

# Crescer com Saúde: A Influência das Merendas na Nutrição Infantil.



# Desenvolvimento Físico

- Os nutrientes essenciais fornecidos pela alimentação são fundamentais para o crescimento saudável das crianças, incluindo o desenvolvimento dos ossos, músculos e órgãos.
- Uma dieta equilibrada e rica em vitaminas, minerais e proteínas ajuda a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de doenças e infecções.
- O consumo adequado de cálcio, vitamina D e outros nutrientes contribui para a formação óssea adequada, prevenindo problemas como a osteoporose no futuro.

# Desenvolvimento Cognitivo

- A alimentação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do cérebro em crescimento. Nutrientes como: ômega-3, ferro, zinco e vitaminas do complexo B são especialmente importantes para a saúde cerebral.
- Estudos demonstraram que crianças com uma dieta balanceada têm melhor desempenho acadêmico, concentração e habilidades cognitivas em comparação com aquelas com dietas menos saudáveis.
- Uma alimentação equilibrada ajuda a manter níveis estáveis de glicose no sangue, evitando picos e quedas bruscas de energia. Isso é crucial para manter a atenção e a concentração durante o horário escolar. Alimentos ricos em fibras, proteínas e gorduras saudáveis, por exemplo, promovem uma liberação gradual de energia.
- A desnutrição durante a infância pode levar a atrasos no desenvolvimento cognitivo e dificuldades de aprendizagem, impactando negativamente o potencial acadêmico e profissional futuro.

# Desenvolvimento Emocional

- A alimentação saudável não só afeta o corpo e o cérebro, mas também influencia o estado emocional das crianças.
- Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes pode ajudar a regular o humor, reduzindo os altos e baixos emocionais.
- Alimentação inadequada está associada a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, que podem interferir na capacidade de aprendizado e no desempenho escolar. Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras pode ajudar a melhorar o humor e a estabilidade emocional.
- Por outro lado, uma dieta rica em açúcares refinados e alimentos processados podem contribuir para flutuações no humor, irritabilidade e até mesmo problemas de comportamento.

# Estudos e Evidências

- Estudo sobre Café da Manhã: Uma pesquisa publicada no Journal of School Health demonstrou que crianças que tomam café da manhã regularmente apresentam melhor desempenho acadêmico, melhor comportamento em sala de aula e menos problemas de disciplina.
- Nutrientes e Função Cognitiva: Um estudo da American Journal of Clinical Nutrition encontrou uma correlação entre níveis adequados de ferro e desempenho cognitivo, destacando a importância de uma dieta rica em ferro para a saúde cerebral das crianças.
- International Journal of Obesity, 2015 : Este estudo examina as associações longitudinais entre a qualidade da dieta na infância e os biomarcadores de saúde metabólica na adolescência. Os resultados mostram que uma dieta rica em frutas, vegetais e alimentos integrais na infância está associada a níveis mais baixos de resistência à insulina e adiposidade na adolescência, destacando a importância de intervenções precoces na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

# Introdução alimentar



# Método Tradicional/ Papinha

- A papinha é o método mais popular, o que não significa que seja o melhor. Apesar de algumas mães /pais se sentirem mais seguras em oferecer papinhas amassadas ou processadas, deve-se tomar cuidado com a consistência dos alimentos.
- os alimentos devem ser amassados e não passados em liquidificador ou processador. Desde o início devemos estimular a mastigação que, além de ajudar no processo digestivo também é importante no desenvolvimento da fala.





# Método BLW

O método defende que o bebê explore os alimentos e fique livre para experimentar e ingerir a quantidade que deseja.

Deixar o bebê manipular os alimentos e se alimentar sozinho (com supervisão, é claro) traz os seguintes benefícios:

- maior aceitação da comida;
- promove o desenvolvimento psicomotor (pelos movimentos estimulados para pegar o alimento e levar à boca);
- proporciona autonomia ao bebê;
- a criança desenvolve melhor os mecanismos de defesa contra engasgo (o famoso *gag*);
- a refeição se torna uma atividade prazerosa e divertida;
- a criança pode mais facilmente ser incluída nas refeições da família;





# BLISS/introdução de sólidos guiada pelo bebê

- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro: Carne vermelha, alimentos de cor verde escuro, feijões, grão de bico.
- Deixe os grãos integrais (arroz integral, feijões, grão de bico, lentilha) de molho em água com limão por 12 horas, descartando a água antes de cozinhar. Ofereça uma fruta rica em vitamina C junto com as grandes refeições: laranja, tangerina, morango, abacaxi, kiwi, carambola, pêssigo, etc.
- Ofereça uma variedade de alimentos, repetindo diversas vezes os alimentos inicialmente recusados. Ofereça de 3 a 5 alimentos diferentes em cada refeição, mas disponha na bandeja apenas um pedaço de cada por vez, repondo sempre que for preciso.



# ParticipAtiva

Na IA participAtiva o bebê é mais ativo na refeição do que quando recebe alimento somente através da colher. É uma introdução alimentar mista, incluindo abordagens do BLW e da papinha.



# Gael – IA a partir de 7 meses





# Gael - 8 meses



# Gael – 9 Meses





# Primeira Infância (1-5 anos)





## MERENDAS NUTRITIVAS



Aqui estão alguns exemplos de merendas saudáveis e equilibradas:

- **Pão integral com patê de frango;**
- **Salada de frutas;**
- **logurte natural com granola e frutas secas;**
- **Smoothie de frutas:** Smoothie de frutas feito com leite desnatado ou vegetal, banana, morango ;
- **Pipoca caseira:** Pipoca feita em casa com pouco ou nenhum sal e sem manteiga.
- **Pão com Ovo;**
- **Panquecas de banana e aveia;**
- **Muffin de cacau.**

# Receitas

## Panqueca Nutritiva



**PANQUECA NUTRITIVA**

**INGREDIENTES**

- 1 Banana bem-madura
- 1 Ovo
- 3 Colheres de sopa de farelo de aveia
- Canela à gosto

**PREPARO**

1. Misture bem todos os ingredientes e faça pequenos discos em uma frigideira untada com azeite, em fogo médio.
2. Quando dourar um dos lados vire com cuidado para dourar o outro.

**\*\* Essa receita pode ser armazenada por aprox. 3 dias na geladeira, 1 mês no congelador e 3 meses no freezer.**

## Mini suflê de legumes



**MINI SUFLÊ DE LEGUMES**

**Ingredientes**

- 3 ovos
- 1 Tomate picado
- 3 Colheres sopa de cenoura ralada
- 6 Colheres de sopa de uma verdura
- 1/2 colher de sopa de farinha de aveia (ou linhaça)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó]
- Salsinha e cebolinha à gosto

**Preparação**

1. Bata os ovos com um garfo, vá colocando um ingrediente por vez e misture.
2. Coloque a mistura em forminhas de cupcake de silicone sem untar ou de metal untadas e enfarinhadas;
3. Leve ao forno médio até ficar dourado.

**\*\*Essa receita pode ser armazenada por até 1 dia na geladeira.**

## IDADE ESCOLAR (6-10ANOS)

### Necessidades Nutricionais:

- **Proteínas:** Necessárias para o crescimento contínuo.
- **Cálcio e Vitamina D:** Cruciais para o desenvolvimento ósseo.
- **Fibras:** Manutenção da saúde digestiva.
- **Vitaminas e Minerais:** Incluindo ferro, vitaminas A e C, para apoiar a imunidade e o desenvolvimento geral.



# Receita



## Pão de queijo

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1/2 xícara de óleo
- 3 Ovos
- 1/4 xícara de leite
- Uma pitada de sal
- Queijo ralado à gosto

Preparo:

- Bater os ovos, o polvilho, óleo e o sal no liquidificador;
- Adicionar leite e bater novamente;
- Despejar em uma assadeira untada com óleo;

Polvilhar o queijo por cima;

- Levar ao forno com temperatura em 180º/200º por aprox. 15 min ou até dourar



# Tabela Nutricional



# Barra de Cereal

- **Exemplo 1: Barrinha de Cereal**
- **Ingredientes:** Primeiro ingrediente é xarope de milho (alto teor de açúcar).
- **Porção:** 1 barrinha (30g).
- **Calorias:** 120 kcal por porção.
- **Gorduras:** 2g de gorduras totais, 1g de gorduras saturadas, 0g de gorduras trans.
- **Carboidratos:** 24g de carboidratos totais, 3g de fibras, 12g de açúcares.
- **Proteínas:** 2g de proteínas.
- **%VD:** 10% de ferro, 4% de cálcio.
- **Interpretação:**
- **Alto teor de açúcares adicionados** (xarope de milho como primeiro ingrediente).
- **Moderado em calorias:** Pode ser adequado como lanche ocasional, mas não como alimento básico diário.
- **Baixo em proteínas:** Não é uma boa fonte de proteína.
- **Rico em fibras:** Bom teor de fibras, positivo para a saúde digestiva.





# iogurte Natural

- **Exemplo 2: iogurte Natural**
- **Ingredientes:** Leite desnatado, culturas de lactobacilos vivos.
- **Porção:** 1 copo (200g).
- **Calorias:** 80 kcal por porção.
- **Gorduras:** 0g de gorduras totais.
- **Carboidratos:** 12g de carboidratos totais, 0g de fibras, 12g de açúcares (naturais do leite).
- **Proteínas:** 8g de proteínas.
- **%VD:** 15% de cálcio, 20% de vitamina D.
- **Interpretação:**
- **Natural e saudável:** Ingredientes simples e naturais.
- **Baixo em calorias e gorduras:** Adequado para dietas de controle de peso.
- **Rico em proteínas:** Boa fonte de proteínas para reparo muscular e saciedade.
- **Alto teor de cálcio e vitamina D:** Excelente para a saúde óssea.

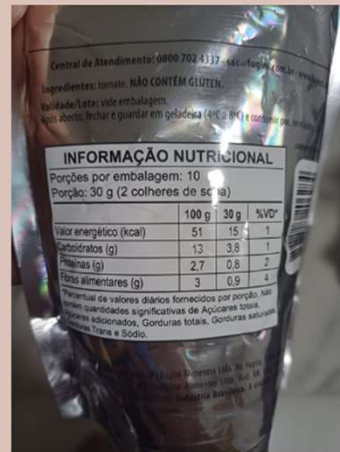


# Rótulos



# Extrato de Tomate

# Extrato de tomate



VS



## Muitos Ingredientes

Possui Açúcar

Possui aditivos, conservantes,  
corantes e realçador de sabor.

# Suco de Uva





# Pão de Forma - Integral

## Pão de forma Integral



Ingredientes: Não possui  
farinha branca

Açúcar é o 4º ingrediente

Zero Colesterol

VS



Ingredientes: Possui  
mistura de farinhas,  
inclusive farinha branca

Açúcar é o 3º Ingrediente

Possui emulsificantes