

Às mães, pais e/ou responsáveis

Com a chegada da criança à família, é comum surgirem dúvidas sobre a alimentação. Todos os envolvidos buscam oferecer o que há de melhor para a criança crescer feliz e com saúde.

No entanto, algumas dúvidas podem surgir nesse período: como e com que frequência a criança deve ser alimentada? Com a entrada da criança na creche ela pode continuar amamentando no peito? Quais alimentos a criança pode comer e com que idade? De que maneira agir quando a criança não quer comer ou está doente com o apetite diminuído? Ao longo deste ano será enviado a vocês mães, pais e/ou responsáveis, alguns informativos para esclarecê-los quanto aos questionamentos acima.

-Cuidar da alimentação da criança é responsabilidade de todos.

Pais, mães, familiares, amigos, avós, professores e cuidadores devem assumir o compromisso partilhado de se responsabilizarem pela qualidade da alimentação da criança. Uma vez que nos primeiros anos de vida ela consome os alimentos disponibilizados e preparados pelo núcleo de pessoas com as quais convive. Neste sentido, é responsabilidade de todos buscarem alimentar-se de maneira adequada e saudável para gerar exemplos positivos que estimulem a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional tanto da criança quanto de todos os envolvidos com a alimentação da mesma.

-De maneira geral, como promover a alimentação adequada e saudável da criança?

1 – Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses. Se a criança amamentar exclusivamente até os seis meses não é necessário oferecer nenhum tipo de líquido, nem mesmo água.

2 – Oferecer outros alimentos, além do leite materno, a partir dos 6 meses;

3 – Após os seis meses oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas;

4 – Alimentar a criança com alimentos in natura e minimamente processados (por exemplo feijões, cereais, raízes e 42 tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes);

5 – Oferecer a comida na consistência espessa quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno. Iniciar com a comida amassada, depois passar para pedaços pequenos e por volta de um ano oferecer os alimentos na consistência em que foram preparados;

6 – Evitar e se possível não oferecer alimentos ultra processados para a criança. Estes são pobres em nutrientes e contêm muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. Exemplo: salgadinho de pacote,

Cardápio elaborado pela nutricionista Polianna Ribeiro Santos CRN/1 9629

bolacha recheada, balas, bombons, chicletes, achocolatados, refrigerante, refresco artificial, dentre outros;

7 – Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto;

8 – Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança;

9 – Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa. Em passeios, festas e quando for às consultas com a equipe de saúde, continue ofertando os alimentos que a criança come em casa, pois alimentos in natura ou minimamente processados podem ficar até 2 horas (almoço, preparados a base de frutas ou vegetais) em temperatura ambiente.

10 - Proteger a criança da publicidade de alimentos. A criança facilmente confunde a realidade, programas televisivos e publicidade, não sabendo distinguir um do outro. Isto ocorre porque ela não tem desenvolvida a capacidade de julgamento e decisão e confunde a realidade com a ficção da publicidade

- Amamentação meu filho (a), porém, voltei a trabalhar e ele (a) está no berçário. Devo oferecer fórmula infantil ou continuo ofertando o leite materno?

É possível que a mãe retire e armazene o leite materno para ser oferecido à criança no período em que está no berçário. Assim não será necessário que a criança passe a consumir fórmulas infantis. O frasco com o leite retirado, armazenado em um recipiente de vidro com tampa devidamente higienizado. Deve ser guardado no congelador ou freezer (até 15 dias) ou na prateleira mais próxima ao congelador da geladeira (até 12 horas). O leite não deve ser guardado na porta da geladeira.

-Qual o papel do berçário neste contexto?

O berçário, assim como a escola, constitui um ambiente favorável na contribuição da formação de hábitos alimentares uma vez que constitui um centro de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento sendo local onde se adquire valores vitais fundamentais incluindo a alimentação.

No sentido de contribuir na adoção de práticas alimentares saudáveis foi elaborado um cardápio equilibrado do ponto de vista nutricional, com alimentos que respeitam a cultura alimentar local e na quantidade que corresponde a energia e aos nutrientes necessários para a nutrição do seu filho durante o período que estiver na escola.

Polianna Ribeiro Santos

Nutricionista CRN/1 9629
Mestre em Nutrição e Saúde (FANUT/UFG)
Especializada em Terapia Intensiva (HC/UFG)
Profa. Substituta da FANUT/UFG
Profa. da Faculdade União de Goyazes

Cardápio do Berçário Luzes do Saber 2022
(Idade: 1 à 3 anos)-Semana 1
Oferta calórica média para cada criança: 700 kcal/dia

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
L A N C H E	Suco natural de abacaxi (150 mL) Bolo de fubá com laranja sem lactose (1 fatia fina 30g)	Chá de hortelã (150 mL) Peta (3 unidades)	Suco natural de acerola (150 mL) Torradinha de pão francês (2 torradinhas) com geleia de frutas ou muçarela c/tomate	Chá de Camomila (150 mL) 1 mini tapioca com 1 colher de chá rasa de margarina	Vitamina de banana (150 mL) ½ pão francês com 1 colher de chá rasa de margarina
A L M O Ç O	Salada de couve, repolho tomate Cubos bovinos (1 pedaço pequeno-30g) Chuchu refogado (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Maçã (1/2 unidade)	Salada de beterraba e cenoura cozida Frango ao molho (1 coxinha da asa) Macarronada (2 colheres de sopa) Arroz branco (1 colher de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Melão (1 fatia pequena)	Salada de alface e tomate Purê de Batata + Carne moída com PTS (2 colheres de sopa) Vagem e cenoura refogado Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Laranja da ilha (1/2 unidade)	Salada de chuchu, cenoura, batata e ovo cozido Íscas de carne bovino pequeno Abobrinha verde refogada (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Mamão (2 pedaços pequenos)	Salada de couve e tomate Galinhada (4 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Gelatina (1 copo 200 mL)
L A N C H E	Suco natural de maracujá (150 mL) Torradinha de pão francês (2 torradinhas) com geleia de frutas ou muçarela c/tomate	Vitamina de banana Peta (2 unidades)	Suco natural de uva (150 mL) Bolo de cenoura com calda de chocolate (1 fatia fina)	Salada de frutas	Suco natural de goiaba (150 mL) Bolacha maisena (3 unidades)
J A N T A R	Sopa de macarrão (1CS), batata (1CS), chuchu (1CS), cenoura (1CS) e carne cozida (1CS)	Sopa legumes (1CS), batata (1CS), chuchu (1CS), cenoura (1CS) frango (1CS)	Sopa legumes (1CS), cará (1CS), cenoura (1CS), vagem (1CS) carne moída	Sopa de macarrão com cenoura, carne picadinha e feijão (1 prato raso)	Sopa de macarrão com cenoura, frango, chuchu e feijão (1 prato raso)

Observação: Crianças menores de 1 ano segue-se a orientação do pediatra conforme os alimentos desse cardápio.

Cardápio elaborado pela nutricionista Polianna Ribeiro Santos CRN/1 9629

Cardápio do Berçário Luzes do Saber- 2022
(Idade: 1 à 3 anos) -Semana 2
Oferta calórica média para cada criança: 700 kcal/dia

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
L A N C H E	Chá de Capim Cidreira (150 mL) Torradinha de pão francês (2 torradinhas) com geleia de frutas ou muçarela c/tomate	Suco de cajú Bolo de laranja (1 fatia pequena)	Suco de Maracujá (150 mL) Cuscuz de milho (3 colheres de sopa)	Vitamina de banana e maçã (150 mL) Peta (2 unidades)	Suco natural de abacaxi (150 mL) Bolacha de maisena (3 unidades)
A L M O Ç O	Salada de beterraba e cenoura ralada Macarrão de panela com carne moída (1 colher de sopa) Chuchu refogado (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) 1 Fatia de melão	Salada de tomate, cenoura e repolho Galinhada com milho (2 colheres de sopa) Couve refogada (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Maçã (1 unidade média)	Salada de tomate e alface Almôndega (1 un. pequena) Abóbora Kabutiá cozida (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Banana prata (1 unidade média)	Salada de tomate e repolho Frango assado com batata (1 pedaço pequeno de cada) Arroz branco (2 colher de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Laranja (1/2 unidade)	Salada de couve com tomate e alface Carne ensopada com legumes (1 pedaço pequeno) Farofa de abobrinha e ovo Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Mamão (1fatia pequena)
L A N C H E	Suco natural de morango (150 mL) 1 fatia de bolo de cenoura	Gelatina de morango com frutas picadinha	Melancia (1 Fatia pequena)	Suco natural de goiaba (150 mL) - Quibe assado (s/ lactose) (1 pedaço médio)	Suco natural de uva (150 mL) Sanduíche Natural
J A N T A R	Sopa de macarrão (2CS), cenoura (1CS), chuchu (1CS) e carne bovina desfiada (1CS)	Sopa legumes (1CS), batata (1CS), chuchu (1CS), cenoura (1CS) frango (1CS)	Sopa de macarrão com abóbora, chuchu e carne moída (1 prato raso)	Sopa de macarrão com cenoura, frango, chuchu e feijão (1 prato raso)	Sopa de legumes com carne cozida (1prato raso)

Observação: Crianças menores de 1 ano segue-se a orientação do pediatra conforme os alimentos desse cardápio.

Cardápio do Berçário Luzes do Saber- 2022
(Idade: 1 à 3 anos)-Semana 3
Oferta calórica média para cada criança: 700 kcal/dia

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
L A N C H E	Chá de Camomila (150 mL) Bolo de fubá (1 fatia fina)	Suco natural de maracujá (150 mL) Biscoito de queijo (1unidade)	Vitamina de banana (150 mL) 1 mini tapioca com 1 colher de chá rasa de manteiga	Suco natural de mamão (150 mL) Quebrador (1 unidade pequena)	Suco de caju Cuscuz de milho (3 colheres de sopa)
A L M O Ç O	Salada de tomate e repolho refogado ½ bife bovino pequeno Farofa de couve, cenoura e ovo (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Abacaxi (½ fatia)	Salada de chuchu, cenoura e beterraba cozidos Frango ao molho com milho (1 pedaço) Macarronada (1colher de sopa) Arroz branco (2 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Maçã (1 pedaço)	Salada de alface e tomate Arroz branco Abóbora Kabutiá refogada (1 colher de sopa) Quibe assado com queijo e tomate Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Laranja (½ unidade)	Salada de couve flor cozida no vapor e tomate Frango grelhado Macarrão penne (1 colher de sopa) Couve ou brócolis refogado (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Gelatina (1copo 200 mL)	Salada de couve, cenoura ralada e tomate Arroz com carne, cenoura e vagem (3 colheres de sopa) Chuchu refogado (1 colher de sopa) Tutu de feijão (2 colheres de sopa) Mamão (½ fatia)
L A N C H E	Suco natural manga (150 mL) 3 bolachas de maisena	Suco natural de uva (150 mL) Torta de Legumes	Salada de Frutas	Suco natural de morango (150 mL) 1 enroladinho de queijo	Vitamina de banana e mamão 2 bolachas água e sal
J A N T A R	Sopa de legumes com carne picadinha (1prato raso)	Sopa legumes (1CS), milho (1CS), chuchu (1CS), cenoura (1CS) beterraba (1CS) frango	Sopa de macarrão com abóbora, feijão e carne moída (1 prato raso)	Sopa de macarrão com cenoura, frango, chuchu e feijão (1 prato raso)	Sopa de macarrão (2CS), cenoura (1CS), vagem (1CS) e carne bovina desfiada (1CS)

Observação: Crianças menores de 1 ano segue-se a orientação do pediatra conforme os alimentos desse cardápio.

Cardápio elaborado pela nutricionista Polianna Ribeiro Santos CRN/1 9629

Cardápio do Berçário Luzes do Saber- 2022
(Idade: 1 à 3 anos)-Semana 4
Oferta calórica média para cada criança: 700 kcal/dia

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
L A N C H E	Chá de erva doce (150 mL) Cuscuz de milho (3 colheres de sopa)	Vitamina de maçã e banana (150 mL) Peta (3 unidades)	Suco de Goiaba (150 mL) Pão de queijo (1 unidade pequena)	Chá de hortelã (150 mL) Bolo formigueiro (1 fatia fina)	Suco natural de maracujá (150 mL) ½ pão doce com 1 fatia de queijo minas
A L M O Ç O	Salada de repolho e tomate Almôndega (1 unidade) Farofa de abóbora e ovo (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Melancia (1fatia pequena)	Salada de tomate e alface Macarrão de panela com carne moída e queijo (1 colheres de sopa) Abobrinha verde refogada (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Gelatina (1copo 200 mL)	Salada de beterraba, cenoura e couve picadinha Galinhada com milho e cenoura (3 colheres de sopa) Beterraba cozida (1 fatia fina-20g) Tutu de feijão com couve Banana (1 unidade média)	Salada de tomate pepino e acelga Carne de panela (1 colher de sopa) Abóbora Kabutiá refogada (1 colher de sopa) Chuchu refogado (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Tutu de Feijão (2 colheres de sopa) Melão (1fatia pequena)	Salada de cenoura e repolho Frango assado com batatas Macarronada com queijo (1 colher de sopa) Arroz branco (3 colheres de sopa) Feijão de caldo (2 colheres de sopa) Maçã (1 unidade pequena)
L A N C H E	Suco natural de manga (150 mL) Bolo de chocolate (1 fatia pequena)	Suco natural de acerola (150ml) Sanduíche natural (1/2 unidade)	Creme de Goiaba (150ml) 1 Pão de queijo	Suco natural de abacaxi (150 mL) Torta de legumes (1 pedaço pequeno)	Creme de uva Bolacha água e sal ou maisena (2 unidades)
J A N T A R	Sopa de macarrão com batatinha, cenoura e carne desfiada (1 prato raso)	Sopa de macarrão com abóbora, feijão e carne moída (1 prato raso)	Sopa legumes com macarrão e frango (1prato raso)	Sopa de legumes com abóbora, feijão e carne cozida (1 prato raso)	Sopa de macarrão (1CS), chuchu (1CS), cenoura (1CS) e carne moída (1CS)

Observação: Crianças menores de 1 ano segue-se a orientação do pediatra conforme os alimentos desse cardápio.

Cardápio elaborado pela nutricionista Polianna Ribeiro Santos CRN/1 9629

Oferta de alimentos à criança:

Crianças de 4 aos 6 meses de idade

A criança receberá, sob autorização do médico, raspas ou suco de frutas e 1 papa salgada por dia no berçário.

Se a criança não consumir leite materno, serão oferecidas duas ou mais refeições a base de fórmulas lácteas artificiais (NAN, NESTOGENO, APTAMIL), 2 papas de frutas e uma papa salgada.

Se a criança consumir leite materno, este será dado em livre demanda caso a mãe faça estoque do leite do peito e o congele.

É importante que os pais perguntem se a criança comeu a papa salgada no berçário, visto que bebês que tenham entre 4 meses até 6 meses e 29 dias podem fazer apenas 1 refeição a base de papa salgada por dia.

Sucos principais: melão, acerola, laranja da ilha, maracujá, manga, abacaxi, caju, mamão, goiaba.

Frutas: maçã, banana prata, pêra, mamão.

Proteína: somente frango até 6 meses.

Legumes e tubérculos: cenoura, chuchu, batata, cará, inhame, abóbora, batata doce, abobrinha, mandioquinha.

A partir do sétimo mês

A partir do sétimo mês já podem ser inseridos gradativamente o feijão, arroz, macarrão, assim como alguns petiscos como bolacha de maisena e peta.

A partir dessa faixa etária o cardápio será baseado no cardápio para as crianças a partir de 1 ano, salvo algumas exceções devido à acidez de alguns alimentos e a dentição de cada criança.

Tabela de sazonalidade frutas e vegetais

A sazonalidade refere-se à época do ano em que determinadas frutas e vegetais estão em maior quantidade no mercado a preços acessíveis e mais saborosos. Confira:

Frutas de janeiro: abacate, carambola, goiaba, laranja pera, mamão formosa, manga, maracujá, nectarina, pêssego e pitaia;

Vegetais de janeiro: abobrinha verde, berinjela, beterraba, jiló, pimentão, quiabo, tomate, alface, gengibre, salsa;

Frutas de fevereiro: abacate, ameixa, carambola, goiaba, laranja pera, limão, maçã, mamão formosa, melancia, pera, pêssego, uva

Vegetais de fevereiro: abobrinha verde, berinjela, beterraba, quiabo, alface, chicória, cebola

Frutas de março: abacate, ameixa, banana maçã, banana nanica, caqui, goiaba, kiwi, laranja, limão, maçã gala, mamão formosa, pera, pêssego, tamarindo, uva

Vegetais de março: abobrinha verde, batata doce, berinjela, beterraba, pepino, acelga, alface, almeirão, chicória, espinafre, repolho, rúcula, salsa

Frutas de abril: abacate, ameixa, banana maçã, banana nanica, caqui, figo, kiwi, maçã gala, mamão formosa, maracujá, pera, tangerina, uva

Vegetais de abril: abobrinha verde, batata doce, berinjela, cará, chuchu, jiló, mandioca, pepino, tomate, acelga, chicória, nabo, repolho, rúcula, alho

Frutas de maio: banana maçã, banana nanica, caqui, carambola, kiwi, laranja da Baía, mamão, pera, tangerina, uva

Vegetais de maio: abobrinha verde, batata doce, cará, chuchu, jiló, mandioca, avião, chicória, espinafre, rabanete, repolho

Frutas de junho: abacate, carambola, kiwi, mexerica,

Vegetais de junho: abobrinha verde, batata doce, cará, mandioca, agrião, espinafre, hortelã, sabonete, salsa

Frutas de julho: carambola, laranja da Baía, laranja lima, maracujá, mexerica

Vegetais de julho: abobrinha verde, batata doce, cará, mandioca, acelga, brócolis, couve, nabo, mostarda, rabanete

Frutas de agosto: carambola, laranja da Baía, laranja pera, maracujá, mexerica, morango

Vegetais de agosto: abobrinha verde, batata doce, berinjela, cará, mandioca, agrião, beterraba, brócolis, cenoura, coentro, couve, erva doce, espinafre, hortelã, orégano, rabanete, repolho, alho, cebola

Frutas de setembro: acerola, banana maçã, banana prata, caju, jabuticaba, kiwi e laranja pera, maçã estrangeira, maracujá, mexerica e morango

Vegetais de setembro: abobrinha verde, batata doce, berinjela, cará, jiló, agrião, brócolis, cebolinha, cenoura, coentro, couve, couve flor, erva-doce, espinafre, hortelã, mostarda, palmito, rabanete, cebola

Frutas de outubro: acerola, banana prata, caju, caqui, laranja maçã estrangeira, mamão Havaí, manga, maracujá, nectarina, uva

Vegetais de outubro: abobrinha italiana, alcachofra, cará, chuchu, pepino, tomate, agrião, beterraba, brócolis, cebolinha, cenoura, couve, couve-flor, erva doce, espinafre, manjeriço, mostarda, sabonete, rúcula, alho, cebola

Frutas de novembro: abacaxi, acerola, amora, banana prata, castanha, coco verde, jaca, laranja pera, lima, maçã estrangeira, mamão Havaí, manga, tangerina, uva

Vegetais de novembro: abobrinha, berinjela, pepino, tomate, beterraba, brócolis, cebolinha, couve, manjeriço, mostarda, cebola

Frutas de dezembro: abacaxi Havaí, abacaxi pérola, acerola, ameixa, amora, castanha, graviola, laranja pera, mamão Havaí, manga, melão, mexerica, pêssego, romã, tâmara, uva

Vegetais de dezembro: berinjela, cenoura, pepino, pimentão, tomate, vagem, brócolis, cebolinha, cenoura, coentro, couve, erva doce, hortelã, manjeriço, mostarda, nabo, palmito, rabanete, rúcula, salsa, batata inglesa.