

**FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA SANTA CASA DE SÃO PAULO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM
NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL**

**Seletividade alimentar: abordagem nutricional focada na
mudança de comportamento alimentar.**

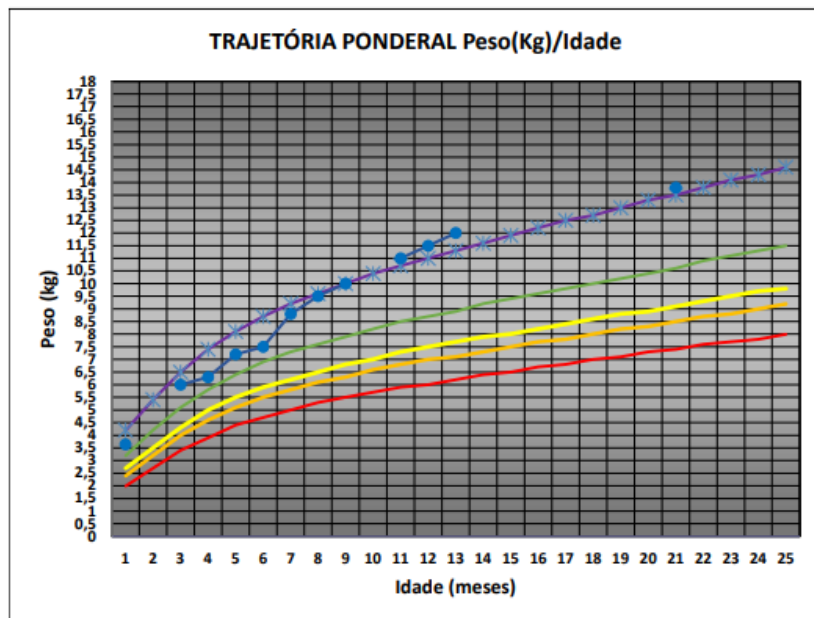
AMANDA BRANQUINHO SILVA
Orientadora: Dra. Michelle Teixeira Teixeira

Brasília-DF
Fevereiro/2024

Estudo de caso clínico

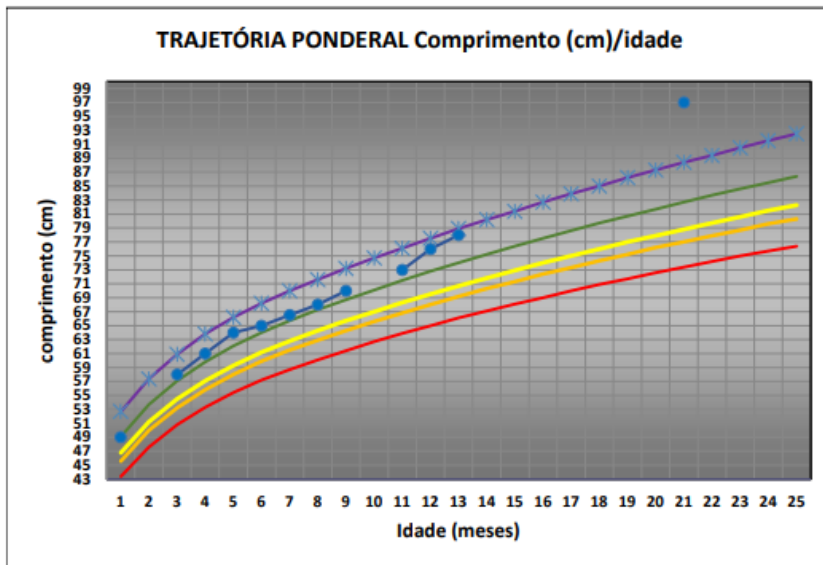
O estudo de caso foi realizado com a paciente M.F., sexo feminino, idade de 1 ano e 8 meses. O motivo da consulta foi seletividade alimentar, sendo a paciente acompanhada por 2 meses. As consultas foram realizadas de forma online pelo aplicativo Zoom e os dados antropométricos foram coletados do cartão da criança. O peso da criança no período da primeira consulta era de 13,9Kg, estatura 97cm e IMC: 14,7 Kg/m². A classificação do estado nutricional da criança segundo as referências da OMS (2006) são: Peso/idade: score z >3 (peso elevado para idade), IMC/idade: score z entre +1 e -1 (eutrofia), Peso/Estatura: score z entre +1 e -1 (peso adequado para estatura), Estatura/Idade: score z 4.7 (estatura adequada para idade, mas bem acima da média para idade). Por isso, apesar da criança possuir peso elevado para idade, ao avaliar o IMC e Peso/estatura a criança apresenta adequado estado nutricional.

Gráficos de percentil da trajetória temporal de peso(kg)/Idade



08/03/2022	
Idade	Peso
0	3,6
1	
2	6,0
3	6,3
4	7,2
5	7,5
6	8,8
7	9,5
8	10,0
9	
10	11,0
11	11,5
12	12,0
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	13,8
21	
22	
23	
24	

Gráficos de percentil da trajetória temporal de comprimento(cm)/Idade



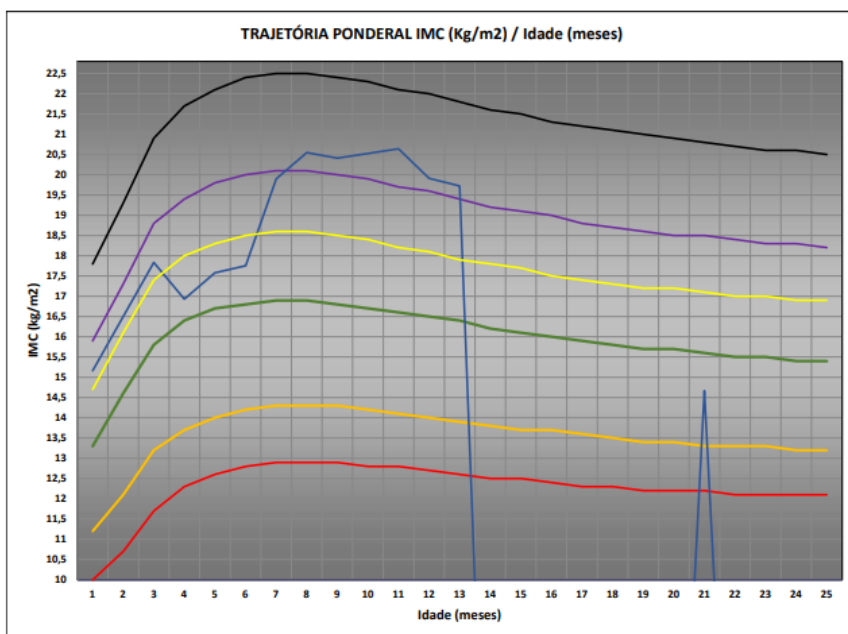
Idade	Comprimento
0	49,0
1	
2	58,0
3	61,0
4	64,0
5	65,0
6	66,5
7	68,0
8	70,0
9	
10	73,0
11	76,0
12	78,0
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	97,0
21	
22	
23	
24	

Avaliação: Criança com peso elevado para idade. Estatura adequada.

IMC da Criança (Kg/m²): 14.7 Kg/m²
 Z-Score Peso/Idade: >3 (Peso elevado/idade)
 Z-Score Altura/Idade: 4.745 (Estatura adequada/idade)
 Z-Score IMC/Idade: ≥ -1 e < +1 (Eutrófico)

—	= P97
—	= P50
—	= P10
—	= P3
—	= P0,1

Gráficos de percentil da trajetória temporal de IMC/Idade

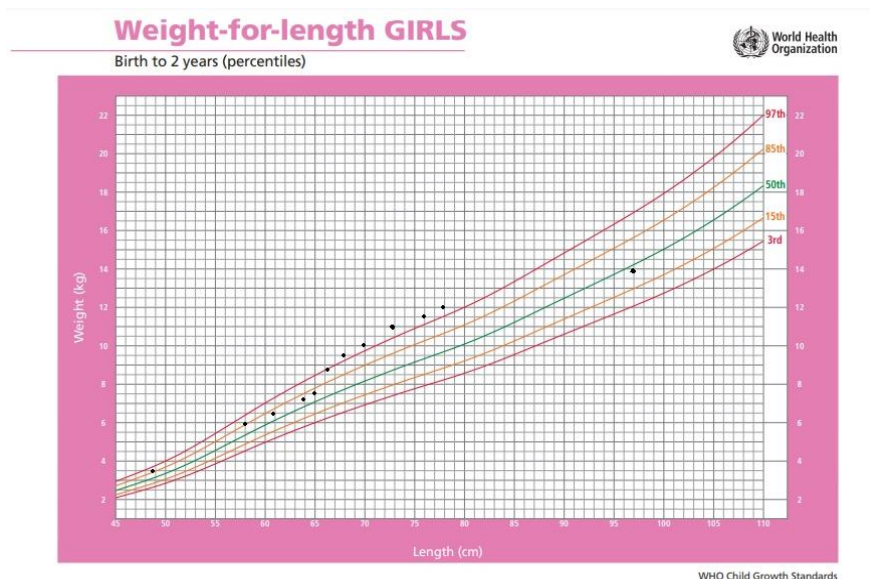


Nome:

Idade	IMC
0	15,2
1	16,5
2	17,8
3	16,9
4	17,6
5	17,8
6	19,9
7	20,5
8	20,4
9	20,5
10	20,6
11	19,9
12	19,7
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	14,7
21	
22	
23	
24	

—	= P99
—	= P97
—	= P85
—	= P50
—	= P3
—	= P0,1

Gráficos de percentil da trajetória temporal de peso(kg)/comprimento(cm)



HISTÓRIA ATUAL

M.F. nasceu de parto cesárea com idade gestacional de 40 semanas, de uma gravidez desejada. Possui uma irmã de 3 anos e a mãe está gestante. Mãe iniciou a gestação eutrófica, com ganho de 15kg durante a gestação (acima do recomendado – MS, 2022). Mãe relata que se alimentou bem durante a gestação e com boa variedade, mas ao final da gestação comia em maior quantidade. Amamentou exclusivamente até os 6 meses e iniciou a fórmula infantil (Aptamil 2), com 9 meses parou de sugar ao seio materno.

A mãe da paciente M.F. refere que paciente iniciou seletividade alimentar aos 12 meses de idade, coincidindo com a entrada na escola, antes comia tudo que era colocado no prato. Relata que durante a rotina apenas o jantar é feito em família, porém almoço e lanche da tarde é ofertado em casa, geralmente oferecido pela mãe (com uma colher) e com a presença da irmã mais velha ao lado. A mãe relata que há comparações com a irmã mais velha pois a mesma come tudo. Relata que M.F. ainda toma mamadeira com Aptanutri Pro Futura 3 2x/dia e consome tudo que é levado na lancheira para a escola durante a manhã sem ajuda de professores. Após a escola chega em casa sonolenta para o almoço. Em casa durante as refeições chora, fecha a boca, vira a cara, empurra a colher e geralmente não come nada (cerca de 3 colheradas). Mãe relata que M.F. aceita sempre pães, queijos e derivados e uva.

PRÁTICAS ALIMENTARES

Café da manhã - 6:00 - AptaNutri ProFutura 3 cerca de 300 ml. A mãe relata que quando vê que M.F. acordou antes de entrar no quarto já prepara o leite e leva para oferecer a paciente (mesmo sem ela pedir). Em dia de semana é apenas o leite, já no final de semana além do leite M.F. é colocada na mesa junto com a família e consome pão com queijo.

Lanche da manhã - 8:30 - Realizado na creche. Mãe relata que paciente leva de casa 4 opções de lanche (geralmente 6 uvas + ½ banana + tapioca com queijo + 3 biscoitos Maria ou Maizena). Relata que a lancheira volta vazia, já questionou as professoras se M.F. consome tudo sozinha, se fica restos para jogarem fora e professoras relatam que M.F. come tudo sozinha e não há restos.

Almoço - 11:30 - M.F. chega em casa sonolenta, é colocada no cadeirão na mesa junto com a irmã mais velha e a mãe sentada entre as duas oferecendo comida para elas. Mãe relata que não oferta alimentos que sabe que a filha vai recusar (legumes, verduras...), tenta ofertar o básico (arroz, feijão, carne e macarrão) mas a filha recusa ou consome apenas o feijão ou apenas a carne. Dura por volta de 30 a 40 minutos a refeição e geralmente a paciente consome apenas cerca de 3 colheradas.

Após o almoço faz uma soneca que vai geralmente até 15:00

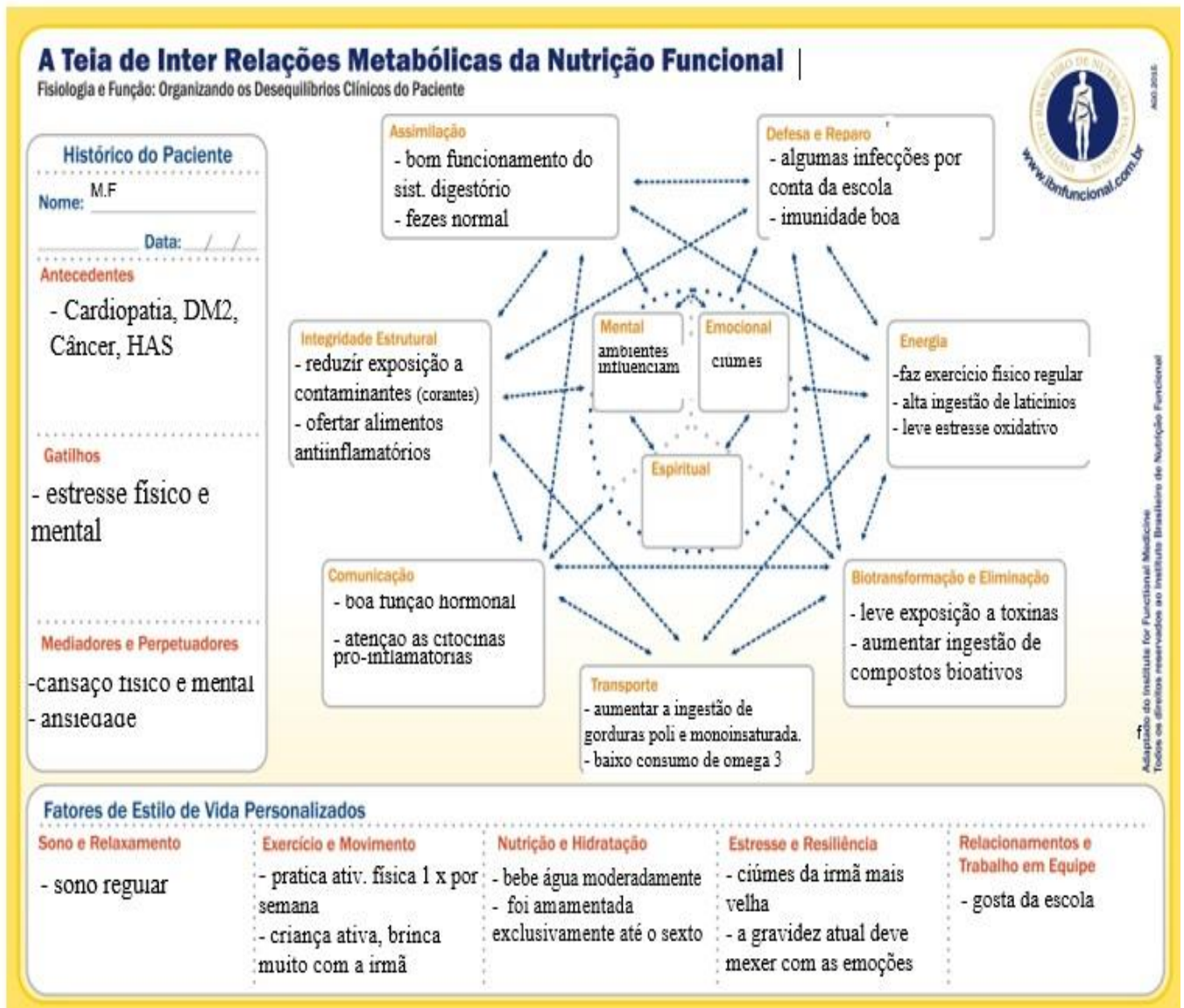
Lanche da tarde - 15:30 - Mãe oferta uma fruta, geralmente a que M.F. gosta (uva, morango ou banana) + pão com queijo ou biscoito (maria ou maizena)

Jantar - 18:30 - Mãe oferta tapioca com queijo ou cuzcuz com ovo frito/mexido. Relata que às vezes durante a semana M.F. vai para a casa da bisavó e consome uma sopa de legumes sozinha e sem recusa.

Ceia - 19:30 - Mãe oferta mamadeira com AptaNutri Pro Futura 3 cerca de 240 ml. Essa mamadeira mãe relata que M.F. pede antes de dormir.

Dorme cedo (antes das 20:00) devido a rotina familiar.

TEIA DE INTER-RELAÇÕES



MEDICAMENTOS UTILIZADOS:

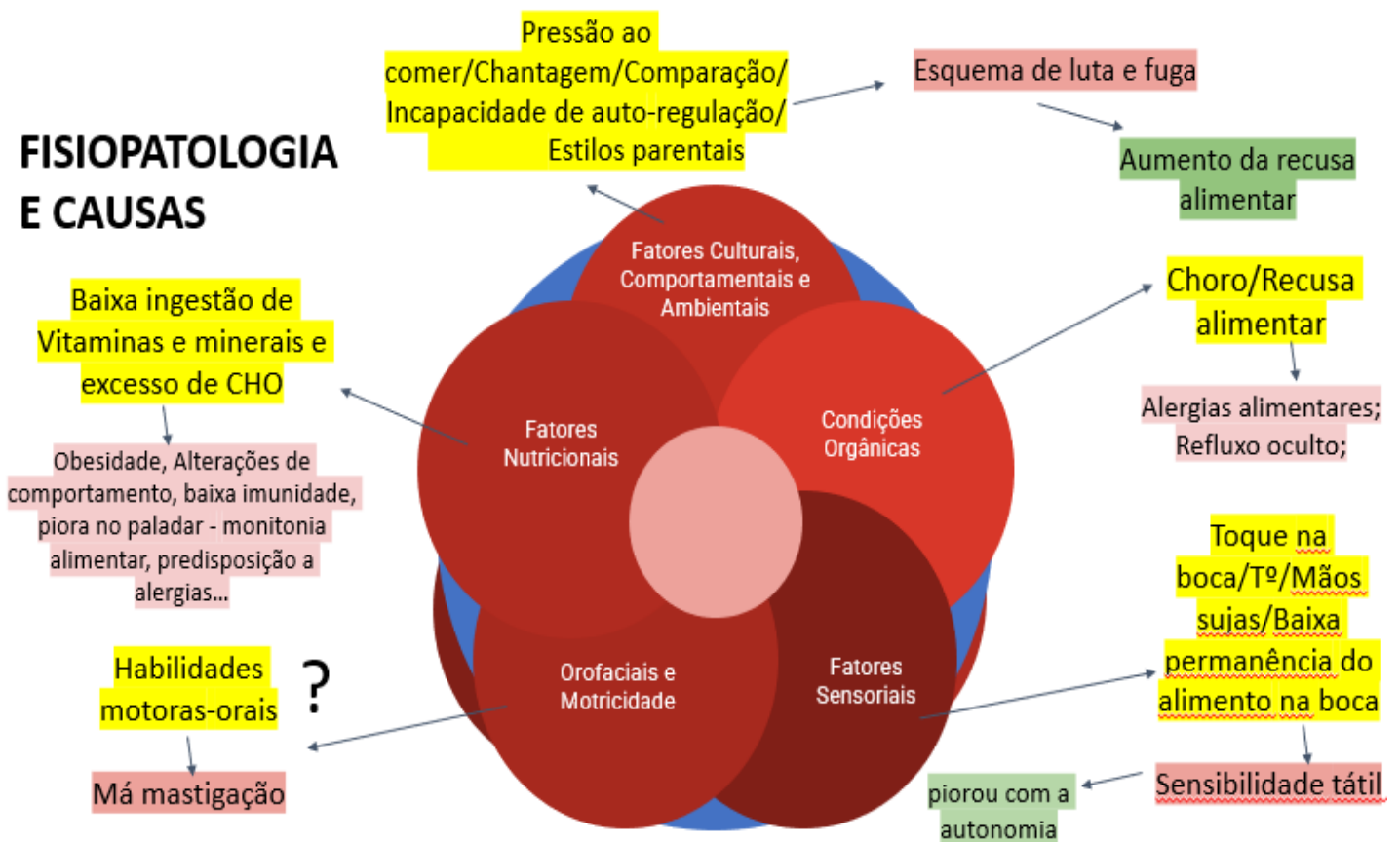
A mãe relatou que a paciente não faz uso de nenhum medicamento. Fazia suplementação de Ferro e Vitamina D (não conseguiu informar marca e dose), mas parou por conta própria.

ATIVIDADE FÍSICA:

Realiza atividade física na escola e natação 1x/semana. Além disso, é uma criança ativa, que costuma brincar muito em casa com a irmã. Criança ativa, mora em casa com quintal, costuma brincar bastante no jardim ao ar livre com exposição solar

FISIOPATOLOGIA

FISIOPATOLOGIA E CAUSAS



J Hum Growth Dev. 26(3): 331340. <https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/download/122816/119537/231487>

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS

Solicitamos a mudança de ambiente durante a refeição, para ver como seria a aceitação dos alimentos em outros lugares ao invés da formalidade da mesa.

Sugerimos que fosse realizada ao menos uma refeição em família, começando pelo jantar, assim, todos podem incentivar a criança a comer.

Estimular mais os alimentos que estão em recusa, oferecendo mais vezes e de formas diferentes.

Como a criança não pede pela mamadeira durante a manhã, sugerimos substituir a fórmula pela oferta de um café da manhã com alimentos como frutas, pães e tapioca.

Orientamos quanto ao modo de comparação das filhas, para evitar tal comportamento e melhora da aceitação dos alimentos.

Além disso, pedimos para que não ocorra chantagens e trocas caso a criança não queira consumir alguma refeição/alimento.

A criança aceita bem a comida da Bisavó na casa dela, sugerimos a oferta da sopa preparada pela bisavó e no mesmo recipiente, porém na casa da criança, avaliando como seria a aceitação.

Reduzimos a quantidade do lanche que é enviado para escola, uma vez que era em muita quantidade e atrapalhava os sinais de fome para o almoço.

Foi proposto a realização de atividades lúdicas para a aproximação e reaproximação de alguns alimentos com base nas metodologias, food chaining, food get permission approach e SOS-Sequential oral sensory approach to feeding.

PLANO ALIMENTAR PARA 1 DIA:

Café da manhã 6:30h:

Opção 1: Fruta + pão integral ou tapioca ou cuscuz + queijo ou ovo

Opção 2: Iogurte natural + uva passa ou geleia ou mel + aveia ou farinha de castanhas

Lanche na escola 8:30h:

Opção 1: Fruta + bolo ou biscoito caseiro

Opção 2: Fruta + pão ou tapioca ou pão de queijo

Obs: o lanche deve ser em pequenas porções para não prejudicar o apetite do almoço

Almoço 11:30h:

Arroz (branco/integral/colorido) e/ou tubérculo - 2 colheres (sopa)

Feijão ou ervilha ou grão de bico ou lentilha - 1 colher (sopa)

Hortaliça verde e/ou colorida - 1 colher (sopa)

Proteína (frango, peixe, suíno carne) - 1 colher (sopa)/ palma da mão (da criança)

Salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, etc) - todo dia oferecer pelo menos uma opção

Azeite - 1 colher (sobremesa)

Atenção: as quantidades são apenas referência para montar o prato. Ela não precisa comer tudo

Lanche da tarde 15:00-15:30h:

Opção 1: Açaí caseiro ou sorbê de fruta + aveia ou farinha de castanhas

Opção 2: Fruta ou picolé caseiro de fruta + “complemento da fruta”

Jantar 18:00-18:30h:

Opção 1: Cuscuz com ovo e cenoura ralada ou macarrão com molho nutritivo e carne moída ou frango desfiado

Opção 2: Sopa de legumes da Bisavó

Ceia 20:00h: Caso a criança peça, oferecer a 120mL de fórmula

Anexo 1: Plano alimentar entregue para paciente.

JUSTIFICATIVA DO PLANO ALIMENTAR:

A conduta alimentar foi conduzida com base na teoria dos 4C: Conforto (orgânico, emocional, psicossocial), Confiança (empoderamento, encorajamento), Competências (habilidades específicas) e Conexões. O foco principal da conduta nutricional foi a organização da rotina alimentar e do comportamento alimentar.

Sugere-se retirar a oferta da mamadeira pela manhã e substituir pelo café da manhã em família com o objetivo de oferecer maior variedade de alimentos, diminuindo assim a quantidade de leite ingerido. Para facilitar essa troca, foi proposto para o café da manhã alimentos que a mãe relata que a criança já aceitar como frutas (uva, morango), pão/tapioca/cuscuz e queijo/ovo/iogurte.

A queixa principal da mãe foi em relação ao almoço, observando-se um grande consumo alimentar no horário do lanche da escola, por isso, foi proposto redução na quantidade de alimentos enviado na lancheira para que a criança tenha mais apetite na hora do almoço. Foi também proposto a substituição gradual dos alimentos industrializados e com açúcar (biscoito maisena, bolo, etc) por preparações caseiras.

Como a mãe relata que antes de começar a frequentar a escola a criança comia “de tudo”, sugere-se a manutenção do almoço com todos os grupos alimentares (mesmo que a criança não coma todos os grupos, todos os dias) com o objetivo de reaproximar a criança aos alimentos atualmente rejeitados (variando a forma de apresentação dos alimentos). Além disso, a família foi incentivada a realizar as refeições em família, em ambiente tranquilo, sem pressão para comer tudo que está no prato e estimulando sempre a autonomia da criança. O objetivo é que a família seja um modelo positivo para a criança e que o momento das refeições seja um momento de interações positivas, aprendizado e afeto. Para o lanche da tarde optou-se por trabalhar a oferta das frutas de forma variada (in natura, sorbê, biscoito caseiro) para oportunizar a reaproximação da criança com outras frutas além das já consumidas na rotina alimentar, além de incluir alimentos ricos em fibras e nutrientes importantes com a aveia e a farinha de castanhas. No jantar a criança já aceitava a sopa na casa da bisavó, foi proposto a oferta da sopa (alimento nutritivo e já aceito pela criança) também em casa e se possível realizando essa refeição em família.

Quadro com conduta nutricional e justificativa

Horário	Rotina alimentar antes da consulta	Conduta nutricional	Justificativa
6:30h	270 a 300 ml de leite mamadeira	Fruta (in natura ou desidratada ou geleia 100% fruta) Pão integral ou tapioca ou cuscuz ou queijo ou ovo ou iogurte.	Incluir mais uma refeição para realizar em família. Retirar gradualmente a mamadeira. Ofertar maior variedade de alimentos e nutrientes
8:30-9h	Tapioca + ½ banana + 5 uvas + 3 biscoitos maria sem recheio. Ou Sanduíche, 1 fatia de melão, 5 uvas e 1 morango	Fruta + bolo ou biscoito caseiro ou pão ou tapioca ou pão de queijo	Diminuir a quantidade de alimentos oferecidos no lanche da escola para aumentar o apetite no horário do almoço. Aumentar a variedade dos alimentos oferecidos;
11:40-12h	Feijão preto, arroz, carne desfiada, ovo cozido, brócolis. Obs: mãe relata que diminuiu a compra de hortaliças porque estragava Mãe	Arroz (branco/integral/colorido) e/ou tubérculo - 2 colheres (sopa) Feijão ou ervilha ou grão de bico ou lentilha - 1 colher (sopa) Hortaliça verde e/ou colorida - 1 colher (sopa) Proteína (frango, peixe, suíno carne) - 1 colher (sopa) Salada crua - todo dia oferecer pelo menos uma opção Azeite - 1 colher (sobremesa) Atenção: as quantidades são apenas referência para montar o prato. Ela não precisa comer tudo	Mantido mesmo padrão dos alimentos já oferecidos. Orientação para realizar o almoço em família. Variar a forma de oferecer os alimentos. Deixar a criança ter autonomia. Se necessário mudar o ambiente.
15:30h	½ banana ou morango + 1 fatia de pão e 1 fatia de queijo	Açaí caseiro ou sorbê de fruta + aveia ou farinha de castanhas OU bolo de fruta ou biscoito polvilho ou cookies casiero + iogurte ou queijo	Variar mais o lanche para não oferecer apenas os alimentos já aceitos (pão, queijo e banana/morango). Incluir outras frutas de forma lúdica como sorbê, picolé de fruta.
18h	a sopa e em casa uva, queijo em casa cuscuz farinha de milho, ovo no vapor com requijão, tapioca com queijo. Macarrão com carne e suco de abacaxi	Sopa de legumes da Bisavó Ou Cuscuz com ovo e cenoura ralada ou macarrão com molho nutritivo e carne moída ou frango desfiado	Aproveitar que a criança aceita bem a sopa preparada pela bisavó e oferecer a preparação também em casa. Incrementar receitas como cuscuz/tapioca/macarrão com vegetais e e fontes de proteína (reduzindo o queijo). Realizar essa refeição em família → modelo positivo.
19:30h	210mL de fórmula	caso solicite oferecer 120 ml de fórmula	Reduzir gradualmente a oferta de fórmula. Incentivar a retirada gradual da mamadeira

SOLICITAÇÃO DE EXAMES (e justificativa):

- Hemograma (para verificação de saúde no geral e deficiência de ferro)
- Ferritina (criança sem suplementação de ferro, baixa ingestão de alimentos fontes de ferro)
- Zinco plasmático (relacionado com a seletividade alimentar - paladar e digestão)
- Retinol sérico (relacionado com o paladar)
- Vitamina B12 e Ácido fólico (pela baixa ingestão de fontes alimentares)
- Saturação da Transferrina e PCR (possível inflamação – avaliar de forma mais precisa status de ferro)

25 - Hidroxi Vitamina D (envolvido na imunidade e crescimento, mãe suspendeu suplementação por conta própria).

PRESCRIÇÃO SUPLEMENTO E JUSTIFICATIVA

O ideal seria avaliar os exames bioquímicos para propor de forma mais adequada a suplementação. Entretanto, os resultados dos exames não foram apresentados.

Cabe destacar que como orientação padrão de suplementação a SBP recomenda que Recém-nascidos a termo, peso adequado para a idade gestacional, em aleitamento materno exclusivo até o 6º mês recebam 1 mg de ferro elementar/kg/dia, iniciando aos 180 dias de vida até o 24º mês de vida e vitamina D na dose de 400UI para menores de 12 meses e 600UI para crianças maiores de 1 ano. Dessa forma, na impossibilidade de realizar os exames bioquímicos, o indicado é manter a suplementação nas doses propostas pela SBP pelo menos até 24 meses.

PRINCIPAIS RESULTADOS NO RETORNO:

Não obtemos feedback da família. A família viajou para um cruzeiro e ficou sem comunicação, não sendo possível realizar a consulta de retorno. Mãe procurou nutricionista na cidade para iniciar terapia alimentar.

CONCLUSÃO:

A seletividade alimentar é caracterizada por recusa alimentar, desinteresse pelos alimentos e apetite reduzido. É um comportamento comum na fase pré-escolar, mas quando não bem conduzido, e em contextos familiares inadequados, pode se agravar e permanecer por longos períodos trazendo prejuízos nutricionais. O caso de seletividade em análise possui o fator comportamental como provável causa primária, tornando-se fundamental o ajuste da rotina alimentar e envolvimento de toda a família para garantia de melhores resultados.

REFERÊNCIAS:

FISHBEIN M, COX S, SWENNY C, MOGREN C, WALBERT L, FRAKER C. Food chaining: a systematic approach for the treatment of children with feeding aversion. *Nutr Clin Pract*. 2006 Apr;21(2):182-4. doi:10.1177/0115426506021002182. PMID: 16556929.

GODAY, P.; HUH, S.Y; SILVERMAN, A.; LUKENS, C.T.; DODRILL, P.; Cohen, S.S.; et al. Pediatric feeding disorder: consensus definition and conceptual framework. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. v. 68, n. 1, p. 124–9. 2019.

JUNQUEIRA, P. Por Que meu filho não quer comer?: uma visão além da boca e do estômago. Bauru: Idea, 2017

KLEIN, M.D. Anxious eaters, anxious mealtimes - Practical and compassionate strategies for mealtime peace. Bloomington: Archway publishing. 2019. 397p

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2023. Dietary reference intakes for energy. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26818>.

PASCHOAL, V., NAVES A., FONSECA, A. B. B. L., *Nutrição Clínica Funcional: dos princípios à prática clínica*. São Paulo. Editora Valeria Paschoal Ltda., 2007.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento de Nutrologia e Hematologia. *Consenso sobre anemia ferropriva: atualização: destaques 2021*. Rio de Janeiro (RJ): SBP; 2021.

World Health Organization. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-forlength, weight-forheight and body mass index-for-age.

Methods and development. WHO (nonserial publication). Geneva, Switzerland: WHO, 2006.



Plano Alimentar

Manuela Correia

Olá, Família!

Antes de tudo, quero te parabenizar pela sua iniciativa em buscar um profissional para te auxiliar, eu espero contribuir não só com a alimentação de sua criança, mas com a sua qualidade de vida.

Estou muito feliz em poder te auxiliar nessa jornada que é a formação de hábitos alimentares das crianças. Esse material é individual e foi pensado exclusivamente para a Manuela conseguir obter grandes resultados!

“Não só o que a criança come é importante mas também como, quando, onde e quem a alimenta”. Cada vez mais tem sido dada a devida importância à interação entre a pessoa que alimenta a criança e ela.

As crianças observam como as pessoas ao seu redor se comportam, e isso ditará também seu comportamento futuro. Deseja ter um filho com hábitos saudáveis? Coma alimentos saudáveis de forma frequente junto com seu filho e lembre-se: " A palavra convence mas o exemplo arrasta!". Estabeleça rotina de alimentação para a criança e a família, horários e locais para alimentação são de extrema importância, porém como dito em consulta, é muito mais importante que a Manuela goste de comer, do que exatamente ter comer à mesa. O comer à mesa é um processo e exige tempo e treinamento do cuidador.

Quando a criança rejeita o alimento, o que fazer? É extremamente comum que a criança rejeite, principalmente, sabores mais azedos ou amargos. Então, sejamos pacientes e sejamos persistentes. Dê um intervalo de 4 a 7 dias para oferecer novamente esse alimento e tente combinações diferentes. Como assim? Ofereça a cenoura crua, cozida, no suco, em muffins salgados....

Também é comum que a criança fique mais dispersa em ambientes com muito barulho, estímulo visual (Tv, tablet, celular). Ensine desde o início a atenção plena ao comer, essa lição valerá para vida toda. A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, por isso devemos ter paciência.

Comer junto, com satisfação, elogiando a comida, incentiva a criança a comer e a gostar de comer. Conversar com a criança durante a refeição e falar do alimento no prato, olhar para ela e sorrir, normalmente dão bons resultados.

Olá, Família!

Por outro lado dar alimento em resposta a qualquer choro, apressar ou pressionar a criança para comer por meio de ameaças e chantagens e/ou punições; oferecer quantidades excessivas de alimentos, ou forçar a comer toda a comida do prato são práticas que fazem a criança comer mais do que precisa, ou menos que deveria, contribuindo para uma relação negativa com a comida.

Aproveite o máximo possível para ser exemplo de bom hábito alimentar ao seu filho. Faça compras de alimentos saudáveis junto a ele, ensine o nome dos alimentos e que cada vegetal tem um nome, e que nem tudo é "salada". Mostre os aromas de cada alimento.

E assim que possível comece a envolvê-lo em fazer as preparações com você.

Não se esqueça que além do paladar, a oferta de novos alimentos também envolve o tato. O tato é essencial para o desenvolvimento de novas habilidades. Deixe a criança pegar nas colheres, tocar nos alimentos e sentir novos sabores, texturas e cheiros, enfim deixe-a se sujar para que ela estimule todos os sentidos.

Escolha um ambiente na casa, com mesa e cadeira infantil ou um espaço onde vocês possam brincar sem muitas distrações.

“Cada criança é única e tudo acontece no seu tempo, mas se não for feito nada, o resultado será NADA novo! Além de estímulos, a criança precisa de oportunidades e muitas vezes pela rotina habitual do dia a dia, essa oportunidade está sendo tirada da criança. Tentar inserir um alimento novo dá trabalho e não existe outro processo além de expor, motivar e dar oportunidade; Essa é nossa primeira etapa de aproximação, leva um tempo, faz bagunça, suja tudo, mas faz parte do comer; Essas estimulações serão muito importantes para nossa pequena passar para etapa seguinte”.

06:30 HS - Café da manhã



OPÇÃO 1

- Fruta
- Pão integral ou tapioca ou cuscuz
- queijo ou ovo



OPÇÃO 2

- Iogurte Natural
- Uva passa ou geleia ou mel
- Aveia ou farinha de castanha



OPÇÃO 3

- Banna assada ou panqueca de maçã ou pão de queijo de frigideira
- queijo ou iogurte
- fruta

08:30 - Lanche da manhã



OPÇÃO 1

- Fruta + bolo ou biscoito caseiro



OPÇÃO 2

- Fruta + pão ou tapioca ou pão de queijo

11:30 HS - Almoço



- Arroz (branco/integral/colorido) e/ou tubérculo - 2 colheres (sopa)
- Feijão ou ervilha ou grão de bico ou lentilha - 1 colher (sopa)
- Hortaliça verde e/ou colorida - 1 colher (sopa)
- Proteína (frango, peixe, suíno carne) - 1 colher (sopa)/ palma da mão (da criança)
- Salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, etc) - todo dia oferecer pelo menos uma opção
- Azeite - 1 colher (sobremesa)
- Atenção: as quantidades são apenas referência para montar o prato. Ela não precisa comer tudo

15:30 HS - Lanche da tarde



- Açaí caseiro ou sorvê de fruta + aveia ou farinha de castanhas

OU

bolo de fruta ou biscoito polvilho ou cookies + iogurte ou queijo

- *fruta + complementação e fruta*

complemento da frutas :opções

- *panqueca - 1 unidade*
- *tapioca: 3 colheres de sopa da massa++ 1 colher de farinha de linhaça*
- *biscoito de polvilho : 8 unidades*
- *bolo caseiro: 1 fatia ou 1 cup cake*
- *milho: 1 espiga*
- *pão de queijo caseio :3 unidades*



Jantar



- ♦ Sopa de legumes da Bisavó



- ♦ Cuscuz com ovo e cenoura ralada ou macarrão com molho nutritivo e carne moída ou frango desfiado

Ceia



- ♦ caso solicite oferecer 120 ml de fórmula

Observações:

- ♦ A criança deve ser confortavelmente acomodada à mesa com os outros membros da família. A aceitação dos alimentos se dá não só pela repetição à exposição, mas também, pelo condicionamento social e a família é o modelo para o desenvolvimento de preferências e hábitos alimentares.

Observações sobre o cardápio.

- as ideias de quantidades são para se basear, lembrando que o bebê oscila bastante, acho que esta tendo muitas opções a noite de lanches e isso pode estar interferindo no jantar, sempre ofereça duas opções fixas e sustente, vamos variar dentro de outras opções.
- abaixo segue o que representa 1 porção ao dia
- a criança deve consumir em média : 3 a 4 porções de frutas ao dia, 5 porções de legumes, 5 porções de cereais raízes e tubérculos, 2 porções de carnes e ovos e 1 a 2 porções de feijões.



O consumo de sucos, mesmo sendo da fruta, não devem ultrapassar 150 ml por dia!

COMO MONTAR O ALMOÇO / JANTAR

A nutri sempre coloca várias opções, mas caso não tenha exatamente o alimento sugerido. Deve seguir essa tabela

CEREAL/RAIZES E TUBERCULOS

ESCOLHA 1

2 colheres de sopa

- Batata inglesa
- Batata doce branca ou roxa ou laranja
- Mandioquinha
- Inhame
- Macaxeira
- Cará
- Arroz branco ou integral ou da terra
- Milho
- Macarrão
- Fubá /flocos de milho
- Trigo para kibe

LEGUMINOSAS

ESCOLHA 1

1 colheres de sopa

- Feijões todos os tipos
- Ervilha seca
- Lentilha
- Grão de bico
- Soja
- Vagem

VERDURAS VERDES

ESCOLHA 1 OU 2

2 colheres de sopa

- Couve manteiga
- Espinafre
- Brocolis
- Pepino
- Rúcula
- Agrião
- Almeirão
- Quiabo

PROTEINA ANIMAL

ESCOLHA 1

40 g (tamanho da mão do bebê)

- Carne bovina
- Carne suína
- Frango
- Peixes (exceto espada, atum e cação)
- carneiro
- Bode
- Camarão

LEGUMES

ESCOLHA 1 OU 2

2 colheres de sopa

- Abobora/jerimum
- Abobrinha
- Berinjela
- Beterraba
- Cenoura
- Chuchu
- Ervilha torta
- Maxixe, jiló
- Couve flor
- Tomate
- Rabanete
- Repolho

- Deve contemplar todos os grupos. COLOLOQUE 1 GRUPO DE CADA.
- O GRUPO DE LEGUMES PODE SER 1 DE LEGUMES + 1 DE VERDURA OU 2 DE LEGUMES + 1 verdura
- NO JANTAR NÃO É OBRIGATÓRIO TER O GRUPO DOS FEIJÕES (só se for hábito da família).

ATIVIDADES DE APROXIMAÇÃO

Vamos agora a algumas atividades a serem realizadas com ela:

- 1) Macarrão colorido - misturar todos em um pote e pedir para ele categorizar por cores, colocando cada cor em outro pote separado;
- 2) Esconde esconde - brincar de esconder brinquedinhos em alimentos como arroz cru e em seguida no cozido ou no macarrão cru e em seguida no macarrão cozido;
- 3) Cortar os legumes crus como - batata, cenoura, beterraba e frutas como maçã, pera e outros em formatos divertidos e mergulhar os mesmos na gelatina e pedir para a criança retirar os mesmos juntos com outro brinquedinhos dela.
- 4) Carimbo com frutas e legumes - use os próprios alimentos, corte-os com cortadores de desenho, pegue papel e tinta e brinque de carimbar. Você pode também usar corantes de alimentos, tente sempre à medida que force tornando confortável, ir aproximando o alimento da boca. Ex: Vá carimbando mãos, braço, bochecha e língua (com corante de alimento nesse caso).
- 5) Gelatina - fazer a gelatina com metade da água e + 1 gelatina incolor para dar consistência de bala. Pegar cortadores de números ou letras (cortador de biscoitos) e pedir para ela cortar a gelatina.
- 6) Surpresinha - embrulhe alimentos como frutas e legumes em papel alumínio e brinque de desembulhar, depois coloque pra cheirar, dar beijinhos, tocar, lambe...
- 7) Pegar frutas por cores, cortar, categorizar ou contar pedaços. Fazer suco e colocar em copos, passar o suco de um copo por outro usando um funil;
- 8) Pegar uma bacia com arroz cozido e encher de peixinhos dentro e pedir pra achar os peixes;
- 9) Colocar biscoitos para esmagar com um rolo de macarrão e depois colocar o farelo em forminhas;
- 10) Jogar pedaços de fruta em baldinho da mesma cor;
- 11) Colagem com feijões cozidos de cores diferentes, arroz.
- 12) Jogar pedaços de fruta em baldinhos da mesma cor longe (tentar acertar);
- 13) Colagem com feijões cozidos de cores diferentes;
- 14) Colorir macarrão, arroz, etc...

Aproveite o máximo possível para ser exemplo de bom hábito alimentar ao seu filho. Faça compras de alimentos saudáveis junto a ele, ensine o nome dos alimentos e que cada vegetal tem um nome, e que nem tudo é "salada". Mostre os aromas de cada alimento.

E assim que possível comece a envolvê-lo em fazer as preparações com você.

RECEITAS LANCHES



sorbet de cacau

Ingredientes:

- 3 bananas bem maduras e congeladas (nanica ou prata)
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim (opcional)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100% (se não usar a pasta de amendoim, aumentar para 2 colheres de sopa)

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no processador ou mixer. Pode congelar.

Rendimento: 3 porções



Creminho/sorbet de manga com coco

Ingredientes:

- 1 manga palmer picada e congelada
- 100 ml de leite de coco caseiro

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no processador. Pode congelar.

Rendimento: 3 porções



Creminho/sorbet de banana e abacate

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras e congeladas
- 3 colheres (sopa) de abacate
- Opcional: cacau ou choconutrientes

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no processador ou mixer. Pode congelar.



Ingredientes:

- 1 polpa de açaí
- 3 bananas

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador com pequena quantidade de água. Distribuir em potinhos e congelar.

Rendimento: 3 potinhos

Opcional: mel, tâmara

RECEITAS LANCHES



- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas ou farinha de coco
- 1 ovo
- 1 banana pequena (nanica)

Modo de preparo:

Bater o ovo com um garfo ou mixer. Amassar a banana e misturar com o ovo. Acrescentar as farinhas e misturar até formar uma massa homogênea (pode bater a massa no mixer para obter uma massa ainda mais homogênea). Aquecer uma frigideira antiaderente e grelhar as panquecas dos dois lados. Se necessário, untar a frigideira com pouco óleo.

Dica: fazendo panquecas pequenas, fica mais fácil de virar sem quebrar. Para fazer panquecas grandes, espalhar a massa no fundo da frigideira, deixar em fogo baixo e tampar a frigideira enquanto estiver assando o fundo. Virar quando estiver soltando do fundo, com o auxílio de uma espátula.

Rendimento: 4 panquecas pequenas

Variações:

Panqueca de banana com coco: 1 ovo + 1 colher (sopa) de farinha de coco + 1 colher (sopa) de aveia + 50 ml de leite de coco + 1 banana amassada. Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco e grelhar a panqueca.

Panqueca de banana com cacau: 1 ovo + 1 colher (sopa) de aveia + 1 colher (sobremesa) de cacau + 1 banana amassada. Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco e grelhar a panqueca.

Panqueca de batata-doce: 1 ovo + 2 colheres (sopa) de batata-doce cozida e amassada + 1 colher de aveia em flocos. Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco e grelhar a panqueca.

Panqueca de ameixa com cacau: 1 ovo + 2 ameixas secas hidratadas + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos + 1 colher (chá) de cacau em pó. Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco e grelhar a panqueca.

Crepioca nutritiva: 1 ovo + 2 colheres (sopa) de massa de tapioca + 1 colher (chá) de chia ou farinha de linhaça + 1 colher (chá) de cúrcuma. Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhar a panqueca.

Panqueca de maçã: 1 ovo + 1 maçã ralada + 2 colheres (sopa) de farinha integral + 1 colher (sopa) de maisena + pitada de canela. Bater todos os ingredientes (exceto a maçã) em um mixer e acrescentar a maçã ralada. Untar uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhar a panqueca.

Panqueca de milho: 1 ovo + 3 colheres (sopa) de flocão de milho (hidratar com 2 colheres de sopa de água) + temperos a gosto (açafraão, orégano, pitadinha de sal). Bater todos os ingredientes em um mixer. Untar uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhar a panqueca.

RECEITAS LANCHES



s-Biscoitinho de banana com aveia.

- 3 bananas bem maduras
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga
- 2 colheres (sopa) de cacau
- Opcional: gotas de chocolate 70%

Modo de preparo: amasse as bananas e acrescente a aveia, farinha de amêndoas, o óleo de coco e o cacau. Se a massa ficar mole acrescente mais farinha, se ficar seca acrescente mais óleo. Misture bem até obter uma mistura homogênea, modele a massa e disponha em uma forma untada. Acrescente gotas de chocolate 70% ou uva passa. Asse a 180aC por aproximadamente 15 minutos. Obs: os biscoitinhos ficam macios, não ficam crocantes como os cookies tradicionais.

BISCOITO DE AVEIA COM CACAU

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia (para uma massa mais lisinha, usar farinha de aveia)
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas (pode ser aveia ou farinha de coco)
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco ou manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de cacau
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Bater bem o ovo (com garfo ou mixer) com o açúcar e o óleo de coco (ou manteiga). Em uma tigela, acrescentar as farinhas, a canela e a mistura do mixer. Misturar bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Fazer bolinhas com a massa e colocar em uma forma untada ou coberta com papel-manteiga. Achatar suavemente as bolinhas com um garfo. Se preferir, abrir a massa e cortar com cortadores de biscoito. Assar por aproximadamente 10 a 15 minutos, a 180 °C).

Observação: para fazer a versão de biscoito de aveia com coco, é só trocar o cacau por 2 colheres (sopa) de coco ralado.

Rendimento: cerca de 15 unidades



RECEITAS LANCHES



sBolo de banana

Ingredientes:

- 4 bananas (bem maduras, a melhor opção é a banana-nanica)
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo ou de uvas-passas (hidratadas)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de canela em pó e/ou castanhas (opcional)

Modo de preparo:

No liquidificador ou mixer, bater os ovos, o óleo e o açúcar (ou uvas-passas). Amassar bem as bananas. Colocar a aveia e a canela em uma tigela e acrescentar as bananas amassadas e a mistura do liquidificador (ou mixer). Por último, acrescentar o fermento. Misturar bem. Despejar a massa em forminhas de cupcake ou forma grande untada e levar ao forno médio (180 °C) - 30 minutos nas formas de cupcake ou 40 minutos na forma grande.

Rendimento: 12 cupcakes ou 1 bolo grande

CUPCAKE DE BANANA E CACAU

Ingredientes:

- 1 banana (melhor a nanica bem madura)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia (pode ser farinha de aveia, flocos finos ou farelo)
- 1 colher (chá) de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 1 colher (café) de fermento

Modo de preparo:

Bater o ovo, depois acrescentar a banana amassada e os demais ingredientes. Bater até obter uma massa homogênea. Colocar em forminhas e levar ao forno preaquecido por 15 minutos.

Rendimento: 4 cupcakes



RECEITAS LANCHES



BISCOITO DE AVEIA E MEL

Ingredientes: 3 colheres (de sopa) de mel, 3 colheres (de sopa) de açúcar mascavo, 2 colheres (de sopa) de manteiga, 1 ovo, 1 xícara (de chá) de aveia, 1 xícara (de chá) de farinha de trigo, 1 colher (de chá) de fermento para bolo

Modo de preparo:

Em uma tigela coloque o mel, o açúcar mascavo, a manteiga e o ovo e misture bem.

Use o fouet, que é um batedor que mistura muito bem, mas dá para usar um garfo também.

Depois junte a aveia e a farinha de trigo e misture novamente. Por último acrescente o fermento. Com duas colheres vá colocando porções de massa em uma assadeira untada com manteiga.

Leve ao forno médio pré-aquecido (cerca de 180 graus) por uns 15 minutos. Esse tempo varia muito de um forno para outro então, assim que o biscoito dourar em baixo pode tirar que está pronto.



PÃO DE QUEIJO

Ingredientes

1 /2 talo de macaxeira cozida (ou 100g)

5 colheres de sopa de goma de tapioca

1 fio de azeite

Modo de preparo

Mistura todos os ingredientes. Com as mãos modela os pãezinhos. Leva para a air fryer 180 graus por 15 a 20 minutos (observar a sua air fryer)

RECEITAS EXTRAS

BOLINHO DE FEIJÃO

Ingredientes

2 copos de feijão cozido com pouco caldo, ½ copo de farinha de mandioca fina, ½ copo de vegetal cozido picadinho, 2 colheres (sopa) de salsinha, ½ copo de farelo de aveia para empanar

Preparo

Amasse o feijão com um garfo como se fosse fazer uma papinha. Numa bacia, misture o feijão com a farinha de mandioca, legumes e temperos Modele em formato croquete para facilitar a pega do bebê Passe no farelo de aveia e coloque em uma assadeira untada. Asse no forno a 180oC por 20 minutos

BOLINHOS DE BATATA-DOCE + LENTILHA

INGREDIENTES:

2 batatas-doces cozidas, 1 xícara de lentilha cozida, 1 cebola pequena bem picada, 1/2 xícara (chá) de salsinha picada (pode picar inclusive os talos), 1 pitada de tomilho desidratado, 1 colher (café) de sal, Aveia para empanar, Azeite para untar a forma

MODO DE PREPARO: Com um garfo, amasse a batata-doce (não precisa deixar uma massa lisa); Misture a batata a lentilha, a cebola, a salsinha, o tomilho e o sal; Molde os bolinhos e disponha-os sobre uma forma untada. Pode regá-los com um pouco de azeite também; Leve ao forno em preaquecido em temperatura média (180/200 graus) para assar por cerca de 20 minutos. Vire-os para que assem mais uniformemente.

Rendimento: 16 unidades

OMELETE DE ARROZ + FEIJÃO

INGREDIENTES

2 ovos, 4 colheres Sopa de arroz (branco), 4 colheres Sopa de grãos de feijão, 1 pitada de ervas finas secas, 1 colher de Sopa água filtrada, óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE FAZER

Bata os ovos com a água e as ervas. Misture o restante dos ingredientes e despeje na frigideira untada com o óleo de coco. Deixe cozinhar em fogo baixíssimo, com a tampa fechada. Quando a parte em contato com a frigideira estiver dourada, pode usar um prato para virar o omelete e dourar a outra parte. Tamanho da porção: ½ omelete

BOLINHO DE GRÃO DE BICO COM AVEIA

INGREDIENTES

1 xícara grão-de-bico cru, 1 cebola pequena, 1 cenoura pequena, 1/4 colher de chá cardamomo em pó, 2 colheres de sopa farinha de aveia, 3 galhos tomilho, salsinha a gosto, suco de limão gotas.

MODO DE PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho na água morna com algumas gotas de suco de limão, por 12 horas. Cozinhe na pressão por 20 minutos e bata no processador até virar uma pasta. Pique a cebola em cubos pequenos e rale a cenoura no ralo fino. Pique a salsinha e o tomilho em moagem (quando você pica os ingredientes em tamanho bem pequeno). Refogue a cebola e a cenoura, acrescente o tomilho e reserve. Transfira a pasta de grão-de-bico para um bowl, adicione a salsinha e o refogado e misture bem. De o formato desejado e asse em forma untada com azeite.

Tamanho da Porção: 3 bolinhos médios



**Muito
Obrigada!**