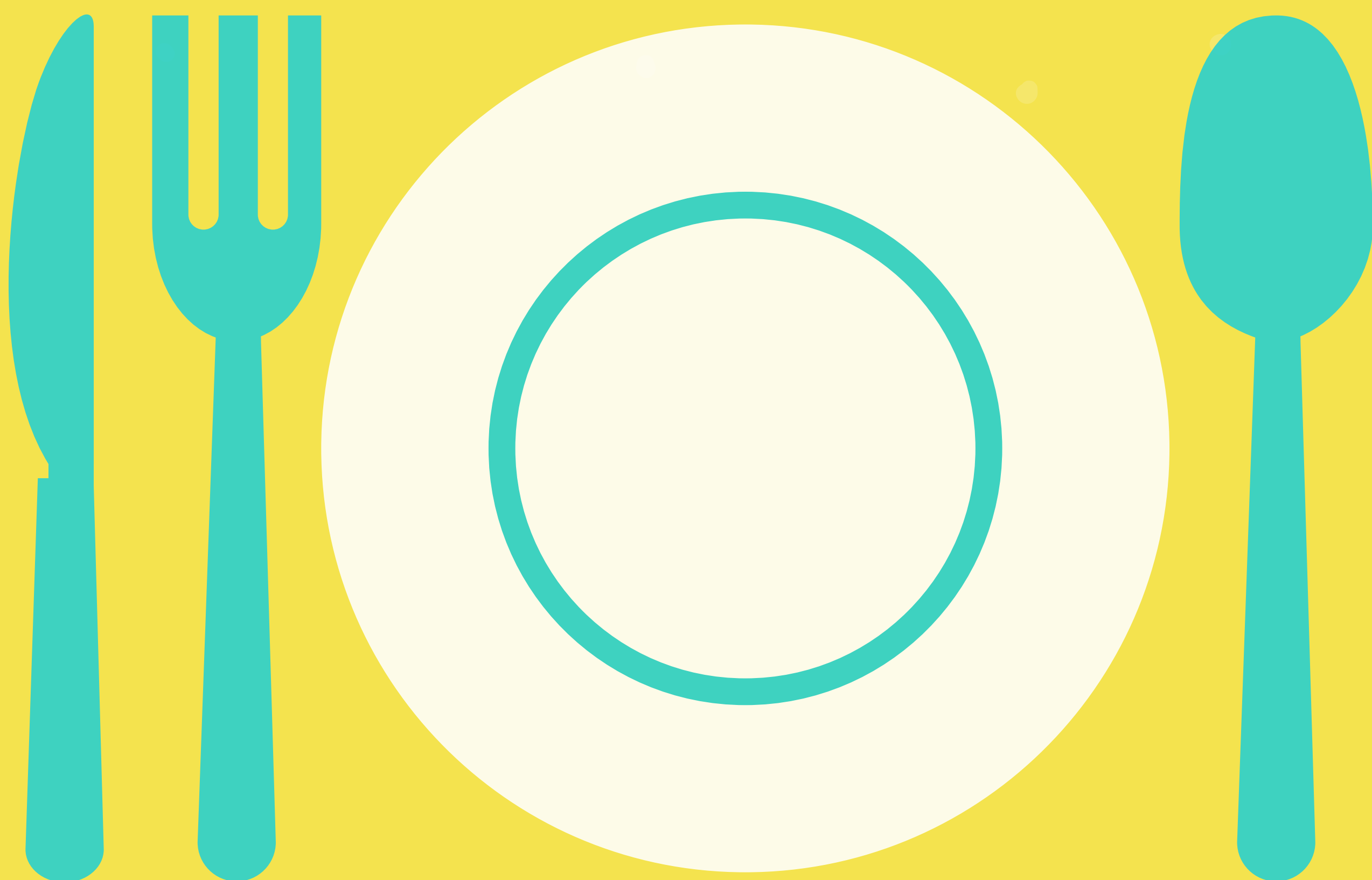


Núcleo de Estudos em Pediatria  
UFSC

# E-BOOK DE PAPINHAS



Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária  
da Universidade Federal de Santa Catarina

E16 E-book de papinhas [recurso eletrônico] / autores, Amanda Roussenq dos Passos ... [et al] ; colaboradores, Mônica Lisboa Chang Wayhs ... [et al]. – Florianópolis : UFSC, 2022.  
74 p. : il., gráfs., tab.

E-book (PDF)

ISBN 978-85-8328-125-2

1. Alimentos para bebês – Receitas. 2. Pediatria. 3. Alimentação complementar. 4. Lactentes – Nutrição. I. Passos, Amanda Roussenq dos. II. Wayhs, Mônica Lisboa Chang.

CDU: 612.39-053.2

# AUTORES



Amanda Roussenq dos Passos  
Jaqueline Cavalcanti de A. Ratier  
Jordão Luiz Moratelli Júnior  
Maria Marlene de Souza Pires  
Mariana Wollinger Berri  
Renata Meirelles G. C. Tomazzoni  
Rodrigo Schardosin Bayma de Menezes  
Rosangela da Silva Moura  
Sofia Ferreira Machado

## Colaboradores:

Mônica Lisboa Chang Wayhs  
Helen Zatti  
João Carlos Xikota  
Tatiana da Silva Oliveira Mariano  
Alunos da 3ª fase do curso de graduação em Medicina da  
Universidade Federal de Santa Catarina nos semestres  
2020.1, 2020.2 e 2021.1.

# AGRADECIMENTOS

O Núcleo de Estudos em Pediatria da Universidade Federal de Santa Catarina - NEP UFSC - agradece a todos os acadêmicos que colaboraram com suas receitas de papas utilizadas na disciplina Saúde da Criança I, da Terceira Fase do curso de graduação em Medicina, em especial à professora Mônica Lisboa Chang Wayhs, coordenadora da disciplina, e seus professores para a criação desse e-book.

Agradecemos às nossas professoras orientadoras Jaqueline Cavalcanti de Albuquerque Ratier, Maria Marlene de Souza Pires e Renata Meirelles Gaspar Coelho Tomazzoni pela orientação, paciência e todo aprendizado ao longo dessa jornada.

# Sumário

<b>1. Prefácio.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Introdução.....</b>	<b>6</b>
○ <b>Segurança alimentar.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Orientações Gerais.....</b>	<b>8</b>
○ <b>Higienização.....</b>	<b>8</b>
○ <b>Armazenamento e congelamento dos alimentos..</b>	<b>10</b>
○ <b>Alimentos polêmicos.....</b>	<b>12</b>
○ <b>Alimentos proibidos.....</b>	<b>13</b>
○ <b>Ingestão de água e suco.....</b>	<b>14</b>
○ <b>Preparo de leguminosas.....</b>	<b>16</b>
○ <b>Temperos.....</b>	<b>17</b>
<b>4. Como preparar o prato?.....</b>	<b>24</b>
○ <b>Classes dos alimentos.....</b>	<b>24</b>
○ <b>Textura e quantidade por faixa etária.....</b>	<b>27</b>
○ <b>Guia para horários das refeições e mamadas... </b>	<b>29</b>
<b>5. Papas principais.....</b>	<b>34</b>
○ <b>6-8 meses.....</b>	<b>34</b>
■ <b>ovo.....</b>	<b>34</b>
■ <b>frango.....</b>	<b>40</b>
■ <b>carne bovina.....</b>	<b>44</b>
■ <b>carne suína.....</b>	<b>46</b>
■ <b>frutos do mar.....</b>	<b>47</b>
○ <b>8 meses - 1 ano.....</b>	<b>48</b>
■ <b>ovo.....</b>	<b>48</b>
■ <b>frango.....</b>	<b>49</b>
■ <b>carne bovina.....</b>	<b>51</b>

# Sumário

■ frutos do mar.....	54
○ 1-2 anos.....	55
■ ovo.....	55
■ frango.....	59
■ carne bovina.....	63
■ carne suína.....	67
■ frutos do mar.....	68
5. Frutas.....	69
6. Referências.....	72

# PREFÁCIO

**O NEP UFSC, a fim de oferecer apoio aos pais no que diz respeito ao assunto tão diverso que é a alimentação infantil, propôs a compilação deste e-book de receitas de papas principais, no qual se buscou proporcionar uma introdução alimentar de boa qualidade, quantidade, variedade, adequadas à cada faixa etária.**

**A ideia deste e-book se originou a partir de uma atividade curricular do curso de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), introduzida no modelo de ensino remoto, que objetivou aproximar e familiarizar os alunos à introdução da alimentação infantil na prática por meio da criação e preparo, realizados pelos próprios alunos, tendo como base as diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e do Ministério da Saúde (MS).**

**Assim, por meio deste projeto, buscou-se promover uma dieta mais saudável para as crianças e oferecer segurança aos pais na escolha de uma dieta adequada aos lactentes.**

# 1. INTRODUÇÃO

## Você sabe o que é aleitamento materno exclusivo? E alimentação complementar?

O aleitamento materno exclusivo diz respeito ao intervalo de tempo em que o lactente se alimenta exclusivamente do leite materno. No início da vida, o leite materno contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê, não sendo necessária a ingestão de outros alimentos ou líquidos. A recomendação atual é de que o aleitamento materno exclusivo seja adotado desde o nascimento da criança até os seis meses de vida.

A partir daí, a demanda nutricional da criança aumenta, passando a ser indicada a introdução de alimentos sólidos e água na dieta *em adição* ao leite materno, compondo o que chamamos de alimentação complementar. Segundo as diretrizes atuais, orienta-se que a alimentação complementar permaneça até os dois anos de vida, momento em que o contexto familiar opte, ou não, pela continuidade da amamentação.<sup>1</sup> A composição das papas oferecidas nesse intervalo de vida é extremamente importante, já que, além de fornecer os nutrientes necessários ao desenvolvimento da criança, também influencia na formação de seus hábitos alimentares definitivos.<sup>1</sup>








# Segurança Alimentar

## Você sabe o que são Xenobióticos?

Xenobióticos são todos os componentes estranhos à composição dos alimentos e da água como o cloro da água, antibióticos, metais pesados dentre outros e podem causar câncer<sup>2</sup>.

Os agrotóxicos usados nas lavouras contaminam o solo, a água e a atmosfera e não existe um padrão seguro dessas substâncias nos alimentos.

Sendo assim, algumas dicas podem nos ajudar a consumir os alimentos de forma mais segura:




-  • Antes da preparação, não esqueça de higienizar bem os alimentos.
-  • Sempre que possível, dê preferência para frutas, verduras e legumes orgânicos.
-  • Evite o consumo de alimentos com corantes artificiais.








# 2. ORIENTAÇÕES GERAIS

## Higienização

Com o início da alimentação complementar, a criança se encontra mais exposta a fontes de contaminação, aumentando as chances de contrair doenças de transmissão oral.<sup>1</sup> Por isso, a higiene correta dos alimentos e utensílios é fundamental para promoção da saúde infantil. Antes de iniciar o preparo dos alimentos, é importante:

-  Prender os cabelos
-  Higienizar a superfície em que os alimentos serão preparados
-  Higienizar as mãos e as unhas (manter as unhas curtas, preferencialmente) antes e durante a preparação

Quanto à higienização dos alimentos, para reduzir a contaminação pelos agrotóxicos e pelos diversos microorganismos, deve-se seguir os passos a seguir:

-  Lavar os alimentos em água corrente;
-  Deixá-los de molho por cerca de 10 minutos em uma solução de hipoclorito de sódio 2,5%, com 20 gotas de hipoclorito para um litro de água. Nessa etapa, o vinagre também pode ser utilizado, mas a eficácia do hipoclorito é maior;
-  Enxaguar;
-  Adicionar os alimentos a uma solução de bicarbonato de sódio a 1% (1 colher de sopa para 1 litro de água) por cerca de 10 minutos a fim de reduzir as chances de contaminação por agrotóxicos;
-  Enxaguar novamente.

Mesmo com a lavagem cuidadosa, há alguns passos que podem ser seguidos para se evitar um contato excessivo da criança com produtos como agrotóxicos. Com relação a frutas e hortaliças, é preferível a ingestão de espécies que estejam em sua estação, pois geralmente é utilizado menos agrotóxico para sua plantação. Além disso, retirar a casca e as folhas externas também evita um maior contato com essas substâncias. Para as proteínas, retira-se a gordura e pele das carnes e também se evita a ingestão de fígado/vísceras que não sejam de criação orgânica.



## E a água?

A água ingerida pela criança deve ser sempre potável. Para transformar uma água em potável, é recomendado ferver um litro de água, adicionar 2 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% e deixar repousar por 30 minutos.<sup>3</sup>



# Armazenamento e congelamento dos alimentos

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda o cozimento de pequenas porções de alimentos para que se evite o reaquecimento. Entretanto, a vida agitada dos pais muitas vezes impossibilita esse feito. Por isso, há alguns passos a serem seguidos que podem facilitar o armazenamento de alimentos e a organização da rotina.

Há alguns alimentos que podem ser congelados após seu preparo. Porém, é importante, para evitar contaminação, separá-los depois de prontos em pequenas porções e levar para o congelamento. Deve-se evitar congelar frutas e vegetais ricos em água, como melancia, melão e batata, tendo em vista que perdem a textura quando descongelados.

As leguminosas, em particular, são uma classe de alimentos cuja preparação em grandes quantidades facilita a rotina dos pais. Com isso, o congelamento em porções individuais também é bastante utilizado. Esse processo deve ser feito, preferencialmente, sem temperá-las, pois o congelamento pode afetar o sabor dos condimentos.<sup>1</sup>

Para que o armazenamento seja feito de forma que possibilite o consumo dos alimentos dentro de seu período de validade, é importante anotar a data de preparo desses alimentos e consumi-los dentro de um período de até **30 dias** depois de congelados, em média.<sup>1</sup>

## Como descongelar as porções?

Com relação ao descongelamento, é importante deixar os alimentos na geladeira, para evitar mudanças muito bruscas de temperatura e aumentar a contaminação por microorganismos. Realize o descongelamento em pequenas porções, pois alimentos descongelados e reaquecidos não devem ser congelados novamente. Pode-se utilizar o microondas para descongelar por completo o alimento, mas é necessário se atentar para o utensílio utilizado. Até mesmo para o congelamento, não se deve utilizar plásticos que contenham bisfenol A (BPA) em sua composição, visto que é um disruptor endócrino que mimetiza o estrogênio e pode gerar alterações endócrinas na criança. A fim de identificar os plásticos que possuem essa substância, procura-se triângulos com os números 3 ou 7 na embalagem do utensílio.<sup>4</sup>



As embalagens de plásticos que contém BPA são identificadas pelos símbolos ao lado.

## É o branqueamento de vegetais?

Para o congelamento de vegetais, a técnica de branqueamento pode ser utilizada. Ela auxilia na prevalência de maior quantidade de nutrientes após o congelamento, e inativa as enzimas que causam o escurecimento dos alimentos, mantendo suas características naturais.<sup>5</sup> Pode ser feita da seguinte forma:

**1**

Higienize bem os alimentos.

**2**

Corte-os em pedaços pequenos e coloque-os em uma panela com água fervente.

**3**

Espera até a água voltar a ferver e deixe-os ali por mais 2 minutos.

**4**

Retire o alimento após o tempo especificado e coloque-o em uma vasilha com água gelada e gelo por 2 minutos.

**5**

Após o tempo necessário, retire o alimento, escorra a água e distribua os pedaços em sacos plásticos próprios para culinária (ou vidros).

É importante colocar a data do dia de congelamento. Os alimentos podem durar até 30 dias no congelador.

# Alimentos polêmicos

Segundo o manual da alimentação da infância à adolescência,<sup>3</sup> a introdução dos alimentos para crianças a partir dos 6 meses de idade deve ser feita da forma mais ampla possível, isso significa que deve ser introduzido uma vasta variedade de alimentos pertencentes aos diferentes grupos alimentares, incluindo aqueles que são considerados polêmicos. São considerados alimentos alergênicos:



Frutos do mar



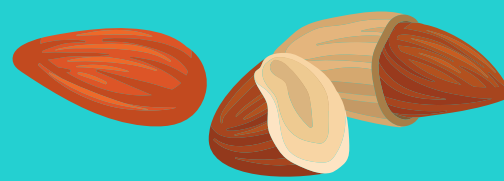
Leite



Ovos



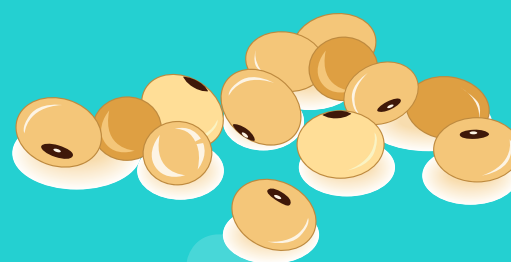
Peixes



Oleaginosas



Trigo

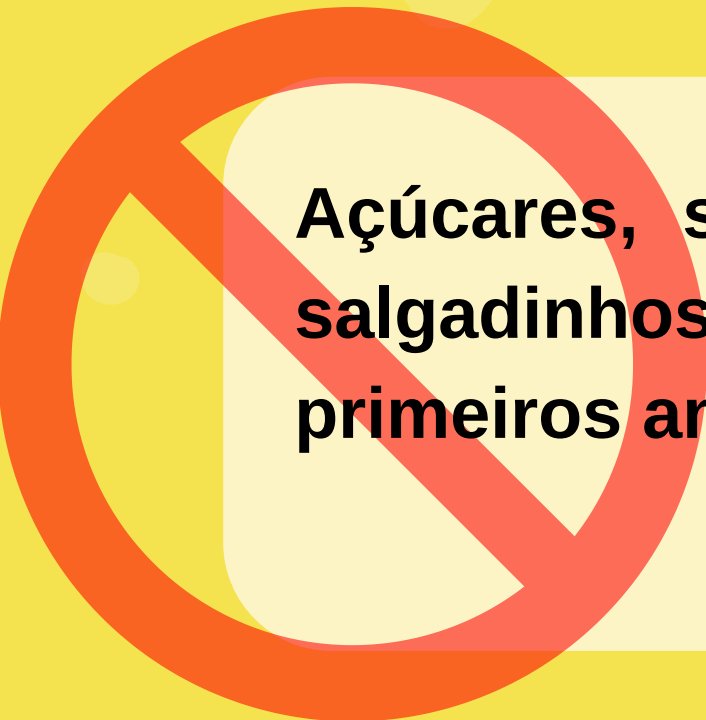


Soja

Sua introdução deve ser feita com um intervalo de 3 a 5 dias, e sendo introduzido somente um alimento por dia.

Os alimentos alergênicos devem ser introduzidos na alimentação complementar aos 6 meses de vida para reduzir o risco de alergenicidade e para a aquisição de tolerância, pois tanto a introdução precoce quanto a introdução tardia pode promover maior risco de desenvolvimento de alergias alimentares. Deve-se atentar para o fato de o ovo ser frequentemente utilizado em preparos e receitas, por isso é preciso estar atento a frequência com que esse alimento é ofertado. Além disso, a restrição de alimentos na dieta da mãe durante a gestação ou amamentação não é recomendada mesmo nos grupos de risco (crianças com pais ou irmãos com histórico de alergia), pois não reduzem o risco de desenvolvimento de doenças alérgicas. A restrição alimentar só é indicada caso o lactente apresente sintomas de alergia no período da amamentação.

# Alimentos proibidos



Açúcares, sal, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas devem ser evitados nos primeiros anos de vida.<sup>6</sup>

A criança não deve "experimental" iogurtes industrializados, queijinhos petit suisse, macarrão instantâneo, salgadinhos, doces, sorvetes industrializados, biscoitos recheados e outros nos seus primeiros anos de vida.<sup>6</sup>

**Nenhuma fruta é contraindicada!**<sup>6</sup>



## Até 1 ano<sup>6</sup>

- Não é indicado adição de sal
- Sucos devem ser proibidos
- Não é permitido o uso de caldos ou tabletes de carne industrializados, legumes ou quaisquer condimentos industrializados nas preparações.
- Deve-se evitar alimentos industrializados pré-prontos, refrigerantes, café, chás e embutidos, SALGADINHOS, BOLACHAS, entre outros.
- Proibido o consumo de mel.
- Leite de vaca não é apropriado.

## De 1 a 2 anos<sup>6</sup>

- O sal deve ser usado com moderação (válido também para os pais)
- Refeições semelhantes às dos adultos, mas preferencialmente com menos alimentos industrializados, açúcar, gordura e sal
- Continuam não sendo permitidos alimentos ultraprocessados e corantes, bem como salgadinhos e refrigerantes
- O consumo de leite passa a ser incentivado até 600ml por dia, evitar passar de 700ml
- Pode ser oferecido até 120ml de suco natural por dia



# Ingestão de água e suco

## → Água

Sendo a água a fonte essencial para a vida, deve-se oferecê-la às crianças a partir dos 6 meses, junto da introdução da alimentação complementar<sup>3</sup>. Até os 6 meses de idade a criança em amamentação exclusiva não necessita beber água, pois o leite materno supre tal necessidade de hidratação<sup>3</sup>. A quantidade de água por faixa etária pode ser a definida a seguir:

Idade	Recomendação (litros/dia)	Particularidades
0 - 6 meses	-	Crianças em aleitamento materno exclusivo não necessitam receber água
7 - 12 meses	0,8	
1 - 3 anos	1,3	

Fonte: Manual de alimentação - da infância à adolescência, 4ª Edição (2018)

### DICA!

Deixar este volume de água visível e oferecer ao longo do dia, pois a criança geralmente não percebe que está com sede. Este recurso é muito importante para criar-se o hábito, mesmo que ela beba só um pouco!





# Ingestão de água e suco

## → Posso ofertar suco?

**NÃO!** Recomenda-se não oferecer sucos de frutas a crianças menores de 1 ano, mesmo aqueles feitos somente com frutas naturais. Vamos destacar alguns motivos:

- se o suco for coado, há redução das fibras da fruta, as quais previnem a constipação intestinal (prisão de ventre)
- muitos sucos são adicionados de açúcar, então seu consumo está relacionado ao desenvolvimento de cárie e excesso de peso
- o consumo de suco em horário próximo à refeição pode satisfazer a criança e diminuir seu consumo de outros alimentos
- quando a criança se habitua a tomar suco para matar a sede, pode ter dificuldade em beber água pura

Portanto, opta-se por oferecer a fruta in natura à criança, assim, ao mastigá-la, exercitará a musculatura da boca e do rosto e poderá sentir sua textura.<sup>1</sup>



Entre 1 e 3 anos de idade o suco pode ser ofertado, eventualmente, em cerca de 120 ml ( $\frac{1}{2}$  xícara de chá) por dia de suco natural da fruta e sem açúcar.<sup>1</sup>



# Preparo de Leguminosas

Todas as leguminosas devem ser deixadas de **molho** com antecedência. Isso porque a maioria das leguminosas possui em sua camada mais externa uma substância chamada fitato. Durante a digestão, o fitato se liga a algumas proteínas e minerais no trato gastrointestinal, dificultando a absorção de, por exemplo, cálcio, magnésio, zinco e ferro. Além disso, ao deixar as leguminosas de molho, ocorre o processo de germinação, que aumenta a disponibilidade de nutrientes desses alimentos e permite uma digestão sem produção de muitos gases. O período do molho deve ser de, no mínimo, **12 horas** para a maioria das leguminosas. Também é importante lembrar de trocar a água do molho pelo menos uma vez.



Ao ultrapassar o tempo de molho, lavar as leguminosas em água corrente e despejar os grãos em uma panela de pressão. O processo pode ser feito em uma panela comum, mas deve-se lembrar que demorará mais tempo. Em uma panela de pressão, o cozimento costuma demorar cerca de 20 minutos após a panela começar a apitar. Adicione 4 xícaras de água e 2 folhas de louro para cada xícara de feijão, por exemplo. Ao fim do cozimento, pode-se escolher congelar a leguminosa ou temperá-la para servir.



Para temperar, refogar alho e cebola em quantidades de sua preferência em uma outra panela e adicione a leguminosa cozida. Vide a seção temperos para selecionar outros temperos de sua preferência. Pode-se separar uma concha de leguminosas, sem o caldo, e amassar os grãos para engrossar a porção

# Temperos:



Já que não é recomendada a adição de sal às refeições de crianças menores de 2 anos, surge a dúvida de como conferir sabor aos alimentos oferecidos. Para tanto, podemos lançar mão do uso de temperos in natura comuns, mas que muitas vezes não são tão valorizados no dia a dia, como cebolinha, salsinha, alho, louro, tomilho etc. Além de tornarem o prato mais saboroso, acrescentam aroma e nutrientes à comida, permitindo que a criança diferencie a sutileza dos sabores de cada alimento e forme um paladar mais amplo e variado. No entanto, é importante lembrar que se deve evitar caldos em cubo, em pó ou líquidos e molhos prontos, pois são ultraprocessados, ricos em sal, gordura, açúcares e aditivos químicos.





O hábito de se acrescentar temperos ao preparo dos alimentos é útil para todas as faixas etárias, não só entre crianças menores de 2 anos, pois o uso desses ingredientes evita o excesso de sal e gordura no preparo das refeições, o que pode ser benéfico na prevenção e controle de diversas doenças, como por exemplo hipertensão, diabetes e hiperlipidemia. Além disso, o cultivo de ervas geralmente é simples e ocupa pouco espaço, podendo ser feito em pequenos vasilhos e hortas caseiras.





**Também é importante levar em consideração os alimentos típicos da região e da época do ano na escolha dos temperos, bem como os hábitos socioculturais da família e da comunidade em que a criança está inserida. A cebolinha, por exemplo, amplamente usada em todo o país, costuma ser usada junto com a salsinha nas regiões Sul e Sudeste, enquanto que, no Norte e no Nordeste, geralmente vem acompanhada do coentro.**



A seguir, há uma lista de temperos naturais e sugestões de uso que podem ser úteis no preparo de pratos para menores de 2 anos:



**Alecrim**: Uma das ervas mais aromáticas. Perfuma e dá sabor ao prato, sendo geralmente usado no preparo de aves, carnes, sopas e legumes.

**Alho**: O alho é outro tempero muito usado no Brasil. É bem versátil e pode acompanhar desde carnes até molhos. Para descascar, amasse o dente de alho com a lâmina da faca deitada. O talinho verde que aparece no meio do alho (quando ele já quer dar sinais de que quer brotar), amarga a receita.



**Alho Poró** - Tem sabor semelhante ao da cebola. As folhas são ótimas para perfumar caldos, sopas ou cozidos. A parte branca pode ser usada no recheio de tortas salgadas, na salada, em risotos e no purê de batatas.

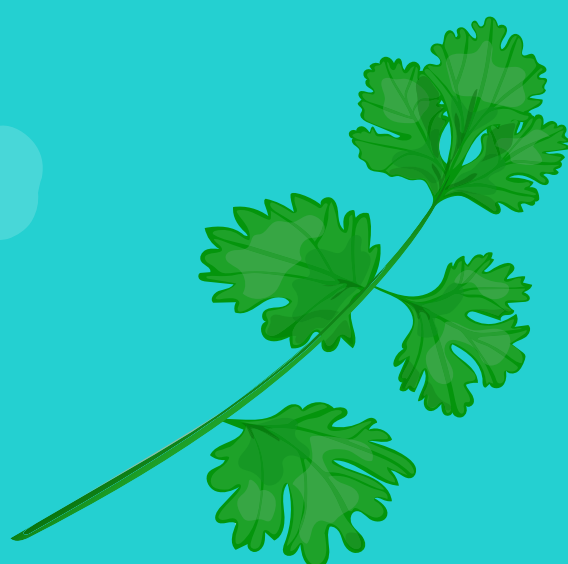
**Canela**: É uma das especiarias mais populares no Brasil, onde geralmente acompanha pratos doces (como é o caso do arroz doce). No entanto, em outras culturas também é usada no preparo de salgados, como carne moída, frango e carne com homus.





**Cebolinha** - Um dos temperos mais populares do Brasil, tem um leve sabor de cebola e confere certa crocância ao alimento. Combina bem com pratos que levam ovos, saladas, sopas cremosas e peixes, mas pode ser usada para finalizar qualquer receita.

**Chicória do Pará** - Seu uso é muito comum na região amazônica. Tem aroma marcante e geralmente acompanha a fervura do tucupi, caldeiradas e pescados.



**Coentro** - Muito usado como “acompanhante” da cebolinha em algumas regiões do Brasil, e em diversas partes do mundo e, por isso, é muito versátil, sendo usado no preparo da moqueca, do guacamole, de pastas e na finalização de pratos.

**Cominho** - Assim como a canela, também é uma especiaria muito usada no Brasil. É bastante versátil, acompanhando o preparo de batatas, lentilha, refogados etc.





**Cravo** - Especiaria de aroma doce e levemente amargo, combina bem com carne vermelha, gengibre, pêssego, laranja, banana, maçã, cebola, manjeriçã e carne de porco.

**Gengibre** - Raiz japonesa de sabor levemente picante usada tanto no preparo de receitas doces, quanto salgadas. Combina bem com outros temperos como a cebola e o alho.



**Louro** - A folha do louro geralmente é usada em caldos, sopas e, principalmente, no feijão.

**Manjeriçã** - É a erva mais popular da culinária italiana e também muito apreciada no Brasil. As folhas frescas acompanham bem massas e molhos.



**Nirá** - Também conhecida como “Alho Japonês”, o nirá é uma erva com sabor semelhante ao do alho poró, sendo perfeito para o preparo de refogados, omeletes, peixe e carne de porco.





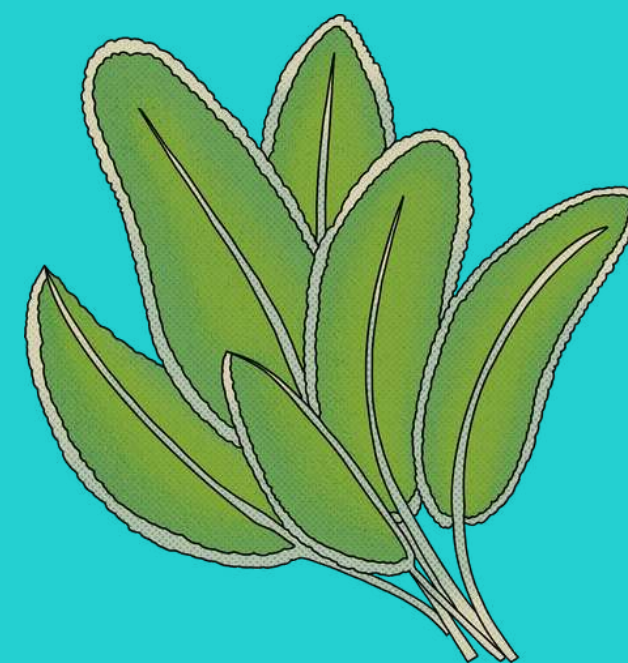
**Orégano** - É uma erva que tem mais sabor quando usada seca do que fresca. Muito usado no preparo de molhos, temperar saladas e incrementar massas.



PARSLEY

**Salsinha** - Uma das ervas mais populares no Brasil e no mundo, tem sabor levemente picante e é bem versátil, podendo incrementar os pratos mais básicos, como arroz, polenta, purê de batatas etc.

**Sálvia** - O sabor da sálvia se assemelha um pouco ao do alecrim, com aroma forte e refrescante. Quando misturada com óleos e azeites libera todo o seu sabor. Costuma ser usada no preparo de marinadas, risotos, carne de porco, frango, pato e massas



**Tomilho** - É uma erva de aroma intenso e rica em fibras. Combina bem com carnes cozidas e molhos.



# 3. Como montar o prato?

## → Classes dos Alimentos

Até os 6 meses de idade, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois supre todas as suas necessidades nutricionais. Entretanto, a partir dos 6 meses, o aleitamento deve ser complementado por outros alimentos, pois a demanda metabólica da criança aumenta.<sup>1</sup>

Nessa Alimentação Complementar orienta-se a introdução de 4 classes de alimentos *in natura* ou minimamente processados para compor a papa principal, são elas:<sup>1</sup>

### Legumes e verduras

→ Fonte de vitaminas e minerais

**Exemplos de legumes:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha torta, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem

**Exemplos de verduras:** acelga, agrião, almeirão, brócolis, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, repolho, taioba, ora-pro-nobis, mostarda



### 2. Cereais e tubérculos

→ Fonte de carboidrato, fibras, minerais e vitaminas (principalmente os cereais integrais)

**Exemplos de cereais:** arroz, centeio, aveia, milho, trigo e farinhas derivadas

**Exemplos de tubérculos:** batatas, cará, inhame, mandioca e farinhas derivadas



# Classes dos Alimentos

## → Classes dos Alimentos

### 3. Leguminosas (grupo dos feijões)

→ Fonte de proteínas, fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B

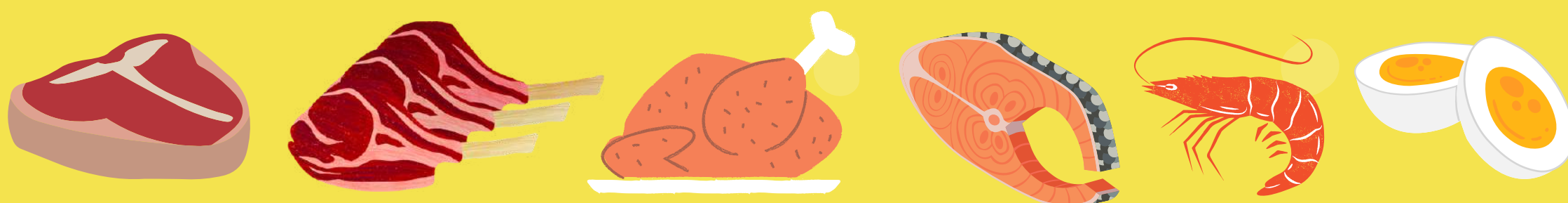
**Exemplos:** todos os tipos de feijões, ervilha, grão de bico, soja e lentilha



### 4. Carnes e ovos

→ Fonte de proteína, gordura, ferro, zinco e vitamina B12

**Exemplos:** carne bovina, suína, de cabra, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos e vísceras



**Desrotulando**

### Dica de App!

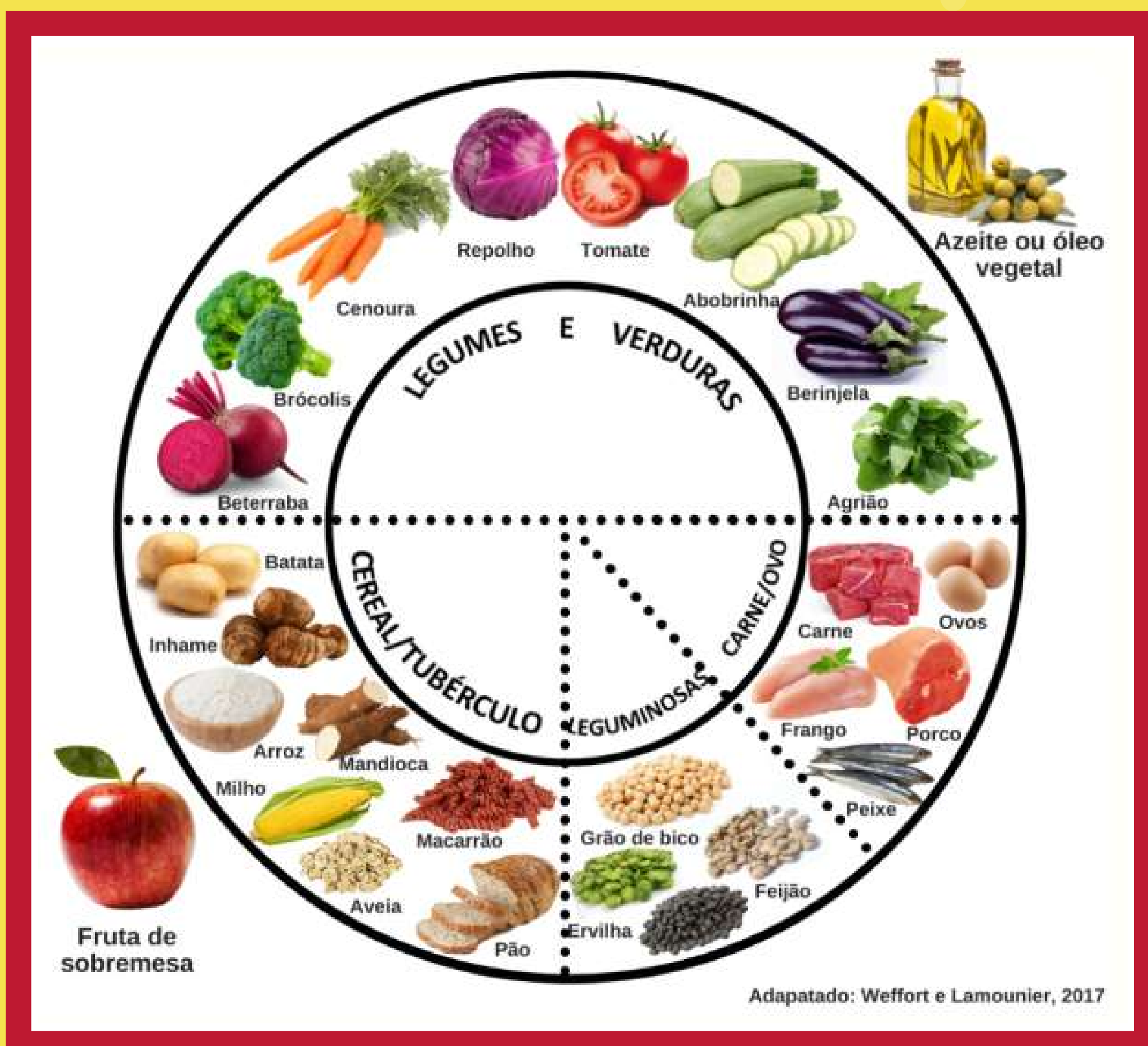
Conheça a avaliação nutricional dos produtos na prateleira do mercado, encontre opções melhores e mais saudáveis



# Classes dos Alimentos

## → Proporções

O Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que os alimentos sejam apresentados separadamente no prato da criança, para que ela realmente consiga senti-los e diferenciá-los, desfrutando de uma experiência sensorial mais rica. O esquema-guia pode ser conferido a seguir:<sup>3</sup>



A carne deve ser oferecida na quantidade de 50-70g por dia!

# Textura e Quantidade por Faixa Etária



## Devo liquidificar a comida?

**NÃO!**

Essa é uma dúvida frequente. Desde o início da alimentação complementar deve-se evitar liquidificar ou peneirar os ingredientes. O uso persistente de papas liquidificadas pode fazer com que o lactente tenha dificuldades em aceitar sólidos no futuro.<sup>1</sup> Além disso, os alimentos sólidos são necessários para que a criança aprenda a mastigar, o que ajuda no desenvolvimento da face e dos ossos do crânio, além de colaborar para a respiração adequada.<sup>1</sup> Por conta disso, recomenda-se sempre oferecer os alimentos em sua textura original, de forma a trabalhar a mastigação do bebê e permitir que ele prove individualmente o sabor de cada ingrediente.<sup>1</sup>



Mães e pais: tenham calma e paciência, pois é normal que as crianças levem de 15 a 20 dias para aprender a movimentação da língua e engolir o alimento! Quaisquer dúvidas procure o seu pediatra.<sup>1</sup>



# Textura e Quantidade por Faixa Etária



## Como deve ser a textura dos alimentos?

No início da alimentação complementar, aos 6 meses de vida, os alimentos devem ser oferecidos amassados de modo a facilitar a mastigação pela criança; carnes podem ser desfiadas e alimentos crus, como frutas e alguns legumes, raspados e amassados.<sup>1,3</sup> À medida que a habilidade do lactente em mastigar aumenta, os alimentos podem ser amassados cada vez menos até em torno dos 9-11 meses de vida.<sup>1,3</sup> A partir daí, a consistência do alimento já pode ser idêntica à dos pais, e os alimentos podem ser picados em pedaços bem pequenos. Com o passar dos meses, os ingredientes podem ser cortados em pedaços progressivamente maiores conforme o desenvolvimento da criança.<sup>1,3</sup>



# Textura e Quantidade por Faixa Etária



## Quanto devo oferecer?

A quantidade de comida que deve ser oferecida varia com a faixa etária. A partir dos 6 meses de vida, cerca de 2-3 colheres de sopa geralmente são o suficiente para saciar a fome da criança, embora deve-se aumentar essa quantidade conforme a aceitação.<sup>1,3</sup> Por volta dos 7-8 meses, recomenda-se oferecer 3-4 colheres de sopa de alimento (ou 2/3 de uma tigela de 250 ml).<sup>1,3</sup> Entre 9 e 11 meses, essa quantidade aumenta para 4-5 colheres de sopa (¾ de uma tigela) e, do primeiro até o segundo ano de vida, a criança deverá ingerir cerca de 5-6 colheres de sopa (1 tigela) por refeição.<sup>1,3</sup>

No início da alimentação complementar, aos 6 meses, orienta-se ofertar apenas uma papa principal à criança, seja esta almoço ou jantar.<sup>1,3</sup> Aos 7-8 meses de vida, uma segunda refeição deve ser introduzida; desse modo, o lactente estará ingerindo duas papas principais por dia, uma no almoço e outra no jantar.<sup>1,3</sup> Além disso, recomenda-se a oferta de lanches de manhã e à tarde desde a introdução dos alimentos sólidos, sendo as frutas a opção mais saudável (vide o capítulo sobre frutas para melhores orientações).<sup>1,3</sup>



# Textura e Quantidade por Faixa Etária



A tabela a seguir resume as consistências e quantidades adequadas de alimento para cada faixa etária.<sup>3</sup>

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir de 7 meses	Alimentos amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos cortados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Fonte: Ministério da Saúde. CAB 23, 2015





# Textura e Quantidade por Faixa Etária



É preciso ressaltar que as quantidades listadas não precisam ser seguidas rigorosamente, servindo apenas como um guia. A quantidade ideal é definida pela própria criança, que, conforme se desenvolve, passa a sinalizar sua fome e saciedade.<sup>1</sup> O que definirá se a quantidade de alimento ingerido está adequada é se o ganho de peso e estatura estão dentro do esperado.<sup>1</sup> Por conta disso, o acompanhamento através das consultas pediátricas de rotina é essencial, já que assim é possível identificar eventuais desvios de crescimento numa fase precoce, o que permite ao pediatra intervir o mais cedo possível.<sup>1</sup>



# Guia para Horários das Refeições e Mamadas



As tabelas a seguir podem ser usadas como um guia para os horários das papas principais, lanches e mamadas (mas os horários não precisam ser seguidos à risca).

Lactente de 6 a 7 meses	
06:00	Leite materno
09:00	Leite materno
10:00	Lanche da manhã
12:00	Papa principal (almoço)
14:00	Lanche da tarde
15:00	Leite materno
18:00	Leite materno
21:00	Leite materno

# Guia para Horários das Refeições e Mamadas



As tabelas a seguir podem ser usadas como um guia para os horários das papas principais, lanches e mamadas (mas os horários não precisam ser seguidos à risca).

Lactente de 7-8 meses até 2 anos	
06:00	Leite materno
09:00	Leite materno
10:00	Lanche da manhã
12:00	Papa principal (almoço)
14:00	Lanche da tarde
15:00	Leite materno
18:00	Papa principal (jantar)
21:00	Leite materno

# PAPAS PRINCIPAIS

6 à 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- ½ cenoura
- ½ tomate
- ½ batata baroa
- 1 ovo cozido
- 1 colher de sopa de feijão branco
- Temperos: cebolinha, cebola, alho e azeite de oliva

## Modo de Preparo:

1. Comece o preparo descascando a cenoura, o tomate e a batata baroa, para evitar xenobióticos, e cortando-os em pedaços.
2. Também corte a cebola e o alho em pequenos pedaços.
3. Em uma panela de inox, coloque um fio de azeite para refogar a cebola e o alho, e adicione a batata baroa, a cenoura e água potável, para cozinharem, pois possuem tempo de cozimento parecidos.
4. Em outra panela, coloque o feijão branco em água e deixei-o cozinhando.
5. Enquanto os ingredientes cozinham, aproveite para amassar o tomate.
6. Quando a cenoura e a batata já estiverem molinhas, adicione o ovo sem casca na água fervente do cozimento e deixei-o por aproximadamente 1 minuto, até a clara endurecer e ficar branca.
7. Após tudo estar cozido, retire delicadamente o ovo da água do cozimento e, posteriormente, com uma escumadeira, retire os pedaços de cenoura e batata baroa da água e amasse bem todos os 3, adicionando a cebolinha na batata e na cenoura.
8. Em seguida, escorra os feijões brancos e amasse a porção correspondente na receita.
9. Por fim, emplate-os como na imagem e adicionei um fio de azeite de oliva em cima de tudo.



Por Mariana Wollinger Berri

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- 01 xícara de arroz
- 01 xícara de lentilha
- ½ brócolis
- ½ abobrinha
- 3 ou 4 dentes de alho
- 02 ovos
- cebolinha
- óleo
- manteiga
- água



## Modo de Preparo:

1. Pique 1 dente de alho, refogue em uma panela e coloque a água e a lentilha e deixe cozinhar.
2. Enquanto a lentilha cozinha, pique a abobrinha e o brócolis em pedaços pequenos ou médios e cozinhe em outra panela.
3. Em outra panela, coloque o arroz, pode colocar o arroz depois de refogar um dente de alho na panela (fica ótimo, mas, como já tem alho no resto da receita, pode fazer o arroz puro). Cubra com água até um dedo acima do arroz e espere secar.
4. Depois que as verduras estiverem cozidas, prepare uma panela com os outros 2 dentes de alho picados refogados na manteiga, adicione as verduras e a cebolinha picada. Misture tudo, acrescente meia xícara de água e deixe em fogo baixo.
5. Frite um ovo em um fio de óleo em uma frigideira.

Por Rodrigo Menezes

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- ½ tomate;
- ½ cenoura;
- 2 colheres de sobremesa de abóbora;
- 1 batata inglesa cozida;
- 1 ovo cozido;
- 2 colheres de sopa de feijão;
- 1 dente de alho
- alecrim
- 1 colher de sobremesa óleo de soja
- 1 folha de louro
- ½ cebola



## Modo de preparo:

1. Após descascadas, pique a batata, a cenoura e a abóbora, refogando-os na mesma panela com 1 dente de alho, ½ cebola, um ramo de alecrim e um fio de óleo de soja.
2. Após refogá-los, cubra os alimentos com água e cozinhe-os em fogo médio até que adquiram uma consistência macia.
3. Prepare o feijão de acordo com as instruções da página 16, temperando-o com uma folha de louro.
4. Em uma panela separada, coloque o ovo e cubra-o com dois dedos de água fria. Coloque no fogo e, após a água começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de mais 12 minutos, de modo que a gema fique firme. Em seguida, jogue fora a água quente e adicione água fria para depois descascá-lo.
5. Apresente os alimentos no prato e amasse-os de forma similar à imagem.

Por Ândria Ana Souza

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de arroz,
- 2 colheres de sopa de lentilha,
- 1 ovo,
- 1 cenoura,
- 1/2 brócolis,
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva.
- 1 cebola



## Modo de preparo:

1. Inicialmente refogue meia cebola e um dente de alho junto a um fio de azeite de oliva em cada uma das panelas que serão utilizadas para o cozimento.
2. Em uma das panelas, adicione o arroz e frite-o por, aproximadamente, 1 minuto, cobrindo-o com água em seguida. Deixe cozinhar em fogo médio até que adquira uma consistência macia.
3. Adicione a lentilha e imediatamente adicione a água na outra panela, deixando-a cozinhar em fogo médio até que fique macia.
4. Em uma terceira panela, coloque o ovo e cubra com dois dedos de água fria. Coloque no fogo e, após a água começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de mais 12 minutos, de modo que a gema fique firme. Em seguida, jogue fora a água quente e adicione água fria para depois descascá-los.
5. Corte a cenoura e o brócolis em pedaços bem pequenos, cozinhando-os no vapor por aproximadamente 10 minutos.
6. Para finalizar, apresente os alimentos no prato e amasse-os de forma similar à imagem.

**Por Bruna da Silveira Viana**

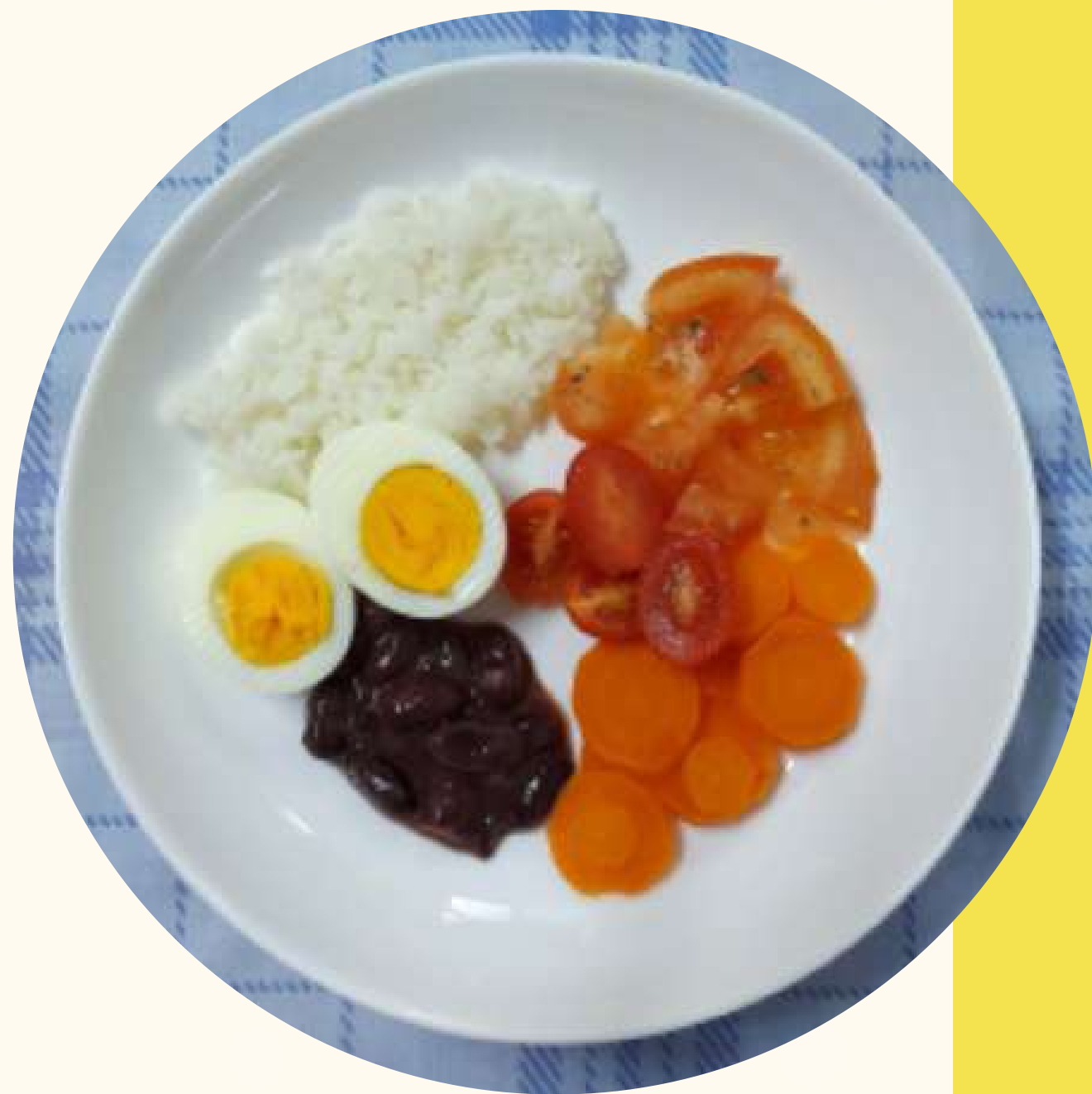
# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- ½ tomate
- 2 tomates cereja
- ½ cenoura
- 2 colheres de sopa de arroz
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de feijão
- 1 folha de louro
- 1 ovo
- 1 banana



## Modo de preparo:

1. Refogue o alho com o azeite de oliva em uma panela e, em seguida, acrescente o arroz, deixando-o fritar por um minuto. Despeje a água e deixe cozinhando até que a água seque.
2. Cozinhe a cenoura em água quente até que esteja em uma consistência amolecida.
3. Cozinhe 1 ovo por, no mínimo, 7 minutos após a água começar a ferver em uma panela. Pode-se utilizar a mesma panela da cenoura.
4. Pique o tomate e sirva.
5. Sirva o feijão preparado conforme as orientações dadas no início do ebook (página 16).
6. Pique a banana e sirva junto da comida ou como sobremesa.

Por Isabela Flebbe Strapazzon



# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

OVO

## Ingredientes:

- 2 colheres de chá de cebolinha verde picada
- 2 dente de alho picado
- $\frac{3}{4}$  de cebola de cabeça picada
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- $\frac{1}{2}$  xícara de arroz branco
- 1 ovo
- 1 folha de rúcula
- 1 folha grande de alface picada
- 3 rodelas de cenoura
- $\frac{1}{4}$  de chuchu
- Pitadas de tomilho
- 1 xícara de feijão
- 2 folhas de louro



## Modo de preparo:

1. Refogue em uma panela o alho,  $\frac{1}{4}$  de cabeça de cebola e a cebolinha com uma colher de azeite de oliva. Adicione o arroz e cubra com água.
2. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione os vegetais (cenoura, chuchu e rúcula), cubra novamente com água e acrescente uma pitada de tomilho.
3. Cozinhe o ovo em uma panela, podendo ser a mesma utilizada para o arroz e os vegetais. Adicione-o quando a água estiver quase secando e deixe até que a gema endureça.
4. Cozinhe o feijão conforme as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
5. Sirva conforme as proporções da foto.

Por Izabella Geórgia Formento Navarini

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## FRANGO

### Ingredientes:

- ½ beterraba pequena
- ½ cenoura pequena
- 1 mandioquinha/batata salsa pequena
- 1 colher de sopa de feijão cozido
- 400 ml de água mineral
- Orégano a gosto
- Azeite de oliva extra-virgem
- 50 g de filé de peito de frango, sem osso e sem pele



### Modo de preparo:

1. Antes de iniciar o cozimento, descasque os alimentos. Corte os legumes, a mandioquinha - salsa e o peito de frango em cubos médios.
2. Em uma panela de pressão, coloque a beterraba e adicione 200 ml água mineral. Tampe a panela, após pegar pressão, deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, em fogo médio. Reserve.
3. Em outra panela de pressão, junte a cenoura, mandioquinha/batata salsa, peito de frango, cortados e adicione 200 ml de água mineral. Tampe a panela, após iniciar a pressão, deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, em fogo médio.
4. Após os alimentos estarem devidamente cozidos, escoe a água da panela e separe os ingredientes (beterraba, cenoura, mandioquinha/batata salsa, frango, feijão).
5. Desfie o frango e com auxílio de uma faca, corte para atingir um bom desfiado.
6. Em um recipiente, amasse bem cada ingrediente individualmente com o auxílio de um garfo.
7. Em um prato, sirva separadamente cada ingrediente preparado, adicione um fio de azeite extra-virgem e o orégano a gosto.

Por Mateus Oliveira

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## FRANGO

### Ingredientes:

- 50g de filé de frango sem pele; 2 colheres de sopa
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher de sopa de feijão preto cozido (grão e caldo)
- 2 copos médios de água potável filtrada ou fervida
- 1 colher de chá de cebola branca ralada
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- 1 colher de sopa de cenoura
- 1 colher de sopa de brócolis
- 1/2 “dente” de alho
- Orégano a gosto



### Modo de preparo:

1. Descasque a batata inglesa e a cenoura e retire a pele do frango. Corte a batata inglesa e a cenoura em cubos médios e rale a cebola.
2. Em uma panela, coloque o azeite extra-virgem na panela juntamente com o alho e a cebola ralada. Em seguida, acrescente o filé de frango sem pele e um pouco de água, deixando o frango cozinhar até que ele fique bem macio. Adicione o orégano a gosto.
3. Retire o frango da panela e acrescente a batata inglesa, a cenoura, o brócolis e um pouco de água, e deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água.
4. Cozinhe o feijão de acordo com o modo de preparo nas “Orientações Gerais” (página 16) e não adicione condimentos industrializados ou sal.
5. Por fim, amasse separadamente a batata inglesa, a cenoura, o brócolis e o feijão preto cozidos com um garfo até que se obtenha uma consistência pastosa-líquida individual e homogênea.
6. Corte o frango e o desfie-o com um garfo.
7. Sirva as preparações amassadas e desfiadas individualmente em um prato seguindo as recomendações de quantidade para a faixa etária e adicione orégano a gosto.

**Por Gabriela Ventura Hawerroth**

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## FRANGO

### Ingredientes:

- 50g de frango (2 colheres de sopa)
- ½ xícara de arroz (120 ml)
- 2 xícaras de água
- ½ concha de Feijão
- ½ Alho
- 1 Cebola
- Limão a gosto
- Manjericão
- 1 colher de sopa de Repolho
- 1 colher de sopa de Cenoura



### Modo de preparo:

1. Adicione 1 xícara de arroz e 2 xícaras de água com 1/2 colher de chá de alho triturado em uma vasilha e coloque no microondas por 16 minutos
2. Cozinhe o feijão na panela de pressão com cebola e alho refogados
3. Coloque 4 "filezinhos Sassami" de frango temperado com limão e manjericão na Airfryer por 15 minutos, depois desfie-os bem
4. Corte o repolho em tirinhas finas e pequenas
5. Corte 1 cenoura em pequenos pedaços e ferva em água até ficar molinha
6. Finalize amassando bem a cenoura, o feijão e o arroz, separadamente, e ofereça-os à criança separados e na quantidade adequada para a idade, como na imagem.

Por Giovanna Peiter Conti

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## FRANGO

### Ingredientes:

- ½ Cenoura
- ½ Tomate
- 1 folha de Alface
- ½ Batata doce
- 50 g de Frango (2 colheres de sopa)
- ½ concha de Lentilha
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Salsinha a gosto

### Modo de preparo:

1. Sirva a alface e o tomate crus, bem higienizados e temperados com o azeite de oliva
2. Cozinhe os outros ingredientes (cenoura, lentilha, peito de frango e batata doce) separadamente, em água fervente, por tempo suficiente até que fiquem completamente cozidos
3. Adicione salsinha a gosto
4. Amasse os alimentos até apresentarem aparência bastante mole e sirva-os separadamente, como na imagem



Por Gustavo Andreas Hochheim

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## BOVINA

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sopa de feijão
- Uma porção pequena de abobrinha picada
- 1 colher de sopa de arroz
- 1 colher de sopa de aipim
- Algumas folhas de alface
- ½ dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de cebola ralada
- 2 colheres de sobremesa de óleo de soja ou azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de cebolinha picada

### Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão conforme as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
2. Em uma panela refogue 1 colher de sobremesa de cebola ralada e alho com um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva, deixe dourar o tempero e acrescente a carne moída até ficar completamente cozida, durante o processo pode ser necessário adicionar água para não queimar a carne (se preferir pode adicionar a cebolinha picada no cozimento também).
3. Em outra panela, coloque o aipim e a abobrinha picada (sem casca), adicione água potável até cobrir totalmente os ingredientes, cozinhe em fogo alto até que o aipim e a abobrinha estejam numa consistência macia (provavelmente a abobrinha irá cozinhar antes do aipim, assim, tire os pedaços cozidos da panela, cautelosamente, com uma colher e reserve-os
4. Cozinhe o arroz com água em fogo baixo até garantir uma consistência macia.

Continuação



# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

BOVINA

## Continuação

### Modo de preparo:

5. Para dar mais sabor à abobrinha, em uma frigideira coloque um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva (cerca de 1 colher de sobremesa) e refogue 1 colher de sobremesa de cebola ralada e o restante do alho picado. Em seguida, adicione os pedaços de abobrinha e refogue-os até atingir a aparência que desejar.
6. Corte as folhas de alface (já bem lavadas) em pedaços pequenos de acordo com a idade do bebê.
7. Finalize amassando bem cada alimento servido separadamente no prato, nas quantidades e proporções adequadas para a faixa etária.



Por Gustavo Eloi Pazini Savi

# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## SUÍNA

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne suína
- 2 colheres de sopa de feijão
- ½ xícara de arroz branco
- 1 batata doce
- Repolho
- ½ cenoura
- ½ tomate
- Alho e cebola a gosto



### Modo de preparo:

1. Prepare o feijão de acordo com as instruções da página 16, cozinhando o grão até ficar macio ou desmanchando
2. Tempere a carne com alho e cebola a gosto, fritando-a em seguida na própria gordura em fogo médio.
3. Para cozinhar o arroz, inicialmente faça um refogado com um dente de alho, meia cebola e algum tempero, como orégano ou alecrim, se desejar. Adicione o arroz e frite-o por cerca de 1 minuto, cobrindo-o com água em seguida. Cozinhe em fogo médio até que adquira uma consistência macia.
4. Descasque e corte a cenoura e a batata doce, cozinhando-as em panelas separadas em fogo médio até que adquiram uma consistência macia.
5. Junte os alimentos preparados no prato, adicionando o tomate e o repolho, que podem ser servidos frescos.
6. Desfie a carne e corte o tomate, o repolho e a cenoura em pedaços pequenos, apresentando-os de forma similar à imagem abaixo.

Por Andréia Reckers



# PAPAS PRINCIPAIS

6 a 8 meses

## FRUTOS DO MAR

### Ingredientes:

- 1 posta de anchova (pode ser utilizada corvina, sardinha, tainha e filé de pescada)
- ½ cebola pequena
- 1 tomate pequeno
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho ou amarelo
- 1 fio de azeite (pode ser de oliva ou óleo de soja)
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 50 ml de água

### Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o fio de azeite junto com a cebola, tomate e o pimentão picados. Deixe refogar até que o tomate esteja bem mole/cozido.
2. Coloque a posta de peixe sobre o tempero, acrescente o leite de coco e aos poucos vá adicionando a água. Após 5 minutos, vire as postas de peixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
3. Após o cozimento, retire a pele e as espinhas e desfie o peixe antes de servir.

Por Rosangela da Silva Moura

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

OVO

## Ingredientes

- ½ colher de sopa de ervilhas
- 1 colher de sopa de arroz
- ½ ovo
- 1 colher de sopa de tomate picado
- 1 folha de alface
- ½ cebola
- 2 dentes de alho



## Modo de preparo

1. Unte uma panela comum com um fio de óleo de soja e refogue o arroz parboilizado juntamente de uma cabeça de cebola e 2 dentes de alho bem picados.
2. Em seguida, cubra a mistura com água fervida e deixe em fogo alto até que a água seque.
3. O ovo é preparado apenas cozido em uma leiteira com água por cerca de 10 minutos, sendo depois retirado e descascado.
4. Pique o tomate e o alface em pequenos pedaços, podendo temperá-los com uma colher de chá de azeite de oliva.

**Por Alexandre Mendonça Mella**

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

## FRANGO

### Ingredientes:

- ½ batata doce
- ¼ de um chuchu
- ¼ de uma abobrinha menina
- ½ tomate
- 1 dente de alho
- ½ cebola
- 1 xícara de lentilha
- ⅛ do prato de peito de frango
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de tomilho
- 1 pitada de manjeriço



### Modo de Preparo:

1. A batata doce deve ser cozida no vapor, bem como o chuchu, a abóbora e o tomate.
2. Em outra panela deve-se refogar o alho e a cebola em uma colher de sopa de azeite de oliva.
3. Em seguida, nessa segunda panela, adicionar a lentilha e água até cozinhar.
4. O peito de frango pode ser grelhado com a outra colher de sopa de azeite de oliva

Por Juliana Zeferino Reinaldo

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

## FRANGO

### Ingredientes

- 1 filé de sassami pequeno
- 1 cebola média
- ½ cenoura média
- ½ abobrinha média
- ½ batata doce pequena
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 xícara de feijão preto
- 2 folhas de alface
- 3 colheres de sopa de azeite
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto



### Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque óleo, 1/8 da cebola picada e um pouco de alho e refogue. Adicione os filezinhos sassami e grelhe até dourar. Ao final, adicione salsinha e cebolinha a gosto. Reserve.
2. Em outra panela, cozinhe a cenoura em água fervente até amolecer, mas sem desmanchar, e reserve. Use a mesma panela e acrescente óleo, 3/8 da cebola picada, um pouco de alho e refogue. Após desinfetar a abobrinha (ou tirar a casca) e cortar em rodela, corte-as em quartos e adicione ao refogado. Mexa até começar a soltar líquido e tampe, deixando cozinhar por aproximadamente 8 minutos ou até que a abobrinha murche e fique tenra. Reserve.
3. Para a batata doce, pré-aquecer o forno a 180° por 10 minutos. Lavar a batata doce e esfregar a casca. Cortar em rodela e cozinhar as batatas em água fervente até que fiquem ainda um pouco duras. Logo após, enxugar as rodela e assar em uma forma untada com um fio de óleo por 30 minutos. Reserve.
4. Prepare o feijão conforme as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
5. Lave bem as folhas e corte em tiras finas.

Por **Laura Cianini**

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

## BOVINA

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de feijão
- 1 pedaço médio de abóbora (70g)
- ½ folha de couve
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pitada de açafrão-da-terra
- 2 copos médios de água
- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja
- 1 pedaço médio de aipim (mandioca) (70 g)
- 1 colher de sopa de tempero verde picado (cebolinha e salsinha)



### Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola picada. Adicione a carne de boi moída e acrescente tempero verde e orégano. Deixe no fogo até que a carne esteja completamente cozida.
2. Cozinhe um pedaço médio de aipim até que esteja em uma consistência bastante amolecida. Acrescente os temperos desejados e amasse.
3. Refogue ½ folha de couve em um fio de azeite de oliva.
4. Cozinhe 1 pedaço médio de abóbora até que esteja em uma consistência amolecida. Adicione 1 pitada de açafrão-da-terra e amasse para servir.
5. Prepare o feijão de acordo com as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).

Por Renata Guedes

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

BOVINA

## Ingredientes

- Espinafre (quantidade de acordo com sua preferência)
- 40g de carne de patinho moída (2 colheres de sopa)
- 1 folha pequena de alface
- 1 pedaço pequeno de brócolis
- ¼ de cenoura
- 1 tomate
- ½ cebola
- Grão de bico



## Modo de preparo

1. Bata 500mL de água com a quantidade de espinafre escolhida em um liquidificador. Utilize a mistura obtida para o cozimento do arroz.
2. Refogue com um fio de azeite de oliva 2 dentes de alho, ½ cebola e em seguida adicione ½ tomate picado. Após dourar os ingredientes, adicione a carne de patinho moída e deixe em fogo até que a carne esteja completamente cozida.
3. Cozinhe uma quantidade pequena de grão de bico e retire a casca dos grãos cozidos. Em seguida, coloque o grão de bico no liquidificador com 4 colheres de sopa de água, 1 colher de chá de azeite de oliva e bata. Após chegar na textura desejada, adicione os temperos de sua preferência. Para a receita da foto foram utilizados açafraão, alho, salsinha e cebolinha.
4. Cozinhe ¼ de cenoura, pique os legumes e as verduras e sirva com o restante dos alimentos.

Por Amanda Roussenq dos Passos

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

## BOVINA

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de carne bovina moída;
- 2 colheres de sopa de lentilha;
- 1 batata doce;
- ½ cenoura;
- ½ chuchu;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- alho, cebola e salsinha a gosto.



### Modo de preparo

1. Inicialmente, refogue a cebola picada com um fio de azeite de oliva por alguns minutos. Se desejar, adicione alho e/ou salsinha a gosto para dar mais sabor à carne.
2. Em seguida, adicione a carne moída à panela, lembrando-se de mexer constantemente para evitar que queime. Frite a carne em fogo médio por cerca de 20 minutos, até que a cebola “desapareça”.
3. Descasque a cenoura, o chuchu e a batata doce, cozinhando-os em panelas separadas até que adquiram uma consistência macia.
4. Para preparar a lentilha, inicialmente deixe-a de molho por aproximadamente 8 horas.
5. Em uma panela, refogue uma cebola picada e um dente de alho com um fio de azeite de oliva por alguns minutos. Em seguida, adicione a lentilha e cubra com água, cozinhando por aproximadamente 15 minutos até que fique bem macia.
6. Junte os alimentos preparados no prato, organizando-os separadamente, de maneira similar à imagem..
7. Amasse todos os ingredientes até que adquiram uma consistência semelhante à foto abaixo.

Por **Jordão Luiz Moratelli Junior**

# PAPAS PRINCIPAIS

8 meses a 1 ano

## FRUTOS DO MAR

### Ingredientes

- 1 posta de peixe (sugestão: anchova; pode ser utilizada corvina, sardinha, tainha e filé de pescada)
- Orégano
- Salsinha a gosto
- ½ cenoura
- 1 pedaço pequeno de chuchu
- ¼ de abobrinha verde
- 1 pedaço pequeno de berinjela
- ⅓ de batata doce
- 2 colheres de sopa de lentilha



### Modo de preparo

1. Tempere o peixe, embrulhe no papel alumínio e leve ao forno a 180 graus por 15/20 minutos. Tire a pele e os espinhos antes de servir.
2. Corte os legumes (cenoura, abobrinha, berinjela e chuchu) em pequenos pedaços e coloque-os em uma forma untada em um fio de azeite de oliva. Tempere com orégano ou chimichurri. Asse por 30 minutos ou até que fiquem bem macios.
3. Cozinhe a batata doce até que esteja em uma consistência macia e tempere com os condimentos desejados.
4. Prepare a lentilha de acordo com as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).

Por Rosangela da Silva Moura



# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

OVO

## Ingredientes:

- ½ tomate;
- ½ cenoura;
- 2 colheres de sopa de abóbora;
- 1 batata inglesa cozida;
- 1 ovo cozido;
- 2 colheres de sopa de feijão;
- 1 dente de alho;
- Alecrim;
- Óleo de soja;
- 1 folha de louro.
- ½ cebola



## Modo de preparo:

1. Após descascadas, pique a batata, a cenoura e a abóbora, refogando-os na mesma panela com 1 dente de alho, ½ cebola, um ramo de alecrim e um fio de óleo de soja.
2. Após refogá-los, cubra os alimentos com água e cozinhe-os em fogo médio até que adquiram uma consistência macia.
3. Prepare o feijão de acordo com as instruções da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
4. Em uma panela separada, coloque o ovo e cubra-o com dois dedos de água fria. Coloque no fogo e, após a água começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de mais 10 minutos, de modo que a gema fique firme. Em seguida, jogue fora a água quente e adicione água fria para depois descascá-lo.
5. Apresente os alimentos no prato e amasse-os de forma similar à imagem abaixo.

Por Ândria Ana Souza

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

OVO

## Ingredientes:

- 1 xícara de arroz;
- 2 colheres de sopa de lentilha;
- 1 ovo;
- ½ cenoura;
- ½ brócolis;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola.



## Modo de preparo:

1. Inicialmente refogue meia cebola e um dente de alho junto a um fio de azeite de oliva em cada uma das panelas que serão utilizadas para o cozimento.
2. Em uma das panelas, adicione o arroz e frite-o por aproximadamente 1 minuto, cobrindo-o com água em seguida. Deixe cozinhar em fogo médio até que adquira uma consistência macia.
3. Prepare a lentilha de acordo com a seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
4. Em uma terceira panela, coloque o ovo e cubra com dois dedos de água fria. Coloque no fogo e, após a água começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de mais 10 minutos, de modo que a gema fique firme. Em seguida, jogue fora a água quente e adicione água fria para depois descascá-los.
5. Corte a cenoura e o brócolis em pedaços bem pequenos, cozinhando-os no vapor por aproximadamente 10 minutos.
6. Para finalizar, apresente os alimentos no prato e corte-os em pedaços pequenos de forma similar à imagem abaixo.

Por Bruna da Silveira Viana

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

OVO

## Ingredientes:

- ½ cenoura
- 1 abóbora paulista
- 1 tomate italiano
- 1 brócolis ramoso
- 1 batata rosa
- 1 ovo
- ½ xícara de feijão vermelho
- ½ cebola branca
- 2 dentes de alho



## Modo de preparo:

1. Acrescente um fio de azeite de oliva em uma panela média e refogue meia cebola média e dois dentes de alho em fogo baixo/médio. Quando os ingredientes mudarem de cor, adicione a cenoura, a abóbora e a batata, todas picadas em cubos, deixando-as cozinhar por um curto período de tempo até absorverem o sabor dos condimentos.
2. Em seguida, acrescente água até cobrir os ingredientes e cozinhe-os até que fiquem parcialmente macios. Neste momento, acrescente o brócolis picado para que passe por um curto cozimento (aproximadamente 5 minutos), e, após esse período, escorra os ingredientes cozidos.
3. Cozinhe o ovo em uma leiteira ou panela por cerca de 10 minutos e corte-o em pequenos pedaços.
4. Pique o tomate em pequenos cubos e sirva.

Por Andrei Reinaldo

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

OVO

## Ingredientes:

- 1 colher de sopa de tomate picado
- ½ colher de sopa de ervilhas
- 1 colher de sopa de arroz
- ½ ovo
- 1 folha de alface
- ½ cebola
- 2 dentes de alho



## Modo de preparo:

1. Unte uma panela comum com um fio de óleo de soja e refogue o arroz parboilizado juntamente de uma cabeça de cebola e 2 dentes de alho bem picados. Em seguida, cubra a mistura com água fervida e deixe em fogo alto até que a água seque.
2. Cozinhe o ovo em uma panela ou leiteira com água por cerca de 10 minutos, sendo depois retirado e descascado.
3. Pique o tomate e o alface em pequenos pedaços, podendo temperá-los com uma colher de chá de azeite de oliva.

Por Alexandre Mendonça Mella

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## FRANGO

### Ingredientes:

- ½ cenoura, tomate e rúcula
- ½ batata baroa
- 2 colheres de sopa de filé de frango sem pele (50g);
- ½ colher de feijão branco
- 1 colher de sobremesa de tahine (pasta de gergelim)
- Temperos: cebolinha, cebola, alho e azeite de oliva.



### Modo de preparo:

1. Comece o preparo descascando a cenoura, o tomate e a batata baroa, para evitar xenobióticos, e cortando-os em pedaços. Adicione a batata baroa, a cenoura e água potável, para cozinhar, pois possuem tempo de cozimento parecidos. Tempere a batata com cebolinha após seu cozimento.
2. Também corte a cebola e o alho em pequenos pedaços, o frango em cubos e a rúcula em tirinhas. Em uma panela de inox coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o alho. Após, acrescente o peito de frango com os temperos desejados até dourar. Quando estiver pronto, desfie-o.
3. Em outra panela, cozinhe o feijão branco em água até que esteja amolecido. Com os feijões brancos cozidos, faça uma espécie de vinagrete, adicionando cebola, tomate e cebolinha. Aqui a cebola deve receber um “choque” de água fervente e, posteriormente, gelada, para amenizar seu gosto e acidez.
4. Por fim, emprate cada ingredientes cortado em pedaços como na figura, adicione um fio de azeite de oliva em cima de tudo e uma colher de sobremesa de tahine por cima da rúcula.

Por Mariana Wollinger Berri

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## FRANGO

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de filé de frango sem pele (50g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher de sopa de feijão preto cozido (grão e caldo)
- 2 copos médios de água potável filtrada ou fervida
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola branca ralada
- 1 colher de sopa de cenoura
- 1 colher de sopa de brócolis
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- Orégano a gosto



### Modo de preparo:

1. Descasque a batata inglesa e a cenoura e retire a pele do frango. Corte a batata inglesa e a cenoura em cubos médios e rale a cebola.
2. Em uma panela, coloque o azeite extra-virgem na panela juntamente com o alho e a cebola ralada. Em seguida, acrescente o filé de frango sem pele e um pouco de água, deixando o frango cozinhar até que ele fique bem macio. Adicione o orégano a gosto.
3. Retire o frango da panela e acrescente a batata inglesa, a cenoura, o brócolis e um pouco de água, e deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água.
4. Cozinhe o feijão de acordo com a seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
5. Por fim, corte os alimentos cozidos em pequenos pedaços, sirva-os separadamente em um prato seguindo as recomendações de quantidade para a faixa etária e adicione orégano a gosto.

**Por Gabriela Ventura Hawerth**

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## FRANGO

### Ingredientes:

- 50g de frango (2 colheres de sopa)
- 2 colheres de sopa de arroz
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de feijão
- ½ Alho
- 1 Cebola
- Limão a gosto
- Manjericão
- 1 colher de sopa de repolho
- 1 colher de sopa de cenoura



### Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão na panela de pressão com cebola e alho refogados.
2. Coloque o frango temperado com limão e manjericão na Airfryer por 15 minutos, depois corte-os em pequenos pedaços.
3. Corte o repolho em tirinhas finas.
4. Corte 1 cenoura em pequenos pedaços e ferva em água até ficar molinha.
5. Finalize empratando os alimentos separados (como na imagem) e ofereça-os separadamente à criança.
6. Acrescente 2 colheres de sopa de arroz preparado previamente.

Por Giovanna Peiter Conti

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## FRANGO

### Ingredientes:

- 50 g de Frango (2 colheres de sopa)
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- ½ Cenoura
- ½ Tomate
- 1 folha de Alface
- ½ Batata doce
- ½ concha de Lentilha
- Salsinha a gosto
- Pitada de sal



### Modo de preparo:

1. Sirva a alface e o tomate crus, bem higienizados e temperados com o azeite
2. Cozinhe os outros ingredientes (cenoura, lentilha, peito de frango) separadamente, em água fervente, por tempo suficiente até que fiquem completamente cozidos
3. Cozinhe a batata doce em água fervente com uma pitada de sal e finalize com salsinha a gosto.
4. Corte os alimentos em pequenos pedaços e sirva-os separadamente, como na imagem.

Por Gustavo Andreas Hochheim



# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## BOVINA

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sopa de feijão
- Uma porção pequena de abobrinha picada
- 1 colher de sopa de arroz
- 1 colher de sopa de aipim
- 1 folha de alface
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sobremesa de cebola ralada
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja ou azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de cebolinha picada

### Modo de preparo:

1. Prepare o feijão de acordo com a seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
2. Em uma panela refogue 1 colher de sobremesa de cebola ralada e alho com um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva, deixe dourar o tempero e acrescente a carne moída até ficar completamente cozida, durante o processo pode ser necessário adicionar água para não queimar a carne (se preferir pode adicionar a cebolinha picada no cozimento também).
3. Em outra panela, coloque o aipim e a abobrinha picada (sem casca), adicione água potável até cobrir totalmente os ingredientes, cozinhe em fogo alto até que o aipim e a abobrinha estejam numa consistência macia (provavelmente a abobrinha irá cozinhar antes do aipim, assim, tire os pedaços cozidos da panela, cautelosamente, com uma colher e reserve-os).

**Continuação**



# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## BOVINA

### Modo de preparo:

4. Cozinhe o arroz com água em fogo baixo até garantir uma consistência macia.
5. Para dar mais sabor à abobrinha, em uma frigideira coloque um pouco de óleo de soja ou azeite de oliva (cerca de 1 colher de sobremesa) e refogue 1 colher de sobremesa de cebola ralada e o restante do alho picado. Em seguida, adicione os pedaços de abobrinha e refogue-os até atingir a aparência que desejar.
6. Corte as folhas de alface (já bem lavadas), o aipim e a abobrinha em pedaços e sirva com os outros alimentos nas quantidades e proporções adequadas para a faixa etária.



Por Gustavo Eloi Pazini Savi

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

BOVINA



## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 2 colheres de sopa de feijão
- 1 pedaço médio de aipim (mandioca) (70 g)
- 1 pedaço médio de abóbora (70g)
- ½ folha de couve
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja
- 1 colher de sopa de tempero verde picado (cebolinha e salsinha)
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pitada de açafrão-da-terra
- 2 copos médios de água

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola picada. Adicione a carne de boi moída e acrescente tempero verde e orégano. Deixe no fogo até que a carne esteja completamente cozida.
2. Cozinhe um pedaço médio de aipim até que esteja em uma consistência amolecida. Acrescente os temperos desejados e pique em pedaços.
3. Refogue ½ folha de couve em um fio de azeite de oliva.
4. Cozinhe 1 pedaço médio de abóbora até que esteja em uma consistência amolecida. Adicione 1 pitada de açafrão-da-terra ao cozimento e, quando pronta, pique em pedaços.
5. Prepare o feijão de acordo com as orientações da seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).

Por Renata Guedes

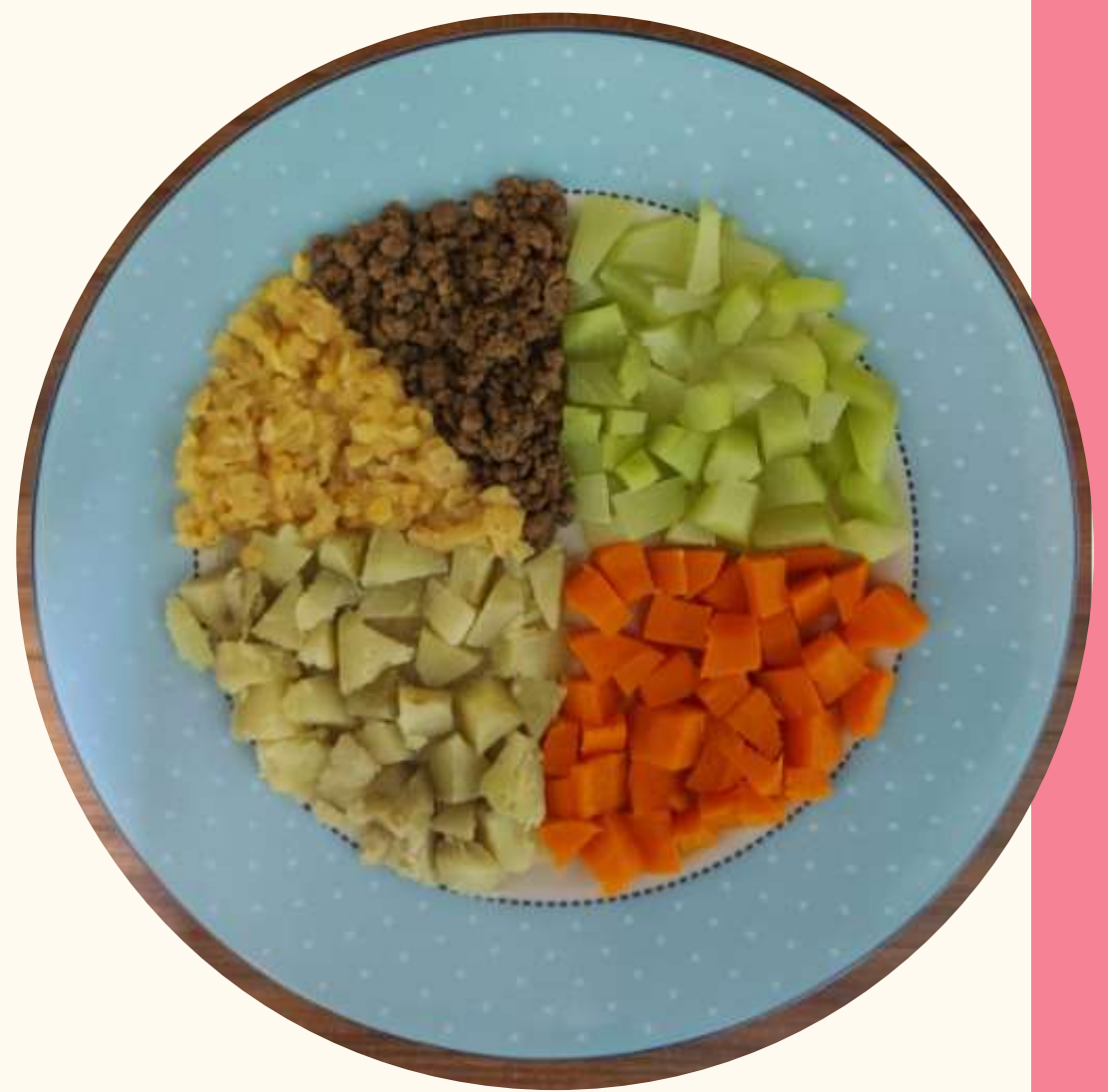
# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## BOVINA

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de lentilha;
- 2 colheres de sopa de carne bovina moída;
- 1 batata doce;
- ½ cenoura;
- ½ chuchu;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- alho, cebola e salsinha a gosto



### Modo de preparo:

1. Inicialmente, refogue a cebola picada com um fio de azeite de oliva por alguns minutos. Se desejar, adicione alho e/ou salsinha a gosto para dar mais sabor à carne.
2. Em seguida, adicione a carne moída à panela, lembrando-se de mexer constantemente para evitar que queime. Frite a carne em fogo médio por cerca de 20 minutos, até que a cebola “desapareça”.
3. Descasque a cenoura, o chuchu e a batata doce, cozinhando-os em panelas separadas até que adquiram uma consistência macia.
4. Para preparar a lentilha, inicialmente deixe-a de molho por aproximadamente 8 horas.
5. Em uma panela, refogue uma cebola picada e um dente de alho com um fio de azeite de oliva por alguns minutos. Em seguida, adicione a lentilha e cubra com água, cozinhando por aproximadamente 15 minutos até que fique bem macia.
6. Junte os alimentos preparados no prato, organizando-os separadamente, de maneira similar à imagem..
7. Corte os alimentos em pedaços de tamanho semelhante à imagem

Por Jordão Luiz Moratelli Junior

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## SUÍNA

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de feijão
- 2 colheres de sopa carne suína
- 1 xícara de arroz branco
- 1 batata doce
- 1 porção pequena de repolho
- ½ tomate
- ½ cenoura
- Alho e cebola a gosto



### Modo de preparo:

1. Prepare o feijão de acordo com a seção “Preparo de leguminosas” do ebook (página 16).
2. Tempere a carne com alho e cebola a gosto, fritando-a em seguida na própria gordura em fogo médio.
3. Para cozinhar o arroz, inicialmente faça um refogado com um dente de alho, meia cebola e algum tempero, como orégano ou alecrim, se desejar. Adicione o arroz e frite-o por cerca de 1 minuto, cobrindo-o com água em seguida. Cozinhe em fogo médio até que adquira uma consistência macia.
4. Descasque e corte a cenoura e a batata doce, cozinhando-as em panelas separadas em fogo médio até que adquiram uma consistência macia.
5. Junte os alimentos preparados no prato, adicionando o tomate e o repolho, que podem ser servidos frescos.
6. Corte a carne, o tomate, o repolho e a cenoura em pedaços pequenos, apresentando-os de forma similar à imagem abaixo.

Por Andréia Reckers

# PAPAS PRINCIPAIS

1 a 2 anos

## FRUTOS DO MAR

### Ingredientes:

- 1/2 beterraba pequena
- 1/2 cenoura pequena
- 1/2 batata inglesa
- 1 brócolis
- 50 g de camarão limpo (2 colheres)
- 1 colher de sopa de feijão cozido
- Alho poró a gosto
- Orégano a gosto
- Azeite de extra-virgem



### Modo de preparo:

1. Em uma panela de cozimento a vapor, com água fervente, junte todos os ingredientes exceto o azeite extra-virgem. Tampe a panela e deixe cozinhar com o vapor.
2. Após 12 minutos de cozimento, retire da panela o camarão e o brócolis, corte em pedaços pequenos e reserve.
3. Cozinhe o restante dos ingredientes por cerca de 20 minutos, em fogo alto. Até que tenha todos os legumes macios.
4. Separe os ingredientes em um prato, adicione um fio de azeite extra-virgem e sirva.

Por Mateus Oliveira

# Frutas

As frutas são alimentos muito saudáveis e gostosos, ricas em fibras, vitaminas e minerais, seu valor nutricional é incomparável e muitos estudos mostram que o hábito de comer frutas diminui as chances de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer.<sup>7</sup>



Vale lembrar que suco natural de fruta é muito gostoso, mas não tem o mesmo valor nutricional que as frutas inteiras, pois se perde boa parte no bagaço e na casca. Já os sucos em pó e refrigerantes são contraindicados em qualquer idade.<sup>6,7</sup>

Cápsulas vitamínicas ou suplementos com nutrientes específicos não ajudam da mesma forma. As vitaminas e minerais sozinhos não são suficientes para prevenir várias doenças, mas sim os alimentos inteiros, seja pela combinação dos nutrientes ou pelos outros compostos químicos dentro deles.

Felizmente muitas crianças têm prazer em comer frutas pelo seu sabor adocicado e cores bonitas. Algumas podem ser mais resistentes, mas quanto mais cedo introduzir elas na alimentação, mais fácil vai ser!<sup>7</sup>

# Frutas



As opções de frutas disponíveis no Brasil são muitas e o preço pode variar de acordo com a estação do ano e a cidade em que você mora. As frutas da estação costumam ser mais baratas, pois são colhidas na mesma época, aumentando muito a oferta, enquanto que as frutas produzidas o ano inteiro têm seus preços controlados pelo mercado.

Cada fruta tem sua época de plantio e colheita e ensinar esse ciclo natural é uma forma de aproximar as crianças da natureza e aprender a respeitar o tempo das coisas! Além de que, por vários motivos (como transporte, armazenamento e o uso de técnicas ou substâncias conservantes), elas são tão melhores para o meio ambiente.

Outro fator importante é a variedade, muito se ouve falar sobre comer laranjas porque a vitamina C aumenta a imunidade<sup>3</sup>, não é? Cada fruta tem seus pontos fortes, então é super recomendado que se coma vários tipos. Este é outro ponto que você pode se beneficiar se optar pelas frutas da estação. Cada época do ano oferece diferentes frutas, assim você garante que vai comer frutas diferentes ao longo do ano, mas não se esqueça de comer diferentes frutas durante o mesmo dia!



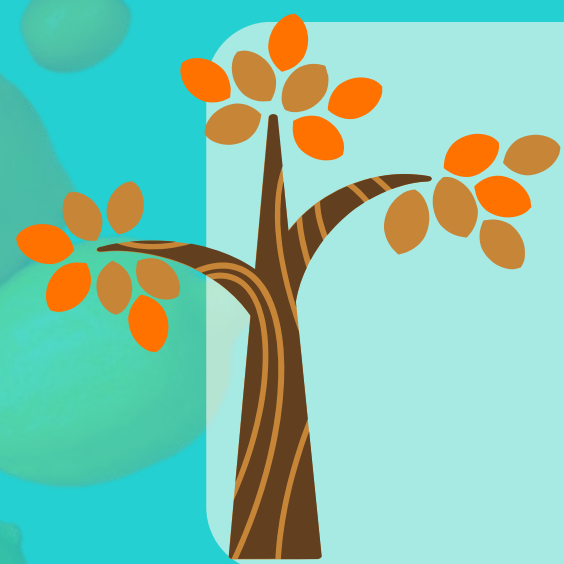
# Frutas da estação

## Verão



Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, maracujá, melancia, melão e uva<sup>8</sup>

## Outono



Abacate, banana, goiaba, maçã e mexerica (ou tangerina ou bergamota) são frutas do outono;<sup>8</sup>

## Inverno

Carambola, kiwi, laranja, maçã, maracujá, morango, pitaia e tangerina são típicas de inverno.<sup>8</sup>



## Primavera

Acerola, banana, jabuticaba, laranja, mamão, manga e melão são colhidas na primavera.<sup>8</sup>



# Referências

- (1) BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. . Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Departamento de Promoção da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf) . Acesso em: 01 ago. 2022.
- (2) STOPPELLI, Ilona Maria de Brito Sá; MAGALHÃES, Cláudio Picanço. Saúde e segurança alimentar: a questão dos agrotóxicos. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 10, n. , p. 91-100, dez. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232005000500012>.
- (3) SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4. ed. São Paulo: Departamento de Nutrologia, 2018. 176 p. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/pediatria/Repositorio/ppsca/bibliografia/nutricao/sbp-manual-de-alimentacao-2018/view>. Acesso em: 01 ago. 2022.
- (4) SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (Brasil). Micro-ondas e Congelamento: existem desvantagens para as vitaminas e minerais?. 5. ed. Rio de Janeiro: Departamento Científico de Nutrologia, 2019. 6 p. Guia Prático de Atualização. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/21593c-GPA\\_-\\_Micro-ondas\\_e\\_Congelamento.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21593c-GPA_-_Micro-ondas_e_Congelamento.pdf). Acesso em: 21 mar. 2022.
- (5) SUSTENTAREA. Universidade de São Paulo (USP). Técnica Culinária: Branqueamento. 2020. Elaborada por Marina Queiroz e Mirelly Amorim. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/09/17/tecnica-culinaria-branqueamento/>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- (6) SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3. ed. Rio de Janeiro: Departamento de Nutrologia, 2012. 152 p. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/publicacoes/14617a-pdmanualnutrologia-alimentacao.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/14617a-pdmanualnutrologia-alimentacao.pdf). Acesso em: 21 mar. 2022..
- (7) BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. . Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Departamento de Atenção Básica, 2014. 158 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 21 mar. 2022.

# Referências

- (8) ORGANIS. As frutas de cada estação. 2019. Disponível em: <https://organis.org.br/as-frutas-de-cada-estacao/>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- (9) UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Ministério da Saúde. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília: Departamento de Atenção Básica, 2016. 116 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf). Acesso em: 01 ago. 2022.
- (10) SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos. São Paulo: Departamentos Científicos de Nutrologia e Pediatria Ambulatorial, 2021. 78 p. Disponível em: [https://spdf.com.br/wp-content/uploads/2021/10/23148c-GPrat\\_Aliment\\_Cr\\_0-5\\_anos\\_SITE\\_\\_002\\_.pdf](https://spdf.com.br/wp-content/uploads/2021/10/23148c-GPrat_Aliment_Cr_0-5_anos_SITE__002_.pdf). Acesso em: 01 ago. 2022.
- (11) Lobo R. Panelinha [Internet]. [place unknown] [cited 2021 Aug 9]. Available from: <https://www.panelinha.com.br/home>
- (12) MAEDA, Sergio Setsuo; BORBA, Victoria Z. C.; CAMARGO, Marília Brasilio Rodrigues; SILVA, Dalisbor Marcelo Weber; BORGES, João Lindolfo Cunha; BANDEIRA, Francisco; LAZARETTI-CASTRO, Marise. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, [S.L.], v. 58, n. 5, p. 411-433, jul. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0004-2730000003388>
- (13) MANIOCA. Chicória do Pará: tempero inconfundível. Tempero inconfundível. Disponível em: <https://maniocabrasil.com/produto/chicoria/>. Acesso em: 01 ago. 2022.