seeds.

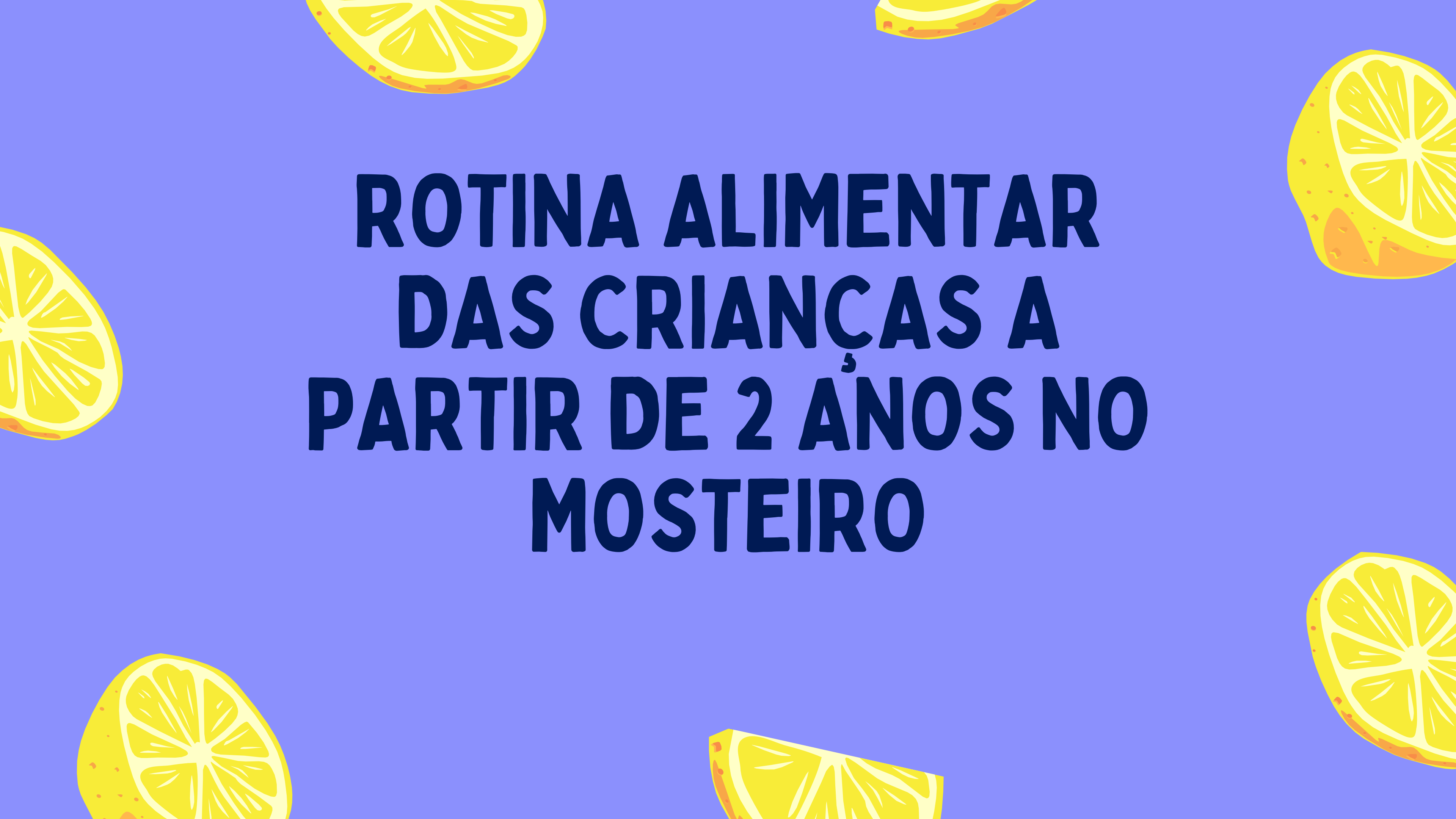
# O QUE O MOSTEIRO OFERECE?

Um cardápio elaborado pelo nutricionista seguindo a cultura e a alimentação local, atendendo as necessidades específicas das crianças:

1 a 3 anos: 1000 kcal

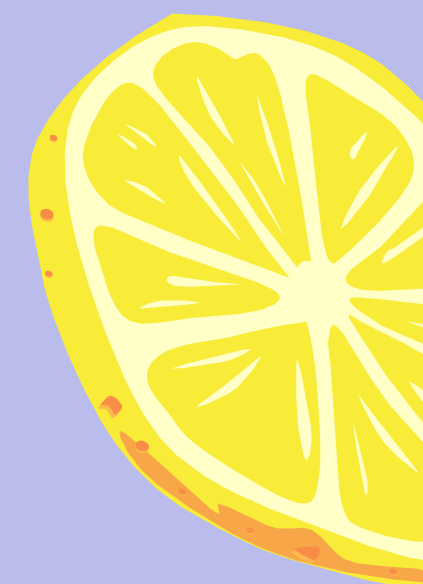
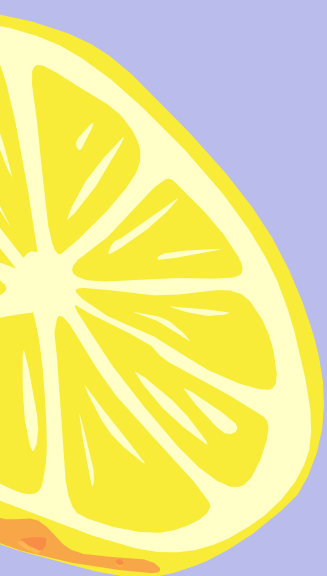
4 a 7 anos: 1360 kcal

(BRASIL, 2013)

The background is a solid blue color. Scattered around the text are several slices of lemons, some showing the internal segments and others showing the outer rind. The slices are positioned at the top, bottom, and sides of the frame.

**ROTINA ALIMENTAR  
DAS CRIANÇAS A  
PARTIR DE 2 ANOS NO  
MOSTEIRO**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Leite integral e flocos de milho	Achocolatado e biscoito salgado com requeijão	Café com leite e biscoito doce	Achocolatado e pão com queijo	Café com leite e biscoito salgado com geleia
Colação	Pera	Banana	Maçã	Goiaba	Banana
Almoço	Arroz, feijão preto, bolinho de feijão branco com beterraba, abóbora ao azeite e salada de repolho com tomate em cubos <b>Sobremesa:</b> laranja	Arroz, feijão preto, kibe de forno recheado, brócolis ao vapor e salda de alface com pepino <b>Sobremesa:</b> manga	Arroz, feijão carioca, isca de peixe crocante, batata assada com ervas e salada de chuchu com cebola <b>Sobremesa:</b> mamão	Arroz, feijão preto, frango em cubos com pimentões e tomate, creme de milho e salada de couve com beterraba <b>Sobremesa:</b> laranja	Arroz, feijão carioca, fígado em isca acebolado, purê de cenoura e salada de repolho com pepino <b>Sobremesa:</b> abacaxi
Complemento	Café com leite	Café com leite	Vitamina de abacate	*	Vitamina de mamão
Refeição da tarde	Macarrão caprese e vegano <b>Sobremesa:</b> mamão	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura, lentilha, espinafre e carne <b>Sobremesa:</b> melancia	Risoto de arroz com inhame, ervilha, abóbora, mostarda e frango em cubos <b>Sobremesa:</b> abacaxi	Sopa de macarrão, batata, espinafre, cenoura, feijão e frango em cubos <b>Sobremesa:</b> melão	Risoto com arroz, mandioquinha, vagem, abóbora, escarola e peixe desfiado <b>Sobremesa:</b> melancia





# FOTOS DAS REFEIÇÕES:



**Exemplo de café da manhã:**

Biscoito de água e sal com margarina  
Café com leite

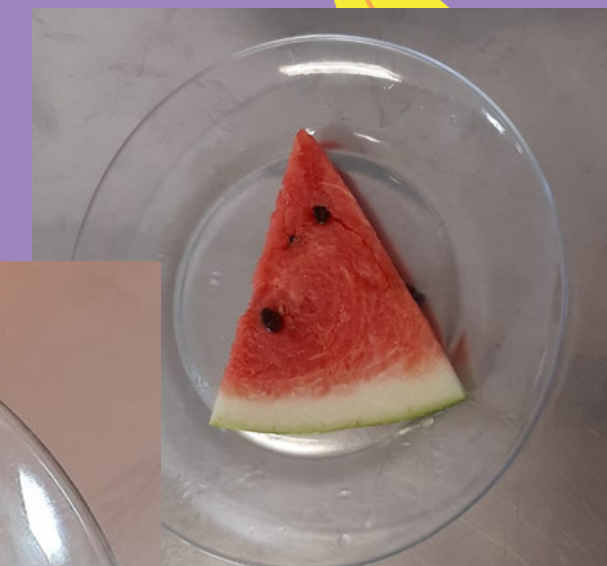


**Exemplo de lanche da manhã:**  
1/2 banana



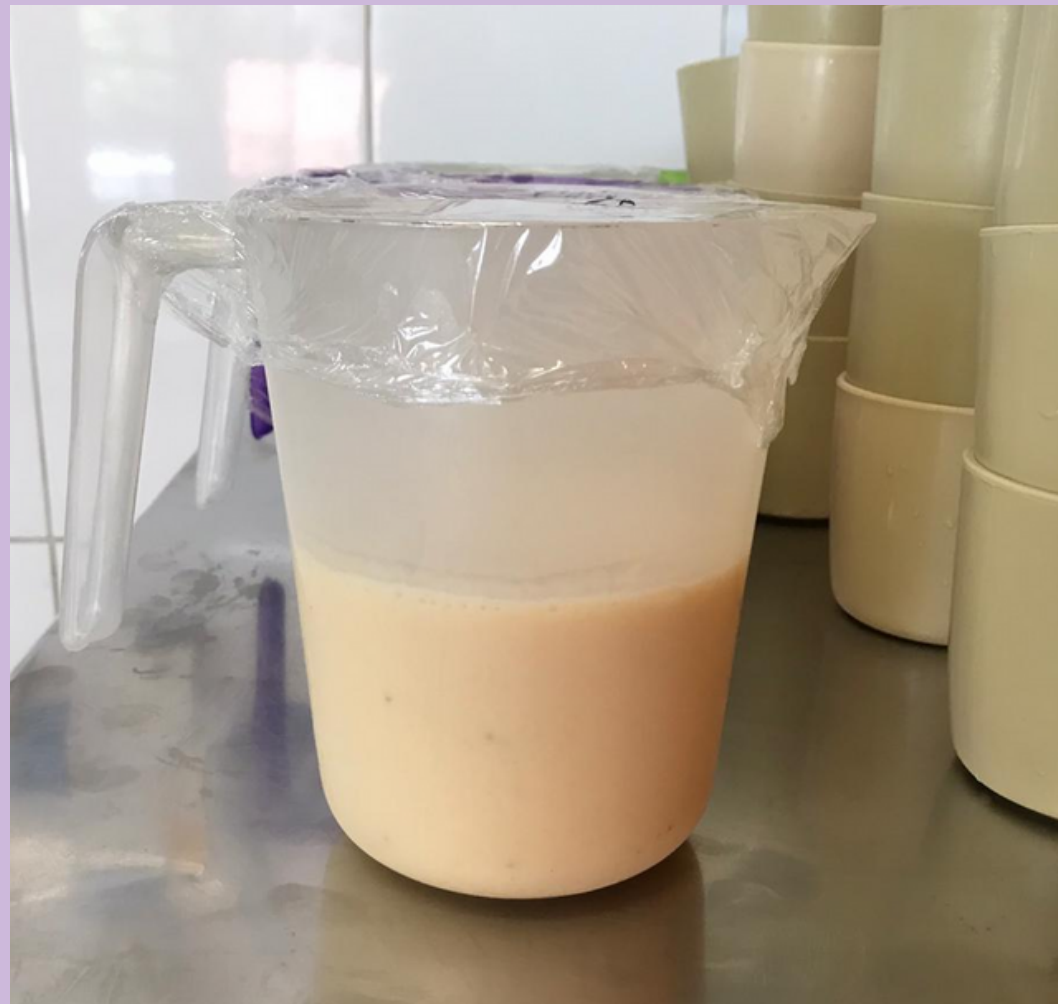
**Exemplo de almoço:**

Arroz e feijão Preto  
Nuggets de brócolis  
Purê de cará e mandioquinha  
Salada de couve e repolho roxo



**Sobremesa:**  
Melancia

# FOTOS DAS REFEIÇÕES:



**Exemplo de complemento:**  
Vitamina de mamão e banana



**Exemplo de refeição da tarde:**  
Sopa - macarrão, batata,



**Sobremesa:**  
Manga





# HÁBITOS ALIMENTARES DA FAMÍLIA E O IMPACTO SOBRE A CRIANÇA


**OS HÁBITOS ALIMENTARES SÃO FORMADOS DE ACORDO COM AS PREFERÊNCIAS DE CADA INDIVÍDUO, SENDO FORMADOS DESDE A PRIMEIRA INFÂNCIA (ATÉ 6 ANOS)**

(MELO et al, 2017)






**É IMPORTANTE CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS, POIS É UM FATOR DETERMINANTE PARA A AUTONOMIA E CONHECIMENTO NAS ESCOLHAS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS.**



**“SABORES, TEXTURAS, CHEIROS E CORES DOS ALIMENTOS SÃO PARTE ESSENCIAL NA EVOLUÇÃO DA MASTIGAÇÃO E NO DESENVOLVIMENTO COMO UM TODO”.**



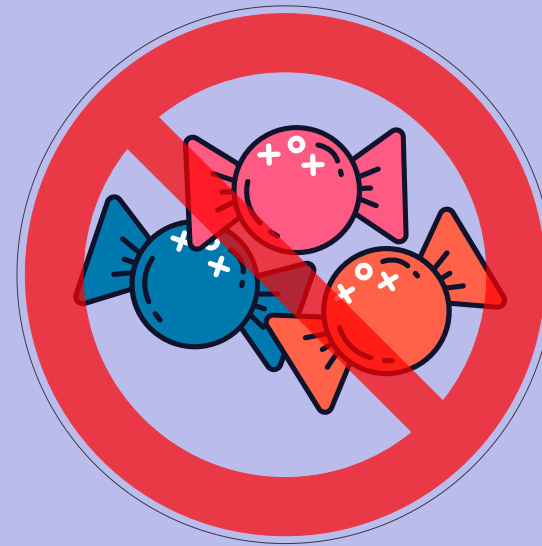
(BRASIL, 2019)





## EXEMPLO DOS RESPONSÁVEIS

Durante essa fase, as crianças acabam seguindo o exemplo da alimentação dos pais. Por isso é importante oferecer todos os grupos alimentares, independente de seu gosto pessoal.



## EVITAR RECOMPENSAS

Evite forçar a criança a comer usando recompensas como: sobremesas, brincadeiras, brinquedos e eletrônicos.



## ATENÇÃO PLENA NA REFEIÇÃO

É importante que a criança esteja focada, assim ela consegue reconhecer o gosto e a textura de diferentes alimentos, além de reconhecer sua própria saciedade.

# NA HORA DA REFEIÇÃO

**EVITAR DISTRAÇÕES NO  
HORÁRIO DAS REFEIÇÕES**

**RESPEITE O TEMPO DA  
CRIANÇA PARA SE  
ALIMENTAR**

**EVITAR FORÇAR A CRIANÇA A  
COMER, RESPEITANDO SEU  
LIMITE**



**SE POSSÍVEL, FAZER AS REFEIÇÕES  
EM COMPANHIA**

**IMPORTANTE QUE A REFEIÇÃO SEJA  
UM MOMENTO DE PRAZER PARA A  
CRIANÇA**

**RECONHECER O  
COMPORTAMENTO DA CRIANÇA**

(BRASIL, 2014)

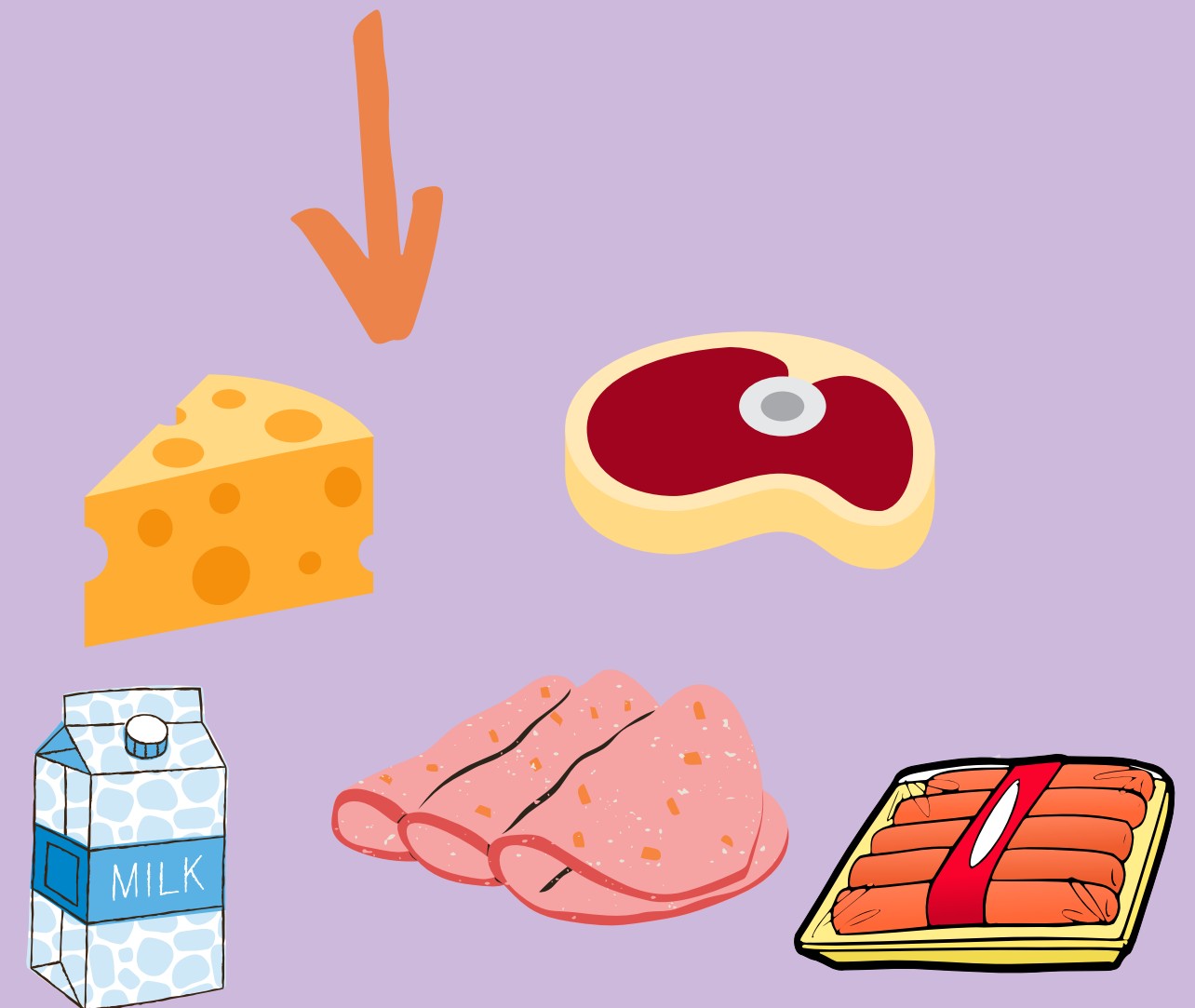
# RECOMENDAÇÕES

**EVITE:**



AÇÚCARES E DOCES,  
ÓLEOS E GORDURAS,  
ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.

**LIMITE:**

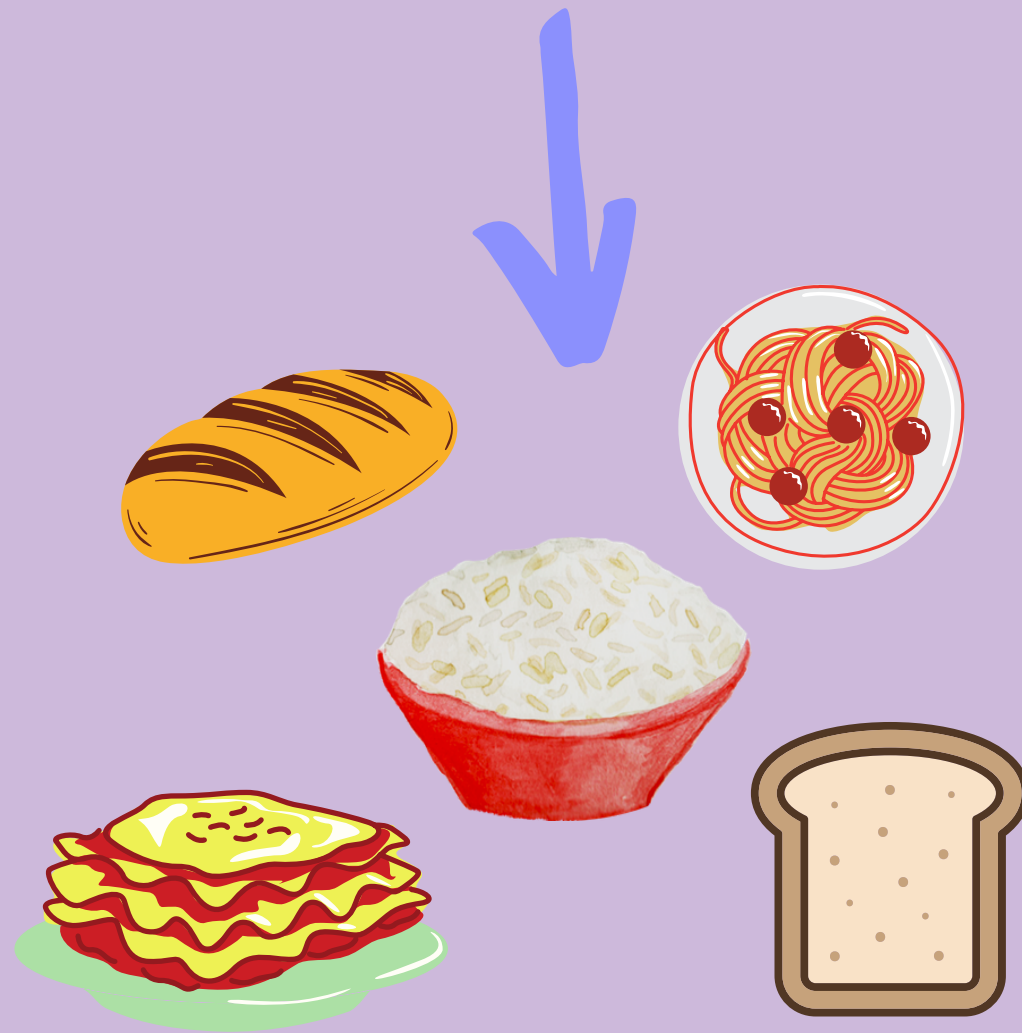


LEITE E DERIVADOS,  
EMBUTIDOS,  
CARNES GORDURASAS.



# RECOMENDAÇÕES

CONTROLE:



CEREAIS, MASSAS,  
PÃES,  
PRIORIZE OS INTEGRAIS.

PREFIRA:



FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS,  
CARNES MAGRAS.

# VOCÊ SABE POR QUÊ OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS FAZEM MAL?

PORQUE ELES CONTÊM:

Sal em  
excesso

Açúcares  
em  
excesso

Gorduras  
ruins

Conservantes  
e corantes



# SUGESTÕES DO QUE DAR PARA SEU(S) FILHO(S) APÓS A CRECHE:



**OMELETE DE FORNO  
COM LEGUMES**

**PANQUECA DE  
CARNE MOÍDA**

**TORTA DE  
LIQUIDIFICADOR**



**PANQUECA DE  
BANANA COM AVEIA**

**SANDUÍCHE COM  
PATÊ DE ATUM**

**MACARRÃO  
INTEGRAL COM  
BRÓCOLIS**

**MINGAU DE AVEIA**









**VITAMINA DE FRUTA**

**RECEITAS A SEGUIR**



# OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

## Ingredientes

- 5 X 
- 4 colheres (sopa) de leite 
- ½ colher (chá) de sal 
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada 
- 1  sem sementes e picado
- 1 abobrinha pequena ralada 
- 1  pequena ralada
- ½ xícara (chá) de  muçarela ralada






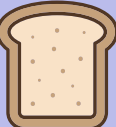


## Modo de preparo

1. Em um recipiente bata levemente os ovos com o leite e o sal.
2. Adicione a cebolinha, o tomate, a abobrinha, a cenoura e o queijo e misture bem.
3. Coloque em uma assadeira untada com manteiga.
4. Leve ao forno preaquecido a 180° C por 30 minutos.
5. Sirva

# SANDUÍCHE COM PATÊ DE ATUM

## Ingredientes

- 1 lata de atum ralado 
- 8 colheres de requeijão 
- 4 folhas de alface 
- 1 
- 1 
- 8 fatias de  de forma

**RENDIMENTO:** 4 X 









## Modo de preparo

1. Higienize o alface, o tomate e a cenoura.
2. Rale a cenoura.
3. Coloque o atum com o requeijão em um recipiente e acrescente a cenoura ralada.
4. Corte o tomate em rodelas e reserve.
5. Recheie o pão com o patê e adicione o tomate e a alface.
6. Sirva.

# MASSA DA PANQUECA DE CARNE MOÍDA

## Ingredientes:

### MASSA

- 1 x 
- 1 xícara de chá de leite integral 
- 1 xícara de chá de farinha de trigo 
- 1 colher de sopa de óleo 
- ½ colher de café de sal 
- Se preferir compre uma massa pronta. 









## Modo de preparo

1. No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter uma massa homogênea.
2. Reserve.
3. Esquente um frigideira com um fio de óleo.
4. Adicione uma concha de massa na frigideira.
5. Doure os dois lados.

# RECHEIO DA PANQUECA DE CARNE MOÍDA

## Ingredientes

### RECHEIO

- 300 g de  moída
- 2 colheres (sopa) de  picada
- ½  cortado em cubos
- ½ lata de extrato de tomate 
- sal  e cheiro verde  a gosto











## Modo de preparo

1. Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente a carne.
2. Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe.
3. Acrescente o tomate e o extrato de tomate.
4. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e tempere a gosto.
5. Quando o molho engrossar, desligue o fogo.
6. Recheie a panqueca e sirva.

# MACARRÃO INTEGRAL COM BRÓCOLIS



## Ingredientes

- 1 maço de 
- 2 xícaras (chá) de água 
- 1 e ½ colher (sopa) de sal 
- 3 colheres (sopa) de azeite 
- 2 dentes de  picados
- Orégano e cebolinha a gosto 
- 1 pacote de  integral tipo espaguete
- 1 colher (sopa) de  parmesão ralado








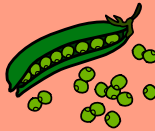





## Modo de preparo

1. Em uma panela, cozinhe o brócolis na água com ½ colher (sopa) de sal por cerca de 5 minutos ou até ficarem cozidos.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho, acrescente o brócolis e os temperos e misture bem.
3. Em uma panela, cozinhe o macarrão em água fervente abundante com o sal restante até que fique al dente.
4. Retire do fogo, escorra e misture o macarrão ao brócolis, adicione queijo parmesão ralado e sirva.



# TORTA DE LIQUIDIFICADOR

## Ingredientes

- 3 X 
- 1 xícara (chá) de óleo 
- 1 e ½ xícara (chá) de leite 
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 
- Sal a gosto 
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 legumes de sua preferência  
(SUGESTÃO:  ,  ,  e  )
- ½ 
- Pimenta-do-reino a gosto 
- Salsinha e cebolinha a gosto 
-  parmesão a gosto







## Modo de preparo

1. Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o leite.
2. Aos poucos, adicione a farinha de trigo e o sal.
3. Em um recipiente coloque a massa e o fermento, e misture levemente.
4. Unte uma forma com manteiga e farinha e coloque a metade da massa. Reserve a outra metade.
5. Adicione a mistura de legumes, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino, a salsinha e a cebolinha.
6. Coloque o resto da massa por cima e finalize com o queijo parmesão ralado.
7. Leve ao forno preaquecido por 40 minutos.

# MINGAU DE AVEIA

## Ingredientes

- 250 ml de leite 
- 3 colheres (sopa) de aveia flocos 
- Açúcar (opcional) 
- Canela em pó (opcional) 



## Modo de preparo

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes, mexendo sempre, até engrossar.
2. Adoce se necessário e sirva quente ou frio.

### CURIOSIDADE

**A AVEIA É UMA  
FONTE DE FIBRAS E  
AJUDA O INTESTINO  
A FUNCIONAR  
MELHOR!**



# PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

## Ingredientes

- 2 bananas 🍌
- 2 X 🥚
- ½ xícara de aveia em flocos 🌾
- Opcional: 1 colher (sopa) de canela em pó 🌿 ou 1 colher de chocolate em pó 🍫



## Modo de preparo

1. Amasse as bananas em uma travessa funda.
2. Adicione os ovos inteiros e misture bem.
3. Adicione a aveia e a canela (ou o chocolate em pó).
4. Unte uma frigideira com um pouco de óleo e leve ao fogo até aquecer.
5. Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira.
6. Cozinhe de 2 a 3 minutos.
7. Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.
8. Repita o processo de cozimento para as demais porções.
9. Sirva com mel ou sua cobertura favorita.

# VITAMINA DE FRUTA

## Ingredientes

- 4 copos de leite 
- 2 bananas 
- 2 maçãs 



## Modo de preparo

1. Descasque e pique as maçãs e as bananas.
2. Coloque no liquidificador todos os ingredientes.
3. Bata bem.
4. Sirva logo em seguida.



TRÊS DICAS PARA COMER E CRESCER COM EQUILÍBRIO

# SAÚDE DA CRIANÇA



PELO MENOS  
UMA REFEIÇÃO  
APÓS A CRECHE

EVITE DEIXAR AS  
CRIANÇAS MUITO  
TEMPO SEM  
COMER

INCENTIVAR UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL



**OBRIGADO POR  
SUA ATENÇÃO!**

Saúde as crianças.

# Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019, p 265.
- MELO, Karen Muniz et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. Escola Anna Nery, Minas Gerais, v. 4, n. 21, 2017.
- Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, Diário Oficial da União, Brasília, 17 jun. 2013. PARANÁ.