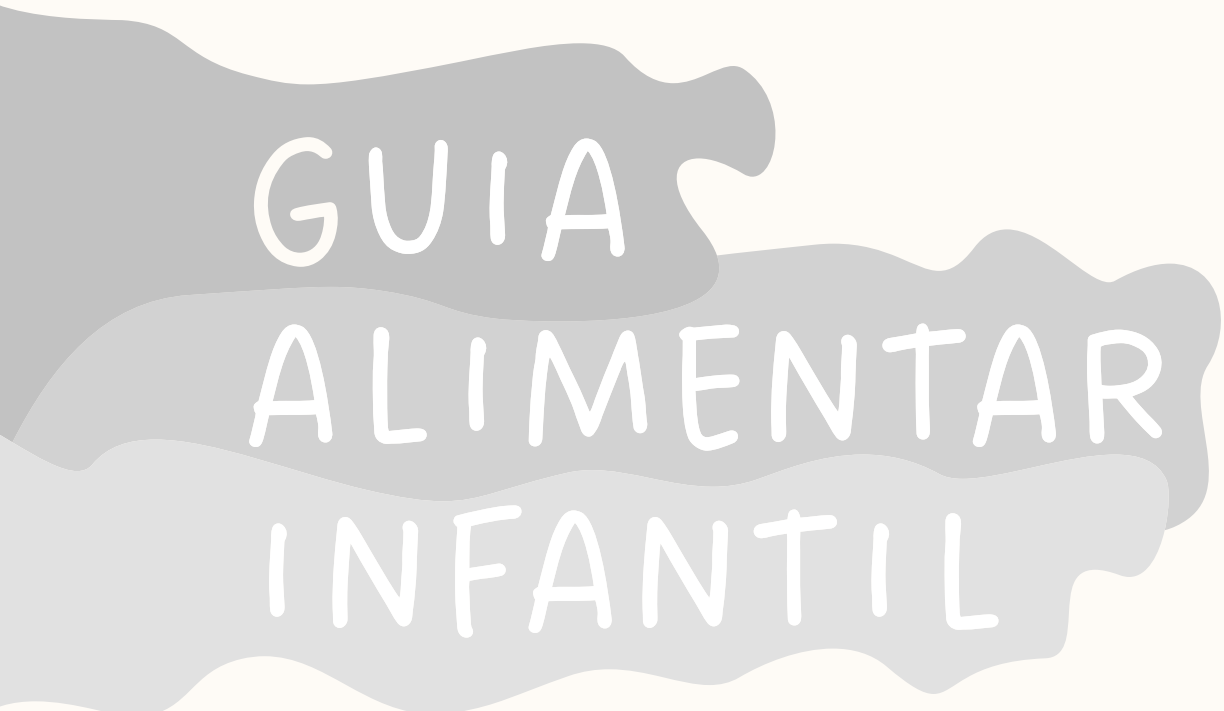


GUIA ALIMENTAR INFANTIL

para crianças
maiores de 2 anos





GUIA ALIMENTAR INFANTIL

para crianças
maiores de 2 anos

MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL

Paulo Gustavo Gonet Branco
Procurador-Geral da República

Hindenburg Chateaubriand Pereira Diniz Filho
Vice-Procurador-Geral da República

Alexandre Espinosa Bravo Barbosa
Vice-Procurador-Geral Eleitoral

Elton Ghermel
Corregedor-Geral

José Elaeres Marques Teixeira
Ouvidor-Geral

Eliana Péres Torelly de Carvalho
Secretária-Geral

Gerli Coelho
Secretária de Serviços Integrados de Saúde



Ministério Público Federal

GUIA ALIMENTAR INFANTIL

para crianças
maiores de 2 anos

MPF
Brasília - DF
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G943

Guia alimentar infantil / Ministério Público Federal. –

Brasília, DF : MPF, 2026.

52 p.: il., color.

Disponível também em: <https://saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/todas>

1. Nutrição infantil - manual. 2. Criança. 3. Alimentação.

4. Planejamento alimentar. I. Brasil. Ministério Público Federal.

CDD 613.2

Elaborado por Andrea Mota – CRB6/1582

COORDENAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Amanda Branquinho Silva

Raquel Costa Ferreira Hon

Maria Fernanda Gomes de Castro

PLANEJAMENTO VISUAL E DIAGRAMAÇÃO

Hermes Willian Pooz de Araújo (Secom/PGR)

Marina Cavalcanti (Secom/PGR)

REVISÃO DE TEXTO

Bruno de Oliveira Galvão (Secom/PGR)

Letycia Luiza de Souza (Secom/PGR)

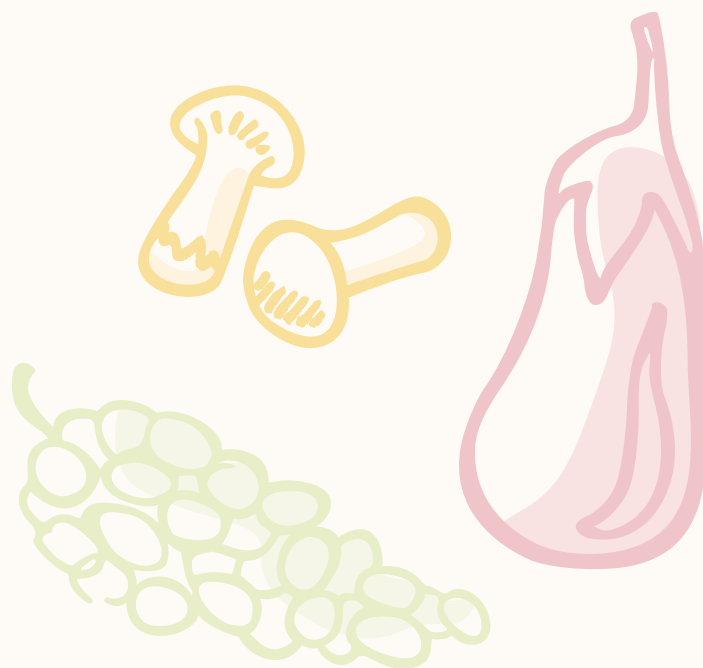
NORMALIZAÇÃO BIBLIOGRÁFICA

Biblioteca do MPF

Sumário

	INTRODUÇÃO	8
1	NECESSIDADES NUTRICIONAIS	10
2	GRUPOS ALIMENTARES	18
2.1	Frutas e hortaliças	20
2.2	Cereais e tubérculos	20
2.3	Leguminosas	20
2.4	Alimentos “proteicos”	20
2.5	Óleos, castanhas e sementes	21
3	COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL	22
3.1	A regra de ouro: divida o prato em três partes	23
3.2	Passo a passo para montar uma refeição completa	24
3.3	Exemplos de pratos completos	24
3.4	Dicas para tornar o prato mais atraente para crianças	25
4	COMO MONTAR UM LANCHE SAUDÁVEL	26
4.1	O que um lanche saudável deve conter?	27
4.2	O que não deve ir na lancheira	29
4.3	Dicas para manter o lanche seguro e gostoso	29

5	IMPORTÂNCIA DA ROTINA E DA ALIMENTAÇÃO EM FAMÍLIA – ALÉM DO PRATO	30
5.1	Refeições em família: mais do que comer juntos	31
5.2	A importância de uma rotina organizada	31
5.3	Sono adequado: um pilar invisível da saúde	32
5.4	Movimento todos os dias!	32
5.5	Controle do tempo de telas: menos exposição e mais saúde	32
6	SELETIVIDADE ALIMENTAR VERSUS DIFICULDADE ALIMENTAR	34
6.1	O que é seletividade alimentar?	35
6.2	O que é dificuldade alimentar?	36
7	CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS	37
8	COMO ESCOLHER PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS	39
8.1	Leia sempre a lista de ingredientes (e não apenas a parte da frente da embalagem)	40
8.2	Evite produtos com muitos ingredientes e nomes que você não reconhece	40
8.3	Prefira produtos com baixo teor de sódio	41
8.4	Evite corantes, conservantes e adoçantes artificiais	41
8.5	Dê preferência a produtos com rótulo limpo e curto	41
9	DEZ PASSOS DE OURO PARA A ALIMENTAÇÃO INFANTIL	42
10	RECEITAS	44
	REFERÊNCIAS	51





Introdução

A infância, especialmente entre os 2 e os 12 anos, é um período decisivo para o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e a formação de hábitos que acompanharão o indivíduo ao longo da vida. Nessa fase, a alimentação vai além de nutrir o corpo, ela contribui para o desenvolvimento da autonomia, da autoestima e da relação saudável com a comida.

As escolhas feitas durante esses anos influenciam diretamente o estado nutricional, o comportamento alimentar e a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão. Por isso, oferecer uma alimentação adequada desde os primeiros anos de vida é um investimento essencial em saúde, aprendizado, bem-estar emocional e qualidade de vida.

Este guia contempla duas faixas etárias:

- **Pré-escolar (2 a 5 anos):** fase de descobertas, seletividade e formação do paladar, com ritmo de crescimento constante e intenso aprendizado por observação.
- **Escolar (6 a 12 anos):** fase de maior autonomia, desafios sociais e acadêmicos, crescimento acelerado e consolidação dos hábitos alimentares.

Com base em diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (MS), da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP),

da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das recomendações para Ingestão Diária Recomendada (IDR), este material apresenta orientações práticas, científicas e acessíveis para apoiar famílias, educadores e profissionais de saúde na promoção de uma alimentação equilibrada, segura e prazerosa.

Mais do que um manual técnico, este guia é um convite para cultivar hábitos saudáveis em família, com afeto, respeito ao ritmo da criança e valorização da comida de verdade.

Além das necessidades nutricionais por idade, o guia aborda temas como:

- Organização das refeições.
- Exemplos de pratos e lanches saudáveis.
- Classificação dos alimentos.
- Escolha consciente de produtos industrializados.
- Seletividade alimentar e dificuldades alimentares.
- Importância do sono, atividade física, rotina e redução do tempo de tela.



1 NECESSIDADES
Nutricionais

Durante a fase pré-escolar (dos 2 aos 5 anos), o crescimento da criança segue em ritmo constante, acompanhando importantes marcos do desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. É nesse período que a criança começa a ampliar seu repertório alimentar, experimentando novos sabores, texturas e preparações, ao mesmo tempo em que estabelece suas preferências e constrói sua relação com a comida.

A alimentação nessa fase deve garantir energia suficiente para sustentar esse crescimento e a alta demanda de atividades, além de fornecer proteínas de boa qualidade, essenciais para a construção e manutenção de tecidos. Também é fundamental o fornecimento adequado de vitaminas e minerais que participam da formação dos ossos, do desenvolvimento cerebral, da imunidade e de diversas funções metabólicas.

Oferecer refeições equilibradas, variadas e apropriadas à faixa etária contribui para prevenir deficiências nutricionais, apoiar o crescimento saudável e favorecer a formação de bons hábitos alimentares, que tendem a persistir por toda a vida.

Já crianças em fase escolar (dos 6 aos 12 anos), passam por um período de crescimento físico acelerado, intensificação do desenvolvimento cognitivo e maior socialização. É também uma fase de aumento progressivo da autonomia, inclusive nas

escolhas alimentares, o que torna ainda mais importante o papel da família, da escola e dos cuidadores na construção de hábitos saudáveis.

Nessa faixa etária, as necessidades nutricionais aumentam para sustentar o crescimento corporal, o desenvolvimento cerebral, o fortalecimento do sistema imunológico e o desempenho escolar. Além disso, essa é uma fase decisiva para a prevenção de deficiências nutricionais, do excesso de peso e de doenças crônicas não transmissíveis, que podem ter origem ainda na infância.

Uma alimentação adequada deve fornecer energia, proteínas de boa qualidade, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais essenciais, como cálcio, ferro e as vitaminas A, C, D e do complexo B.

É fundamental manter uma rotina de refeições equilibradas, com alimentos variados, *in natura*, minimamente processados e distribuídos ao longo do dia. Estímulos positivos à alimentação, como o exemplo dos adultos, o preparo compartilhado das refeições e a autonomia supervisionada da criança na montagem do prato e escolha do lanche, contribuem para a consolidação de uma relação saudável com a comida, com impactos duradouros para a saúde, o aprendizado e o bem-estar.

Distribuição calórica recomendada

Pré-escolares (2 a 5 anos): 1300-1500 kcal diárias | Escolares (6 a 12 anos): 1600-2000 kcal diárias

Exemplo de cardápio

(simples e brasileiro)

Café da Manhã

1 fatia de pão integral
+ 1 ovo mexido
+ 1 copo de
vitamina de fruta

Lanche da Manhã

1 banana prata
+ 1 colher de aveia

Almoço

3 colheres de sopa de arroz
+ 1 concha pequena de feijão
+ 1 filé de frango grelhado
+ 2 colheres de sopa de
hortaliças cozidas
+ salada verde com azeite



Percentual da
ingestão diária

15 a 20%

Calorias médias

Pré-escolares

200-250 kcal

Escolares

240-400 kcal



Percentual da
ingestão diária

10 a 15%

Calorias médias

Pré-escolares

130-200 kcal

Escolares

160-300 kcal



Percentual da
ingestão diária

25 a 30%

Calorias médias

Pré-escolares

350-450 kcal

Escolares

400-600 kcal



Percentual da ingestão diária

10 a 15%

Calorias médias

Pré-escolares

150-200 kcal

Escolares

160-300 kcal



Percentual da ingestão diária

25 a 30%

Calorias médias

Pré-escolares

350-450 kcal

Escolares

400-600 kcal



Percentual da ingestão diária

Até 10%

Calorias médias

Pré-escolares

Até 100 kcal

Escolares

Até 200 kcal

Exemplo de cardápio

(simples e brasileiro)

Lanche da Tarde

1 iogurte natural
+ 1 porção de fruta
+ 2 castanhas de caju
(trituradas para crianças pequenas)

Jantar

arroz
hortaliça refogada
carne bovina cozida

Ceia

1 copo de leite
ou 1 fruta

Tabela de micronutrientes essenciais

(as quantidades são de acordo com as distribuições calóricas de cada idade)

Pré-escolares (2 a 5 anos) e escolares (6 a 12 anos)

Proteínas

Recomendação média

0,95 g/kg/dia

Função

Crescimento, imunidade, formação de tecidos

Fontes principais

Leite, ovos, carnes magras, feijão e tofu



Carboidratos

Recomendação média

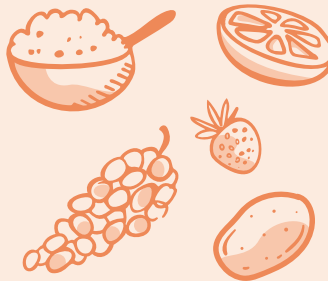
45-65% do valor calórico total

Função

Fonte primária de energia

Fontes principais

Arroz, mandioca, batata, frutas e cereais



Lipídios

Recomendação média

30-40% do valor calórico total

Função

Desenvolvimento neurológico e absorção de vitaminas

Fontes principais

Azeite, abacate, castanhas e lácteos



Água

Recomendação média

1 a 3 anos: 1,3 L/dia.

4 a 8 anos: 1,7 L/dia.

9 a 12 anos: 2,1 a 2,4 L/dia

Função

Hidratação, regulação da temperatura e metabolismo

Fontes principais

Água, frutas com alto teor de água e sucos naturais



Fibras

Recomendação média

~14 g/1000 kcal

Função

Saúde intestinal, saciedade e controle glicêmico

Fontes principais

Frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas e sementes



Distribuição de micronutrientes essenciais

Pré-escolares (2 a 5 anos) e escolares (6 a 12 anos)

VITAMINA	RECOMENDAÇÕES PRÉ-ESCOLARES (DRIS)	RECOMENDAÇÕES ESCOLARES (DRIS)	PRINCIPAL FUNÇÃO	FONTES ALIMENTARES
Cálcio	700 mg/dia	1.000mg/dia (4-8 anos) 1.300mg/dia (9-12 anos)	Formação e manutenção de ossos e dentes	Leite, iogurte, queijos, vegetais verdes, tofu e bebidas fortificadas
Ferro	7 mg/dia	~10mg/dia	Prevenção de anemia, transporte de oxigênio	Carnes vermelhas, fígado, gema de ovo, feijões e vegetais escuros
Vitamina A	0,4 mg/dia (400 mcg)	0,4 a 0,6 mg/dia (400-600 mcg)	Imunidade, visão, saúde da pele e mucosas	Fígado, cenoura, manga, abóbora, couve e gema de ovo
Vitamina D	600 UI/dia (15 mcg)	600 UI/dia (15 mcg)	Absorção de cálcio, saúde óssea, imunidade	Sol, gema de ovo, leite fortificado e peixes (sardinha, salmão)
Vitamina C	15 mg/dia	25 a 45 mg/dia	Antioxidante, absorção de ferro, imunidade	Acerola, laranja, morango, goiaba e kiwi

VITAMINA	RECOMENDAÇÕES PRÉ-ESCOLARES (DRIS)	RECOMENDAÇÕES ESCOLARES (DRIS)	PRINCIPAL FUNÇÃO	FONTES ALIMENTARES
Vitamina B1 (Tiamina)	0,5 mg/dia	0,6 a 0,9 mg/dia	Metabolismo de carboidratos, funcionamento do sistema nervoso	Carnes magras, cereais integrais, feijão e sementes
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,5 mg/dia	0,6 a 1,0 mg/dia	Metabolismo de proteínas, formação de neurotransmissores	Frango, banana, batata, cereais e abacate
Vitamina B7 (Biotina)	8 mcg/dia	9 mcg/dia	Saúde da pele, metabolismo de gorduras e carboidratos	Ovo cozido, nozes, soja, batata-doce e cenoura
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	150 mcg/dia	200 a 300 mcg/dia	Formação celular, prevenção de anemia, desenvolvimento neural	Vegetais folhosos verdes, feijão, laranja e abacate
Vitamina B12 (Cobalamina)	0,9 mcg/dia	1,2 a 1,8 mcg/dia	Formação do sangue, função neurológica, metabolismo energético	Carnes, ovos, leite e derivados (exclusiva de origem animal)



2 GRUPOS
Alimentares

A alimentação saudável de crianças em idade escolar precisa ser variada e colorida, composta principalmente por alimentos in natura ou minimamente processados, vindos dos cinco grupos principais. Cada grupo fornece nutrientes essenciais para o crescimento, o funcionamento do corpo e a prevenção de doenças.

Leguminosas

Fornecem

Proteínas vegetais, ferro e fibras

Exemplos

Feijão, lentilha e grão-de-bico



Cereais e tubérculos

Fornecem

Energia (carboidratos)

Exemplos

Arroz, batata, pão, mandioca e aveia



Frutas e hortaliças

Fornecem

Vitaminas, minerais e fibras

Exemplos

Manga, banana, cenoura, abóbora e couve



Proteínas

Fornecem

Proteínas, ferro e cálcio

Exemplos

Leite, ovos, carne, frango e peixe



Óleos e sementes

Fornecem

Gorduras boas e vitamina E

Exemplos

Azeite, abacate, castanhas e sementes



2.1 Frutas e hortaliças

- Devem estar presentes todos os dias e em todas as refeições principais.
- Quanto mais colorido o prato, maior a variedade de nutrientes.
- Crianças devem consumir pelo menos três porções de frutas e duas ou mais porções de hortaliças por dia.

Dica: inclua as frutas no lanche da manhã, da tarde e como sobremesa!

Dica divertida: “Desafio do prato arco-íris” – monte um prato com cinco cores diferentes!

2.2 Cereais e tubérculos

- São a principal fonte de energia da dieta da criança.
- Devem ser preferencialmente integrais: mais fibras, vitaminas e saciedade.

Exemplos saudáveis:

- Arroz integral, cuscuz, batata-doce, mandioca, pão integral, aveia, milho e macarrão integral.

Evite: versões industrializadas como macarrão instantâneo, pão branco com aditivos e cereais açucarados.

2.3 Leguminosas

- Este grupo inclui vários tipos de feijão (preto, carioca, fradinho, verde etc.), ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.
- São fontes de fibras, carboidratos, vitaminas do complexo B e de minerais como zinco e cálcio.
- Feijão com arroz é uma dupla perfeita.
- Podem ser oferecidas todos os dias, especialmente no almoço e jantar.

2.4 Alimentos “proteicos”

- Fornecem proteínas de alto valor biológico, além de ferro, zinco, vitamina B12 e cálcio (quando derivados do leite).

Fontes animais:

- Ovos, carnes magras (bovina, suína, frango), peixes (assados ou cozidos) e fígado.
- Leite e derivados (sem adição de açúcar ou sabor artificial): leite, iogurte natural e queijos brancos.

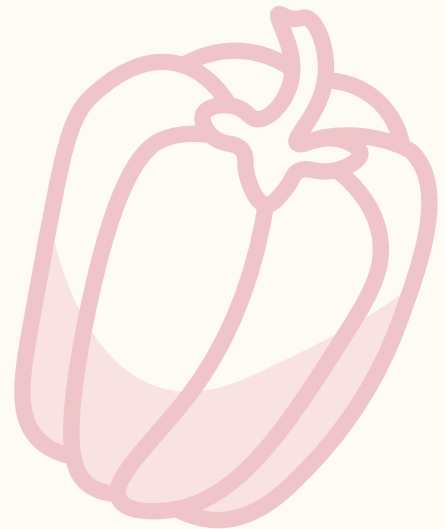
Evite: embutidos como salsicha, presunto, peito de peru, mortadela (são ricos em sódio, gordura e aditivos) e iogurtes adoçados e/ou com sabor artificial.

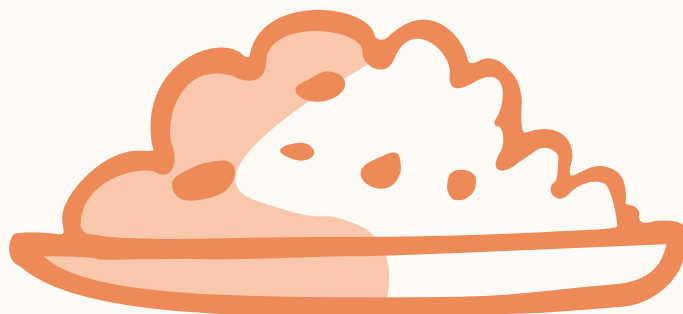
2.5 Óleos, castanhas e sementes

- São fontes de gorduras saudáveis, importantes para o cérebro e para a absorção de vitaminas.
- Devem ser consumidos com moderação e na forma mais natural possível.

Fontes:

- Azeite de oliva extra virgem, abacate, castanha-do-pará, amêndoas, pasta de amendoim (sem açúcar) e sementes de linhaça e chia.



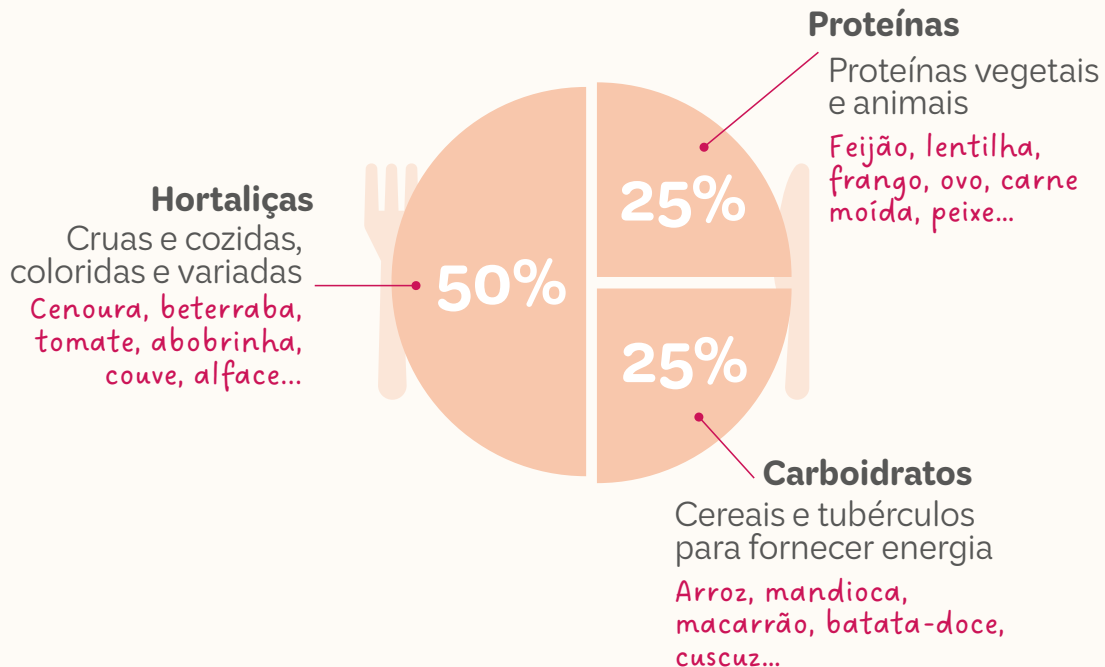


3 COMO MONTAR UM Prato Saudável

Muitos cuidadores se perguntam: “o que deve ter no prato da criança?” ou “como montar uma refeição que seja realmente nutritiva?”. A resposta está na variedade, no equilíbrio entre os grupos alimentares e na preferência por alimentos in natura e minimamente processados.

3.1 A regra de ouro: divida o prato em três partes

- Visualize o prato da criança dividido assim:



- **Dica:** sirva com uma fruta de sobremesa (opcional).

3.2 Passo a passo para montar uma refeição completa

Escolha uma base de carboidrato (uma porção):

- Arroz (branco, integral ou colorido com cenoura/milho/brocolis).
- Milho, purê de batata ou mandioquinha.
- Macarrão com temperos naturais (alho e cebola, por exemplo).

Adicione uma leguminosa (uma porção):

- Feijão carioca, preto, branco ou fradinho.
- Lentilha ou grão-de-bico.
- Se quiser variar, experimente misturar leguminosas.

Inclua uma proteína (uma porção):

- Ovo cozido ou mexido.
- Frango desfiado ou grelhado.
- Carne moída com legumes.
- Peixe assado ou cozido.

Complete com hortaliças (mínimo duas porções):

- Uma crua: alface, rúcula, cenoura ralada, tomate, pepino...
- Uma cozida: chuchu, abobrinha, couve-flor, brócolis, beterraba...

Finalize com uma fruta de sobremesa (opcional):

- Manga, mamão, banana, maçã, melancia ou morango.
- Pode ser a fruta inteira, picada ou em salada de frutas (sem adição de açúcar).

3.3 Exemplos de pratos completos

Segunda-feira

- **Carboidrato:** arroz integral com cenoura ralada.
- **Proteína:** feijão carioca e frango desfiado refogado com tomate.
- **Hortaliças cruas:** alface e tomate.
- **Hortaliças cozidas:** abobrinha cozida a vapor.
- **Fruta (sobremesa/opcional):** manga picada.

Terça-feira

- **Carboidrato:** purê de batata-doce.
- **Proteína:** lentilha com legumes e ovo cozido.
- **Hortaliças cruas:** cenoura ralada.
- **Hortaliças cozidas:** brócolis refogado.
- **Fruta (sobremesa/opcional):** uva.

Quarta-feira

- **Carboidrato:** arroz com brócolis.
- **Proteína:** carne moída com abóbora e feijão preto.
- **Hortaliças cruas:** pepino em rodela.
- **Hortaliças cozidas:** beterraba cozida a vapor.
- **Fruta (sobremesa/opcional):** goiaba.

Quinta-feira

- **Carboidrato:** arroz colorido (com milho e cenoura).
- **Proteína:** peixe assado e feijão fradinho.
- **Hortaliças cruas:** alface americana.
- **Hortaliças cozidas:** vagem cozida.
- **Fruta (sobremesa/opcional):** melancia.

Sexta-feira

- **Carboidrato:** macarrão integral com azeite e salsinha.
- **Proteína:** almôndega e feijão preto.
- **Hortaliças cruas:** tomate-cereja.
- **Hortaliças cozidas:** couve refogada com alho.
- **Fruta (sobremesa/opcional):** morangos.

3.4 Dicas para tornar o prato mais atraente para crianças

- Varie cores, formas e texturas (use cortadores de legumes divertidos).
- Sirva pequenas porções e permita repetir se quiser.
- Deixe a criança ajudar a montar o prato (ela se sente mais motivada a comer).

Evite no prato diário:

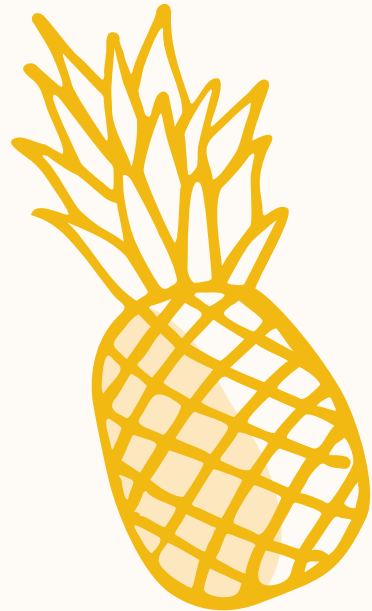
- Frituras.
- Carnes processadas (presunto, salsicha, nugget industrializado).
- Alimentos ultraprocessados.
- Excesso de sal, óleo e açúcar.

Lembrete importante

A alimentação da criança não precisa ser perfeita em todas as refeições, mas, sim, equilibrada ao longo da semana. O mais importante é variar os alimentos, evitar repetições excessivas e manter o prazer nas refeições.



4 COMO MONTAR UM *Lanche Saudável*



Os lanches intermediários, como o lanche da manhã ou da tarde, são muito importantes para crianças em idade pré-escolar e escolar. Eles evitam longos períodos de jejum, ajudam a manter a concentração e o rendimento escolar e devem

complementar, não substituir as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).

Um lanche saudável precisa oferecer energia, nutrientes e hidratação, sem exageros e sem excesso de açúcar, sódio ou gordura.

4.1 O que um lanche saudável deve conter?

ELEMENTO	POR QUÊ?
Bebida	Hidrata o corpo e melhora a concentração
Fruta ou vegetal	Fornece vitaminas, fibras e saciedade
Carboidratos	Fonte de energia e saciedade
Proteína (opcional)	Ajuda na saciedade e na construção do corpo

Opções do que levar

Bebida:

- Água (preferencialmente).
- Suco natural sem açúcar.
- Água de coco natural (evitar as industrializadas).
- Chá caseiro sem açúcar (evitar os industrializados).

Frutas ou hortaliças (já higienizados):

- Banana, maçã, uva, pera, morango, goiaba, ameixa, melão, melancia, entre outras.
- Palitinhos de cenoura, palitinhos de pepino ou tomatinhos cereja.

Bebidas

água, água de coco, suco natural, chá

Suco e água de coco:

1 a 3 anos: máx 120ml/dia

4 a 6 anos: máx 175ml/dia

> 7 anos: máx 250ml/dia

Frutas

abacate	caqui	maçã	morango
abacaxi	figo	mamão	pera
açaí	goiaba	manga	pêssego
ameixa	kiwi	melancia	tangerina
banana	laranja	melão	uva

Escolher pelo menos 4 frutas diferentes por semana. Oferecer a fruta primeiro.

Proteínas

ovo, ovo de codorna
queijo (minas, ricota, cottage)
patês caseiros
castanhas e nozes
pasta de amendoim ou de castanha
pasta ou *snack* de grão-de-bico
iogurte natural
leite de vaca
leite vegetal

Carboidratos

aveia	panqueca*
quinoa	bolo caseiro*
biscoito de arroz	biscoito caseiro*
biscoito de polvilho	pão de queijo*
granola caseira	quibe*
cuscuz	muffin*
milho	salgado integral*
pão caseiro	
pipoca	
tapioca	
tubérculo	

*Nestas opções, não precisa acrescentar o grupo de proteínas.

O que não oferecer no lanche

Salgadinhos industrializados (de pacote ou fritos), biscoitos industrializados, refrigerantes, sucos de caixinha, refrescos em pó, achocolatados, leites fermentados e iogurtes industrializados com sabor, balas, pirulitos, chicletes, chocolates e doces industrializados.

4.2 O que não deve ir na lancheira

- Salgadinhos industrializados (pacote ou fritos) e biscoitos salgados industrializados.
- Refrigerantes, sucos de caixinha e refrescos em pó.
- Achocolatados, leite fermentado com sabor e iogurtes “saborizados” industrializados.
- Balas, pirulitos, chicletes, chocolates e doces industrializados.
- Bolo industrializado, biscoito recheado ou do tipo “Maria”.

4.3 Dicas para manter o lanche seguro e gostoso

- Utilize lancheiras térmicas ou com bolsa de gelo reutilizável para transportar alimentos perecíveis.
- Utilize potes de plástico livres de BPA (Bisfenol A) e bem vedados.
- Prepare o lanche de manhã ou na noite anterior e o mantenha refrigerado até sair de casa.



5 IMPORTÂNCIA DA ROTINA
e da Alimentação
em Família
- ALÉM DO PRATO



A alimentação saudável não depende apenas dos alimentos escolhidos. O contexto em que a criança se alimenta, a rotina do dia, o ambiente, as companhias, o sono e o tempo de tela também têm impacto direto sobre o apetite, o comportamento e o bem-estar geral da criança.

5.1 Refeições em família: mais do que comer juntos

Sentar-se à mesa com outras pessoas ajuda a criança a:

- Aprender bons hábitos alimentares por observação.
- Desenvolver vínculos afetivos com quem ela convive.
- Comer com mais atenção, mastigar melhor e respeitar sua saciedade.
- Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e em excesso.

Observação

Escolha pelo menos uma refeição do dia para fazer em família.

5.2 A importância de uma rotina organizada

Crianças precisam de previsibilidade. Quando sabem a hora de acordar, estudar, brincar, comer e dormir, elas sentem-se mais seguras e seu corpo se regula melhor.

Organize a rotina com horários aproximados para:

- Refeições principais e lanches.
- Atividades escolares.
- Tempo de tela.
- Brincadeiras ao ar livre.
- Sono (horário fixo para dormir e acordar).

Observação

Uma rotina equilibrada melhora o apetite, o humor, o sono e até o desempenho escolar.



5.3 Sono adequado: um pilar invisível da saúde

Dormir bem é essencial para:

- Crescimento e regeneração do corpo.
- Equilíbrio do apetite (o sono ruim aumenta a vontade de comer doces e alimentos ultra-processados).
- Concentração e aprendizado.

Observação: crianças de 2 a 12 anos devem dormir, em média, de 9 a 11 horas por noite.

5.4 Movimento todos os dias!

A atividade física ajuda a:

- Manter um peso saudável.
- Fortalecer os ossos e músculos.
- Reduzir o risco de doenças crônicas no futuro.

5.5 Controle do tempo de telas: menos exposição e mais saúde

O excesso de telas está relacionado a:

- Maior risco de obesidade.
- Sono de má qualidade.
- Irritabilidade e queda na atenção.
- Menor consumo de frutas e vegetais.

Recomendação de tempo de tela por faixa etária:

- 2 a 5 anos – no máximo 1 hora por dia.
- 6 a 10 anos – 1 até 2 horas por dia.
- 11 a 18 anos – até 3 horas por dia.

Observação

Usar o tempo fora das telas para brincar, cozinhar junto com familiares e cuidadores, montar lancheiras, fazer compras de mercado, criar uma horta, entre outras atividades.



Hábitos que promovem saúde e bem-estar

Comer em família

Ensina, aproxima, acalma e regula o comportamento alimentar.

Dormir bem

Essencial para crescer, aprender, regular os hormônios e ter apetite equilibrado.

Se movimentar todos os dias

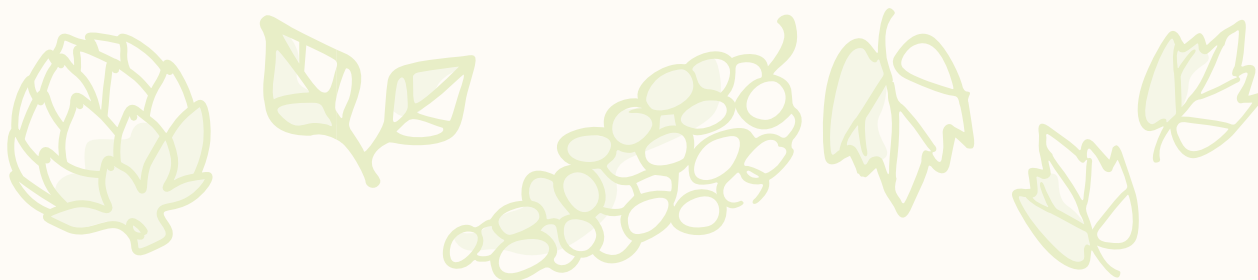
Fortalece o corpo, reduz o estresse e melhora a saúde em geral.

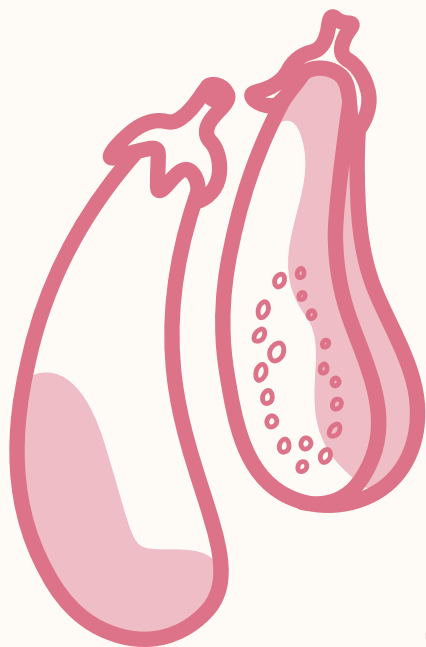
Reduzir telas

Prevenção de problemas com o sono, melhora o desempenho cognitivo.

Ter rotina

Dá segurança e melhora o ritmo do organismo.





6 SELETIVIDADE
ALIMENTAR

versus

Dificuldade
Alimentar

Durante a infância, é comum que ocorram mudanças no apetite e no comportamento alimentar das crianças. Esses momentos fazem parte do desenvolvimento e muitas vezes refletem fases naturais de crescimento, autonomia e construção de preferências. No entanto, é importante distinguir quando a recusa alimentar é seletividade e quando ela pode indicar uma dificuldade alimentar mais séria.

Saber reconhecer essa diferença é essencial para oferecer suporte adequado e evitar que a alimentação se torne um momento de estresse, brigas ou sofrimento para a criança e a família.

6.1 O que é seletividade alimentar?

A seletividade alimentar é um comportamento comum e esperado na infância, especialmente na fase pré-escolar. A criança recusa determinados alimentos por razões sensoriais, como cor, textura, cheiro, sabor ou aparência. Essa recusa pode estar associada a um processo de autonomia alimentar, quando a criança começa a manifestar preferências e rejeições.

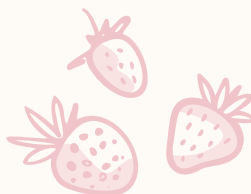
Apesar de ser desconfortável para os cuidadores, a seletividade não deve ser encarada como um problema grave se a criança estiver crescendo bem, comendo outros alimentos de grupos diferentes e mantendo a sua curva de crescimento.

O que fazer:

- Continuar oferecendo os alimentos rejeitados de forma variada e sem pressão.
- Apresentar o alimento em preparações diferentes e em momentos agradáveis.
- Deixar a criança participar do preparo, escolher o alimento no mercado ou montar o prato.
- Comer junto com a criança, dando o exemplo.
- Respeitar o tempo da criança, com paciência e constância.

O que evitar:

- Forçar, chantagear ou recompensar com comida.
- Fazer ameaças ou tornar a refeição um momento de tensão.



6.2 O que é dificuldade alimentar?

A dificuldade alimentar vai além da simples recusa. Ela ocorre quando a criança come muito pouco, tem repertório alimentar extremamente limitado (menos de 20 alimentos aceitos), recusa grupos inteiros de alimentos ou apresenta sinais como:

- Perda de peso ou estagnação no crescimento.
- Deficiências nutricionais (ferro, cálcio e vitaminas).
- Ansiedade, choro ou estresse intenso na hora de comer.
- Dificuldade sensorial severa (vômitos, engasgos e náuseas frequentes).

Nesses casos, não se trata mais de uma fase. A dificuldade alimentar pode estar relacionada a fatores neurológicos, comportamentais, sensoriais ou até históricos como traumas com alimentação.

O que fazer:

- Procurar avaliação com pediatra, nutricionista e, se necessário, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional ou psicólogo especializado em alimentação infantil.
- Trabalhar com abordagem multidisciplinar, respeitando o tempo e os sinais da criança.
- Evitar conflitos durante as refeições e focar no ambiente calmo e acolhedor.





7 CLASSIFICAÇÃO dos Alimentos

In natura

Obtido diretamente de plantas/animais, sem alteração.

Frutas, legumes, ovos e carnes frescas.



Minimamente processados

Sofreram modificações mínimas (higienização, congelamento).

Arroz, leite pasteurizado e feijão seco.



Processados

Adição de sal, açúcar ou outra substância a um alimento in natura.

Pães caseiros, queijos e conservas.



Ultra-processados

Formulações industriais com muitos ingredientes e aditivos.

Biscoitos recheados, refrigerantes e nuggets.





8 COMO ESCOLHER Produtos Industrializados

Nem todo produto industrializado precisa ser evitado, mas é essencial saber fazer boas escolhas, especialmente quando se trata da alimentação infantil. O consumo frequente de produtos ultra-processados está associado a maiores riscos de obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e até menor rendimento escolar.

Aprender a ler rótulos e identificar ingredientes não recomendados é uma habilidade de saúde e educação alimentar que pode ser ensinada desde cedo.

8.1 Leia sempre a lista de ingredientes (e não apenas a parte da frente da embalagem)

A parte da frente costuma conter apenas informações de marketing como “rico em vitaminas”, “fonte de cálcio” ou “sem adição de açúcar”.

O que importa de verdade está na lista de ingredientes (geralmente na lateral ou verso da embalagem) e na tabela nutricional.

Ordem importa:

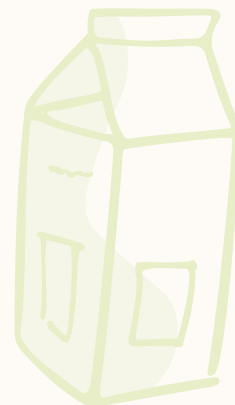
Os ingredientes são listados por ordem de quantidade: os que aparecem primeiro são os que estão em maior proporção no produto. Se açúcar, xarope de glicose, gordura vegetal ou aditivos estiverem entre os três primeiros, evite!

8.2 Evite produtos com muitos ingredientes e nomes que você não reconhece

Alimentos com mais de cinco ingredientes e com nomes que você não teria na cozinha de casa (como “glutamato monossódico”, “aroma artificial”, “goma xantana”) tendem a ser ultra-processados.

Atenção especial para palavras que disfarçam açúcar e gordura:

- Açúcar invertido, xarope de milho, xarope de glicose, frutose e maltodextrina.
- Gordura vegetal hidrogenada e gordura interesterificada.



8.3 Prefira produtos com baixo teor de sódio

O excesso de sódio está ligado à hipertensão desde a infância.

Compare produtos semelhantes e escolha os que tiverem menos de 120 mg de sódio por porção.

8.4 Evite corantes, conservantes e adoçantes artificiais

Substâncias como tartrazina, corante caramelo, benzoato de sódio, ciclamato, sucralose e aspartame devem ser evitadas, especialmente por crianças, por seus possíveis efeitos adversos (alergias, alterações neurológicas, modulação do apetite).

8.5 Dê preferência a produtos com rótulo limpo e curto

Boas opções:

- Iogurte natural com apenas leite e fermento lácteo.
- Pães caseiros ou artesanais com poucos ingredientes (farinha, água, fermento, sal).
- Queijo branco, manteiga pura, polvilho azedo, castanhas sem sal.





9 DEZ PASSOS
DE OURO PARA A
Alimentação Infantil

Passo 1

Planeje e organize a alimentação em família, garantindo variedade, equilíbrio e participação das crianças nas escolhas.

Passo 2

Faça dos alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação. **Valorize os alimentos de verdade** e preparações caseiras, aproveitando o sabor e a cultura alimentar da família.

Passo 3

Evite alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos (presunto, salsicha, peito de peru e mortadela), macarrão instantâneo, guloseimas e doces.

Passo 4

Inclua frutas, legumes e verduras diariamente nas refeições e lanches.

Passo 6

Ofereça feijão ou outras leguminosas todos os dias.

Passo 7

Faça as refeições em ambientes tranquilos, sem TV, celular, jogos ou outras distrações.

Passo 8

Coma junto com a criança sempre que possível, valorizando refeições em família ou com amigos.

Passo 9

Mantenha a regularidade das refeições principais e dos lanches, evitando substituir refeições por lanches industrializados.

Passo 10

Ensine pelo exemplo: crianças aprendem mais pelo que veem do que pelo que ouvem. Pais, responsáveis e familiares que comem bem são o melhor incentivo.



10 Receitas

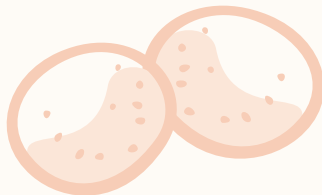
Pão de queijo saudável caseiro

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) ou 150 g de queijo minas meia cura ralado.
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce.
- 1 xícara de purê de hortaliças amassadas. Opções: batata doce e manjeriço, batata-baroa, inhame e cenoura, batata e beterraba.
- 2 ovos.
- 2 colheres (café) de sal.
- Opcionais: gergelim, chia, linhaça e açafrão.

Modo de preparo:

Misturar bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Untar as mãos com um pouco de óleo e fazer as bolinhas. Colocar as bolinhas em uma forma untada e assar por cerca de 25 a 30 minutos.



Biscoito de banana com aveia

Ingredientes:

- 3 bananas bem maduras.
- 1 xícara de aveia em flocos.
- 1 xícara de farinha de amêndoas ou farinha de coco.
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou pasta de castanha ou óleo de coco ou manteiga.
- Opcional: 2 colheres (sopa) de cacau, canela, nozes ou castanhas.

Modo de preparo:

Amasse as bananas e acrescente a aveia, a farinha e a pasta de amendoim/castanha. Se a massa ficar mole acrescente mais farinha, se ficar seca acrescente um pouco de óleo de coco. Misture bem até obter uma mistura homogênea, modele a massa e disponha em uma forma untada. Pode colocar cacau e canela em parte da massa para variar o sabor. Acrescente castanhas ou nozes ou uva passas. Asse a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.

Observação

Os biscoitinhos ficam macios, não ficam crocantes como os cookies tradicionais.

Biscoito de aveia com cacau

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo.
- ½ 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).
- ⅓ 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 o garfo, no “mixer” ou no liquidificador) 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 levemente as bolinhas com um garfo. Se preferir, abrir a massa e cortar com cortadores de biscoito. Assar a 180 °C por aproximadamente 10 a 15 minutos.

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

Rendimento: cerca de 15 unidades.

Bolinha de batata doce com frango

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado.
- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida.
- 1 ovo inteiro.
- 1 colher (sobremesa) de tempero caseiro.
- Farinha de linhaça dourada ou aveia para empanar.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no processador, com exceção da linhaça dourada ou aveia, até obter uma massa homogênea. Fazer bolinhas e envolver na linhaça dourada moída ou na aveia. Levar ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: cerca de 12 unidades.

Bolo de beterraba

Ingredientes:

- 1 beterraba cozida ou ralada.
- 2 ovos.
- ¼ de xícara (chá) de óleo (coco ou girassol).
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- ½ xícara (chá) de polvilho.
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara.
- ½ colher (sobremesa) de fermento.
- Opcional: 2 colheres de cacau em pó.

Modo de preparo:

No liquidificador, bater a beterraba, os ovos, o açúcar e o óleo. Reservar. Em uma tigela, peneirar a farinha e misturar os ingredientes batidos no liquidificador com o fermento. Misturar delicadamente. Dispor em forminhas de *cupcake* e assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos ou até o palito sair limpo.

Rendimento: 10 *cupcakes* ou 1 bolo médio.

Crepioca funcional

Ingredientes:

- 1 ovo.
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca.
- 1 colher (café) de açafrão da terra (cúrcuma).
- 1 colher (café) de orégano ou manjerição seco.
- 1 colher (chá) de azeite.
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes com garfo até ficar bem uniforme. Levar para grelhar na frigideira antiaderente e, quando estiver bem assado, grelhar do outro lado. Recheiar com pasta de frango, atum, carne moída ou queijo branco.

Rendimento: 1 porção.

Tapioca com sementes

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca.
- 1 colher (sobremesa) de chia ou gergelim ou linhaça.

Modo de preparo:

Peneirar a goma de tapioca e misturar com as sementes em uma tigela. Forrar o fundo da frigideira com a mistura e deixar grelhar até soltar do fundo. Virar a massa e assar do outro lado. Recheiar com pasta de frango, atum, carne moída ou queijo branco.

Rendimento: 1 porção.

Patê de frango

Ingredientes:

- 1 xícara de frango cozido e desfiado.
- 2 colheres de iogurte natural ou molho de tomate.
- ½ xícara de cenoura ralada ou tomate picado.
- Opcional: orégano ou cheiro verde.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no “mixer” ou liquidificador.

Patê de ricota com cenoura

Ingredientes:

- 1 xícara de ricota.
- 2 colheres de iogurte natural ou azeite.
- 1 xícara de cenoura ralada (pode substituir por beterraba ou abobrinha).
- 1 pitada de sal.
- Opcional: orégano ou cheiro verde ou açafrão.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no “mixer” ou liquidificador.

Patê de atum ou sardinha

Ingredientes:

- 1 lata de atum ou de sardinha em óleo (jogar o óleo fora).
- 2 colheres de iogurte natural ou ricota ou molho de tomate.
- ½ xícara de cenoura ralada ou tomate picadinho.
- Opcional: orégano ou cheiro verde.

Modo de preparo:

Descarte o óleo do atum ou da sardinha. Em seguida, misture todos os ingredientes ou bata tudo no “mixer” ou liquidificador.

Pasta de grão-de-bico**Ingredientes:**

- 500 g de grão-de-bico.
- 4 colheres de *tahine* (pasta de gergelim).
- 3 dentes de alho.
- 2 limões.
- 2 colheres (sopa) de azeite.
- Cebola, salsa e cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Deixar o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, colocar o grão-de-bico em uma panela com água e sal para ferver por 25 minutos. Reservar um copo da água que ferveu o grão-de-bico. Após esfriar, retirar a casca do grão-de-bico e colocá-lo no liquidificador com a água reservada, bater e acrescentar o sal, *tahine*, limão, alho, um pouco de cebola, cebolinha verde e azeite. Provar e colocar cada ingrediente a gosto. Um creme igual a um purê será formado.

Despejar em uma vasilha e servir com pães integrais ou torradas.

Dica: para congelar o homus, basta separar o purê antes de acrescentar os ingredientes.

Rendimento: 25 porções.

Guacamole**Ingredientes:**

- 1 abacate.
- 2 tomates (opcional).
- Coentro a gosto.
- ½ cebola.
- 1 colher (café) de sal.

Modo de preparo:

Picar o coentro, tomate e cebola. Espremer o abacate em uma tigela com o sal. Misturar todos os ingredientes.

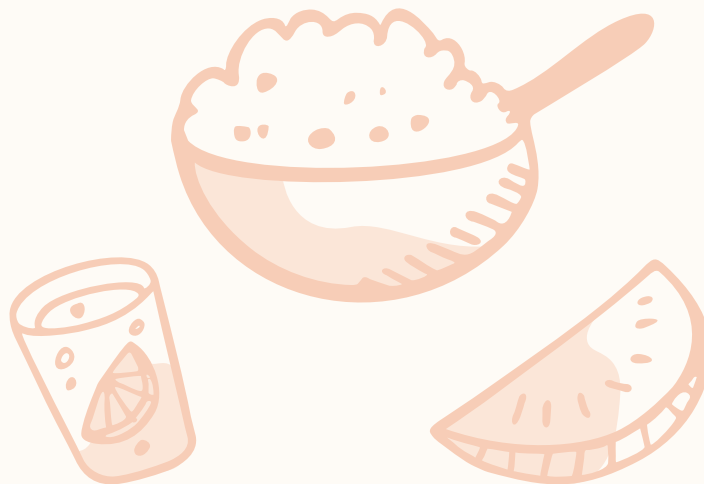
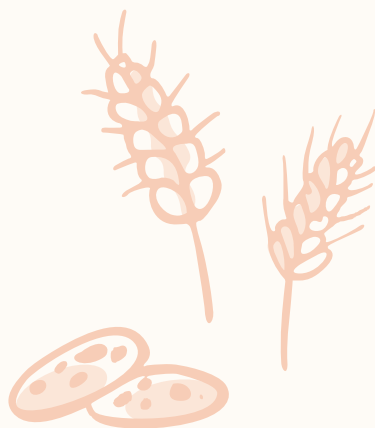
Dica: se quiser, pode adicionar uma colher (sopa) de suco de limão no guacamole.

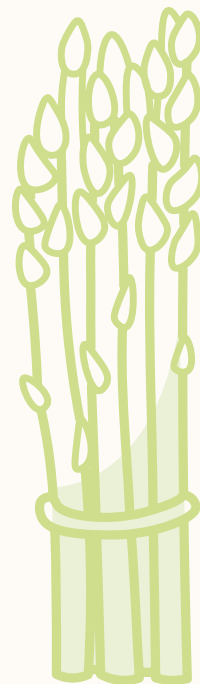
Rendimento: 8 porções.

Saiba mais

Portal Saúde MPU

<https://saude.mpu.mp.br/nutricao>





Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde; Universidade de São Paulo. **Fascículo 4: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 23 p. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/protocolos-de-uso-do-guia-alimentar-criancas-de-2-a-10-anos/>.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Secretaria de Políticas Digitais. **Uso de telas por crianças e adolescentes**. Participa+ Brasil, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso=-de-telas-por-criancas-e-adolescentes#:~:text=J%C3%A1%20crian%C3%A7as%20entre%206%20e,uso%20de%20videogames%5B10%5D>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, Brasília, 9 out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>.

GONÇALVES, J. de A. et al. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 92-98, mar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMT-DkmKvM4HtQPh/>.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary reference intakes (DRIs): the essential guide to nutrient requirements**. Washington, DC.: National Academies Press, 2006. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/>.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Fact sheets**. Genebra: OMS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets>.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Policies to protect children from the harmful impact of food marketing**: WHO guideline. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370113/9789240075412-eng.pdf?sequence=1>.

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de alimentação da infância à adolescência**. 2. ed. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_Alimentacao_Infancia_Adolescencia_2024.pdf.

A infância, especialmente entre os **2 e os 12 anos**, é um período decisivo para o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e a formação de **hábitos que acompanharão o indivíduo ao longo da vida**. Nessa fase, a alimentação vai além de nutrir o corpo, ela contribui para o desenvolvimento da autonomia, da autoestima e da relação saudável com a comida.

Mais do que um manual técnico, **este guia é um convite para cultivar hábitos saudáveis em família**, com afeto, respeito ao ritmo da criança e valorização da comida de verdade.

