



Orientações Nutricionais



Alimentação Infantil - 2 a 6 anos

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- Definir uma rotina alimentar (horário e local das refeições)

Ofereça à criança 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).

- Servir as refeições e lanches em horários fixos, diariamente

Os intervalos entre as refeições devem ser de 2 a 3 horas ou suficientes para que a criança sinta fome no momento da próxima refeição.

- Alimentar a criança sempre em local apropriado, calmo e tranquilo

A criança deve ser encorajada a comer sozinha, mas sempre com supervisão, para evitar engasgos.

- Respeite o limite da criança. Não há necessidade de forçar, quando se percebe que a criança não quer mais comer

Dê preferência para os alimentos in natura e minimamente processados, ou seja, aos alimentos frescos (frutas, verduras, legumes) ou com processamento mínimo (carnes, leite, arroz, feijão e outros grãos e sementes).

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- Realizar as refeições na frente da televisão ou quaisquer outras distrações como brincadeiras e jogos!

- Obrigar a criança a tudo que está no prato! O ideal é oferecer uma pequena quantidade de alimento e perguntar se a criança deseja mais.

- Açúcar, café, enlatados, embutidos, frituras, refrigerantes, doces, balas, salgadinhos, alimentos com conservantes e aditivos comerciais, além de iogurtes adoçados, com corantes e danoninhos.

O QUE FAZER SEMPRE

- **Sempre ofereça frutas nos lanches:** no almoço e jantar, ofereça refeições com todos os grupos alimentares (cereais/tubérculos, leguminosas, proteínas e hortaliças).

- **Faça refeições saudáveis em família:** a hora da refeição deve ser um momento de aprendizado e afeto. Comer em família ajuda a criança estabelecer uma relação positiva com a comida.

- **Tenha planejamento e organização:** planeje o cardápio e compras da semana, organize a geladeira e tenha o congelador como seu grande aliado.

Dica Saudável

O período pré-escolar é fundamental para a sedimentação de bons hábitos alimentares. Além de receber alimentos saudáveis, a criança deve estabelecer uma relação positiva com a comida.

Receita Prática

LIVRO DE RECEITAS DO MATERNINHO

