

**CARTILHA
SUGESTÕES
NUTRICIONAL
PARA
CRIANÇAS**



Objetivo da cartilha é trazer conhecimento para os pais e responsáveis , sobre a importância de introduzir uma alimentação saudável para as crianças . Sabemos que com a vida corrida e inúmeras atividades que hoje temos que desempenhar , acabamos optando pelo mais prático e que na maioria das vezes não é tão saudável .

Elaboramos uma cartilha de sugestões de cardápios semanal , dicas de como montar uma lancheira saudável , orientação sobre a obesidade infantil e uma sequência de receitas praticas com substituições inteligentes de alguns alimentos .

A Importância da alimentação saudável é fundamental para que a criança tenha nutrientes suficientes para desempenhar suas atividades diárias , além do mais previne diversas doenças causadas pelo excesso de alimentos processados como câncer , obesidade infantil, diabetes , pressão alta entre outros.

Essa cartilha foi elaborado como parte de um trabalho que fala sobre a importância da alimentação saudável no desenvolvimento infantil, referente a disciplina de Vida e Carreira com a supervisão da Profa. Dra. Simone Batista e em conjunto com a equipe do 1º período de Nutrição da Faculdade UNIFG no ano de 2024.

Equipe :

Ivana Rodrigues Torres	RA 1352419700
Bárbara Emylly Pereira Lima	RA 1352413453
Maristela Ishikawa	RA 13524112682
Rita de Cássia Feijó Cavalcanti Silva	RA 13524114190
Kaylane Nicolly Freitas de Oliveira	RA 1352414192
Denise Cristina Alves de Oliveira	RA 13524114987
Wanessa Alves Padilha	RA 1352413521

SUMÁRIO

Objetivo	Pag. 02
Sumário	Pag. 03
Insegurança Alimentar	Pag. 04
Doenças causadas pela má alimentação na infância e adolescência	Pag. 05
Dados Obesidade Infantil	Pag. 06
Riscos Obesidade Infantil	Pag. 07
Introdução de Novos Alimentos	Pag. 08
Sugestões de lanches saudáveis para a lancheira	Pag. 09
Substituições inteligentes	Pag. 10
Sugestões de cardápios e receitas	Pag. 11
Cardápio Segunda-Feira	Pag. 12
Dicas de receitas	Pag. 13
Cardápio Terça-Feira	Pag. 14
Dicas de receitas	Pag. 15
Cardápio Quarta-Feira	Pag. 16
Dicas de receitas	Pag. 17
Cardápio Quinta-Feira	Pag. 18
Dicas de receitas	Pag. 19
Cardápio Sexta-Feira	Pag. 20
Dicas de receitas	Pag. 21
Dicas de receitas de Lanches	Pag. 22
Dicas de receitas de Lanches	Pag. 23
Referências	Pag. 24
Referências	Pag. 25



INSEGURANÇA ALIMENTAR

- Segundo dados do Pnad (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) Contínua - Segurança Alimentar 2023, divulgada em 25.04.2024 pelo IBGE, o Brasil tem 20,6 milhões de pessoas em insegurança alimentar grave (8,6 milhões) ou moderada (11,9 milhões).
- As casas com crianças e adolescentes sofrem mais. 37% dos lares com crianças de 0 a 4 anos têm algum grau de insegurança alimentar.
- A insegurança alimentar inclui tanto a desnutrição quanto a obesidade. "A cognição de crianças desnutridas não se desenvolve plenamente, e elas têm mais risco de morrer por causas evitáveis, como diarreia e pneumonia", diz Albuquerque, que também é membro do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.
- Já os ultraprocessados (ricos em açúcar, sódio e gordura) causam obesidade infantil. Segundo pesquisas, crianças com sobrepeso e obesidade morrem prematuramente por diabetes e pressão alta e ainda sofrem emocionalmente com os estigmas provocados pelo bullying.

Doenças causadas pela má alimentação na infância e adolescência

- A má alimentação da criança em desenvolvimento e do adolescente pode provocar doenças que dificultam o seu desenvolvimento físico e mental, além de trazer problemas mais graves para a vida adulta.
- Por ainda estar em desenvolvimento, o organismo da criança e do adolescente é mais susceptível a alterações, e a alimentação é a principal forma para potencializar o crescimento saudável e o aprendizado.

- **Obesidade**
- **Anemia**
- **Diabetes**
- **Colesterol Alto**
- **Hipertensão**
- **Insônia e dificuldade para respirar**
- **Artrite e dores nas articulações**
- **Transtornos alimentares**



DADOS OBESIDADE INFANTIL

- A Organização Mundial da Saúde lançou em 2017 novas diretrizes para enfrentar o que considera uma epidemia global de obesidade infantil.
- Estima-se que, em todo o mundo, 41 milhões de crianças menores de 05 anos sejam obesas ou estejam acima do peso.
- O problema da obesidade infantil afeta tanto os países desenvolvidos, quanto os em desenvolvimento.
- Seguindo essa crescente calcula-se que, em cinco anos, haverá mais crianças e adolescentes obesos que com baixo peso.
- E mais, em uma década a obesidade infantil pode atingir 11,3 milhões de crianças no Brasil.
- Um estudo feito pela OMS apontou que:
 - a prevalência de obesidade em meninas saltou de 0,7% em 1975 para 5,6% em 2016; e
 - em meninos, a prevalência de obesidade saiu de 0,9% em 1975 para 7,8% em 2016.



RISCOS DA OBESIDADE INFANTIL

- **Obesidade infantil é uma doença que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal na criança.** Sua principal causa consiste na alimentação inadequada, juntamente com baixo gasto de energia, principalmente por falta de atividade física. Pode também ser decorrente de fatores genéticos e hormonais. A criança, diferentemente do adulto, não recebe o diagnóstico de obesidade baseado apenas no índice de massa corporal (IMC), mas sim por meio da curva de peso pela idade e IMC pela idade.
- A obesidade relaciona-se com diversas doenças, como colesterol alto, diabetes, problemas ortopédicos, dentre outras. Além disso, favorece a baixa autoestima, desenvolvimento de problemas psicológicos, podendo prejudicar no desempenho escolar e ser causa frequente de bullying nas escolas.
- Reduzir os índices de obesidade infantil representa um dos grandes desafios atuais. A intervenção precoce é fundamental, pois crianças obesas têm maior tendência a se tornarem adultos obesos. Para isso, é preciso garantir uma alimentação saudável, evitando alimentos industrializados, gordurosos e doces, além de incentivar a atividade física. Essas são tarefas necessárias e dependem do envolvimento dos pais ou responsáveis pela criança, pois ela precisa se sentir motivada!



INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

- O paladar da criança passa por diversas mudanças ao longo do seu crescimento, fazendo com que ela aceite e recuse diferentes alimentos durante toda a sua jornada.

A família tem um papel importante em apresentar novas preparações, formatos, texturas e sabores, incentivando que os pequenos experimentem e escolham os seus preferidos, mas sempre dentro de um grupo de alimentos nutritivos e saudáveis.

- Algumas dicas para introdução de novos alimentos:
- 1. Ofereça novos alimentos, texturas e sabores;
- 2. Aposte em pratos coloridos e divertidos;
- 3. Convide os pequenos para cozinhar em família;
- 4. Acrescente boas fontes de vitaminas, fibras e minerais



SUGESTÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS PARA A LANCHEIRA

Montando a lancheira

Para causar uma melhor aceitação das crianças com [alimentos saudáveis](#), é indicado que as mães incentivem em levar lanche de casa ao invés de compra-los na cantina da escola. Preparar uma lancheira com lanches leves e frutas frescas e lavadas é o ideal não só para chamar a atenção pelas cores das comidas, como pela qualidade de alimentos que a criança irá ingerir.



E o que você gosta de beber no lanche?

Temos que ter cuidado com algumas escolhas...

Devemos evitar refrigerantes e sucos de caixinha, porque eles têm muito açúcar e podem fazer mal pra nossa saúde!

Cuidado com algumas escolhas...

Evitar alimentos gordurosos, com muito açúcar e sal, como: salgadinho de pacote, biscoito recheado, refrigerante, bombons, coxinha, salgados fritos , achocolatados , embutidos, fast food.

Diminuir a quantidade de sal nos alimentos, preferir temperos naturais.

Comer com atenção, sentado à mesa, com companhia, em locais limpos e tranquilos.

Beber bastante água e sucos naturais.

A preferência deve ser **ÁGUA**, pois é muito importante se manter hidratada ao longo do dia —então, uma garrafinha cheia dela deve estar sempre na nossa lancheira.

A top-down view of a baby's meal setup on a yellow surface. In the top left is an orange bowl of pinkish-orange puree. In the top right is a wooden cutting board with sliced cucumbers and carrots. In the bottom left is a red apple, a banana, a white teething ring, and a small white bowl of oatmeal. In the bottom right is a green baby bowl with orange and green purees and a white spoon. A central blue circular graphic with a green scalloped border contains the text.

SUGESTÃO DE CARDÁPIOS E RECEITAS



SEGUNDA FEIRA



CAFÉ MANHÃ

Suco de fruta / Fatia de queijo coalho / Pão de tapioca / Cupcake fubá com goiabada



ALMOÇO

Torta de frango sem trigo/ salada de tomate e alface / Suco de fruta



JANTAR

Panqueca Japonesa / Leite com cacau / uma fatia de pão com queijo



PANQUECA JAPONESA

Ingredientes:

- 2 ovos / meia xícara de farinha
- 4 colheres de açúcar / 1/3 de uma xícara de leite
- 1 colher de fermento / um pouco de baunilha

Modo de preparo: Separa as gelas das claras.

Meia xícara de farinha, açúcar, leite, fermento e baunilha.

Bate as claras em neve e depois mistura com os outros ingredientes.

Coloca a mistura em uma frigideira untada com manteiga, cozinha em fogo baixo.

Polvilha com um pouco de açúcar.

Pão de tapioca

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 100ml de leite desnatado
- 2 xícaras de tapioca (bem cheia)
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento

Misture ovos, azeite e sal, mexa e depois os outros ingredientes, por último o fermento. Coloca em uma forma untada, em forno Pré-aquecido de 25 a 30 minutos. Créditos @cynthiamiletSerdélia



Torta de frango sem trigo

Ingredientes:

Massa:

- 4 ovos
- 8 colheres de goma de tapioca
- Sal e Orégano a gosto
- 1 colher de chá de fermento químico

Misture tudo e coloque em um refratário untado.

Recheio:

- 500 gramas de frango desfiado
- Meia cenoura ralada. - 2 tomates picados
- Cebolinha a gosto
- Queijo coalho ralado (a gosto)

Misture todos os ingredientes do recheio com a massa coloque queijo coalho e levar ao fogo pré- aquecido 25 minutos. Créditos: @quantocustacomerbem



TERÇA FEIRA



CAFÉ MANHÃ

lorgute com granola / um pão de batata doce sem farinha com geleia e uma fatia de queijo .



ALMOÇO

carne moída ao molho / macarrão / batata palha



JANTAR

Sopa de couve flor com torradas



Sopa de Couve flor

Ingrediente:

1 maço de couve
1 couve flor
1 Linguiça calebresa
150 gramas de bacon
2 colheres de requeijão
Sal, azeite e salsinha a gosto

Modo de preparar: Couve flor pra cozinhar, água do cozimento, bata couve flor no liquidificador e reserva. Em uma panela coloque bacon, linguiça e alho, reserva um pouco pra acrescentar depois de pronto. Depois que tiver dourado coloque o creme de couve flor a couve e o requeijão.

Pão de batata doce Sem farinha!

Os ingredientes são:

- 1 batata doce média cozida
- 1 colher de óleo de coco
- 2 ovos
- 3 xícaras de leite em pó desnatado
- 1 colher de fermento em pó
- Sal a gosto
- 1 gema para pincelar

Modo preparar: Amasse a batata doce misture com os ovos, leite, óleo de coco, por fim coloque o fermento. Modele pincele com gema de ovo e leve para Air fryer 180 graus por 30 minutos.

Receita da maravilhosa [@alenowaki](#)





QUARTA FEIRA



CAFÉ MANHÃ

Pão tapioca / requeijão / leite com cacau



ALMOÇO

Feijão / Arroz / bife de carne / Salada / Suco de fruta



JANTAR CUSCUZ RECHEADO

Ativa
Acesse



CUSCUZ RECHEADO

FIZ ASSIM:

1/2 Xícara de flocos e uma pitada de sal mexi e adicionei um pouco de água. Mexi de novo, deixei hidratando por 10 min.

Ralei queijo e frango desfiado, calabresa, presunto etc)

Na cuscuzeira pequena, adicionei tudo, em camadas, assim:

Unta a parte de cima da cuscuzeira com manteiga pra o cuscuz sair facilmente no final.

Coloca uma camada de cuscuz, uma de mortadela, outra de queijo, depois o cuscuz novamente.

Tampa eleita cozinhar.

Depois de cozido, coloquei no prato e finalizei com um pouco de queijo ralado.

@donacle.norrancho

Carne moída ao molho

Ingredientes (8 porções)

- 1 kg de carne moída
- 2 colheres de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate
- 1/2 xícara de azeitonas
- Salsinha a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino com cominho
- 2 latas de extrato de tomate

Modo de preparo

Modo de preparo: **30**

Doure a cebola no azeite ou óleo.

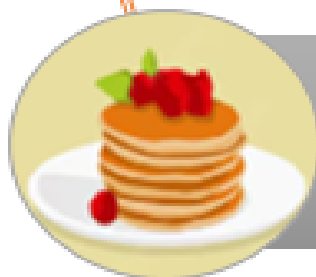
Acrescente a carne moída e refogue.

Acrescente o tomate, as azeitonas, salsinha, 1 pitada de sal, pimenta-do-reino com cominho, sempre mexendo. Por último acrescente as 2 latas de extrato de tomate e deixe ferver, sempre mexendo.





QUINTA FEIRA



CAFÉ MANHÃ

Salada de frutas / Pão de milho / requeijão / Suco fruta



ALMOÇO

Fricassé de Frango / Arroz / Pure batata



JANTAR

Pizza de Sanduicheira e/ou frigideira / Suco de frutas

PÃO DE MILHO

INGREDIENTES:

1/2 X FLOCÃO DE MILHO

1/2 X ÁGUA

1 OVO

2 CS LEITE DE COCO (ou creme de leite vegetal ou comum)

1 C Café SAL

1 C Chá FERMENTO QUÍMICO

PREPARO:

Umedeça o flocão de milho com a água e deixe descansar por 5 minutos.

Depois disso, acrescente o ovo batido, o sal e o leite de coco.

Misture bem para incorporar tudo.

Finalize com o fermento.

Atenção: a massa fica mais líquida mesmo!

Disponha a massa em 2 forminhas(10cm) untadas com azeite.

Leve para assar em forno pré aquecido à 180 graus por 25/30 minutos.

Aguarde esfriar e desenforme!

Créditos: @chef.lorenapaim



PIZZA DE SANDUICHEIRA

Ingredientes da massa:

1 ovo

1 colher de sopa cheia de polvilho azedo (25g)

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos ou farinha de aveia (25g)

Sal à gosto

Mistura tudo, coloca na sanduicheira ou frigideira,

Aqueça a sanduicheira unte com azeite (ou frigideira, deixa em fogo baixo (fogão) espalhe a massa, minuto) depois que dourar, coloca o queijo, tomate e orégano.

Créditos : @ravannerochac



FRICASSÉ DE FRANGO

Ingredientes:

Cozinhar 1kg de frango com 2 caldos de galinha em 3 xícaras de água, reservar o caldo depois!

molho:

2 gemas

500ml de leite

o caldo que sobrou

3 colheres de trigo

1/2 colher de chá de sal

1 cx de creme de leite

Para travessa:

1 pacote de presunto picado

1 pote e meio de requeijão

deixar no forno por 10 minutos a 180°C

Creditos : @danichoma



SEXTA FEIRA



CAFÉ MANHÃ

lorgute / pão frances / geleia ou requeijão



ALMOÇO

File de Meluza com batatas ao forno / arroz / salada
alface e tomate



JANTAR

Pão de queijo liquidificador / suco de fruta

**WAFFLE MULTIGRÃOS****Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de leite ou bebida vegetal
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1 colher de (chá) de cada semente - gergelim, linhaça dourada, linhaça marrom e chia
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 3/4 xícara de tapioca
- 1/4 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes. Unte e pré-aqueça a máquina de waffle. Coloque a massa e asse até o ponto desejado. Rendimento: 2 waffles grandes ou 8 pequenos.

CREDITOS: @cozinha_zero_acucar

PÃO DE QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR

Separa os ingredientes, coloca tudo no liquidificador e faz para o cafezinho da tarde de Segunda!!!

Ingredientes:

- 1 ovo
 - 1/2 xícara de azeite de oliva ou óleo de girassol
 - 1/2 xícara de leite (pode ser vegetal)
 - 3/4 xícara de queijo ralado (usei 1/2 xícara de parmesão + 1/4 xícara de mussarela)
 - 1 xícara de polvilho azedo
 - Sal a gosto (sugestão 1/4 colher (chá) mas depende do queijo utilizado)
 - 1 colher (sopa) de linhaça dourada (opcional)
- Xícara medidora: 250ml

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forminhas de pão de queijo ou cupcake untadas. Asse em forno preaquecido a 200 graus por 30 minutos.

Rendimento: em média 20 unidades.

Créditos: @nutrilarissazutter

**filé de merluza com batata forno**

- 1kg filés de merluza
 - 4 batatas cruas (em rodela, sem casca)
 - 1 pimentão (cortado em rodela)
 - 2 tomates (cortados em rodela - as sementes ficam à preferência)
 - 1 cebola (cortada em rodela)
 - Molho de tomate
 - Orégano
 - Azeite, manteiga ou margarina para untar
- Modo de preparo: 30min**

Tempere os filés à seu gosto e reserve por 10 minutos. Unta um refratário com azeite e faça uma camada de batata, em seguida arrume os filés sobre a batata. Acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, orégano a gosto, regue com o molho de tomate (1/2 lata). Cubra com o restante das batatas. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto até que as batatas fiquem macias.

RECEITA DE BRIGADEIRO

DICA IMPORTANTE!!:

- Antes de enrolar leve pra geladeira pra endurecer antes ok?

Ingredientes:

- 1 banana
- 2 colher de sopa bem cheia de leite em pó
- 2 colher de sopa bem cheia de chocolate 70% ou chocolate em pó ou achocolatado light

Dica: Para uma versão ainda mais saudável, adicione whey protein de chocolate.

Preparo: Unte as mãos com óleo ou azeite e modele os brigadeiros e passe-os no coco ralado ou granulado diet.

Dica de ouro: leve à geladeira e saboreie geladinho para uma experiência ainda mais deliciosa!

Comparativo Calórico:

Brigadeiro Convencional: 108 kcal (30g)

Brigadeiro de Banana: Apenas 51 kcal por unidade

Créditos da receita @nutripriscyla

DANONINHO

Receita saudável pro seu bebê

- = 1 xícara de inhame
- = 1 xícara de morango
- = 1 banana prata madura

Corte o inhame em cubos e cozinhe na água até ficar macio. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até ficar cremoso e homogêneo. Coloque em uma vasilha tampada e leve à geladeira por 2 horas.

Créditos: @stellasoragi

QUEIJADINHA ZERO AÇÚCAR E ZERO GLÚTEN

INGREDIENTES:

- 120ml de leite de coco (uso caseiro)
- 1 xícara e 1/2 de coco ralado (uso fresco)
- 1/4 xícara de adoçante(usei eritritol)
- 100g de queijo parmesão (ou meia cura/minas)
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de manteiga (ou óleo de coco)
- 3 ovos

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, adicione os ovos e a manteiga, bata bem com um batedor de arame, junte o leite de coco e misture bem.

Adicione a farinha de arroz, polvilho, o queijo e o coco aos poucos, mexendo até ficar homogêneo.

Despeje a massa dentro de forminhas de empada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 a 35 minutos ou até dourar.

Créditos: <https://@julianabnutri>

BEIJINHO

Docinho saudável e sem açúcar que o Daniel devora sempre que faço ♥

- = 1 banana madura
- = 4 colheres de sopa de aveia em flocos
- = 3 colheres de sopa de coco ralado
- = Coco ralado para finalizar

Amasse a banana, adicione a aveia e o coco ralado e misture bem até dar liga*. Faça bolinhas com a mão e passe no coco ralado para finalizar. Sirva e faça a alegria do seu bebê!

*Pode ser necessário ajustar a quantidade de aveia e coco dependendo do tamanho da banana

👉 Quanto mais madura estiver a banana, mais gostoso vai ficar!

Créditos: @stellasoragi

BROWNIE

- 1 banana prata madura
- 2 colheres de sopa de cacau
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de castanha* (opcional)

*Pode ser castanha de caju ou a castanha de sua preferência

Amasse a banana, adicione os demais ingredientes e misture bem. Coloque na forma e leve ao forno por 6 minutos a 200 graus. Espere esfriar. Faça a alegria do seu bebê! ☐

👉 Quanto mais madura estiver a banana, mais gostoso vai ficar!

Créditos.: @stellasoragi

PICOLÉ DE AMENDOIM

- 1/4 xícara de pasta de amendoim
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/4 xícara de tâmaras
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de água

Deixe as tâmaras de molho em água filtrada por 10 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque na forminha e leve ao congelador por pelo menos 4 horas.

Créditos.: @stellasoragi

Sorvete de Chocolate com batata doce

Receita:

Ingredientes:

- 400 g batata doce cozida
- 400 mL de leite de coco
- 200g chocolate 70% derretido (ou o de sua preferência)
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de adoçante (usei xilitol)

Modo de preparo:

- bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e bem lisinho

- Coloque a massa em uma vasilha e leve para o freezer até ficar firme (mais o menos 4 horas)

- Na hora de consumir retire do freezer e deixa 10 minutinhos fora antes de consumir!

Repost @drahellensampaio.medica

BOLO DE CHOCOLATE

Receita saudável pro seu bebê

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 1 ovo

Amasse bem a banana, adicione a aveia, o cacau e o ovo e misture bem. Coloque em forminhas de silicone. Leve à air fryer por 7 minutos a 180 graus.

Créditos.: @stellasoragi

Cupcake de fubá com goiaba - SEM ÓLEO

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de açúcar
- 1 vidro de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de chá de erva-doce
- goiabada à gosto

PREPARO:

- 1- Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar e o leite de coco e bata bem.
- 2- Acrescente o fubá e 1 colher de chá de erva doce e bata novamente.
- 3- Coloque a massa em um recipiente, acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 4- Coloque em forminhas de cupcakes e acrescente a goiabada picada no meio.
- 5- Air fryer por 20 minutos à 180 graus.

REFERÊNCIAS

https://stock.adobe.com/br/search?k=%22p%C3%A3o+de+queijo%22&asset_id=604122024

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/personagem-de-panqueca-de-desenho-animado-com-mel-sobremesa-gm1432721677-474878939>

<https://www.tudogostoso.com.br/noticias/receitas-de-panqueca-americana-a8169.htm>

<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-torta-salgada-com-farinha-de-arroz-sem-gluten-942.html>

<https://irmaosnacozinha.com/creme-de-couve-flor/>

<https://receitasmavilhosa.com.br/rocambole-de-batata-com-recheio-de-carne-moida/>

<https://tribunahoje.com/noticias/cidades/2020/12/18/76720-cuscuz-e-paixao-do-povo-alagoano>

<https://br.pinterest.com/pin/524880531575759113/>

<https://guiadacozinha.com.br/receitas/pao-de-hamburguer-de-milho/>

<https://blog.supernosso.com/pizza-facil-e-rapida-de-fazer-ja-fez-pizza-na-sanduicheira-receitas-faceis-e-rapidas/>

<https://www.recepedia.com/pt-br/receita/aves/212080-fricasse-de-frango-pratico/>

<https://nacional.pt/receitasnacional/waffles-proteicas-de-grao-de-bico/>

<https://essareceitafunciona.com.br/como-fazer-pao-de-queijo-no-liquidificador/>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/127576-tilapia-ao-molho-de-limao.html>

<https://ser.vitao.com.br/beneficios-das-frutas-vantagens-das-frutas-e-como-inseri-las-na-sua-rotina/>

REFERÊNCIAS

<https://www.medicina.ufmg.br/observaped/obesidade-infantil/>

<https://gcene.com/obesidade-infantil/>

Fontes: Sociedade Brasileira de Pediatria; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia; Abeso – Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e da Síndrome Metabólica; Nações Unidas no Brasil; e BBC Brasil.

<https://www.blog.nadarte.com/10-substituicoes-de-alimentos-para-ter-uma-alimentacao-saudavel/>

https://web.facebook.com/armazem.dasete/photos/a.459982317430090/3730403100387979/?type=3&_rdc=1&_rdr

<https://www.diananutricionista.com.br/artigos/como-montar-uma-lancheira-saborosa-e-cheia-de-nutrientes/>

<https://www20.opovo.com.br/app/revistas/saude/2016/03/18/notrsaude,3590765/como-montar-a-lancheira-do-seu-filho-2.shtml>

<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/alimentacao-saudavel-na-infancia/>

<https://www.receiteria.com.br/receita/paozinho-de-batata-doce-sem-farinha/>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/49809-carne-moida-ao-molho.html>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/88371-file-de-merluza-com-batata-ao-forno.html>