

Natália Lopes  
Nutricionista - CRN 350313



# Como fazer meu filho comer melhor?

Dicas para ajudar na qualidade  
da alimentação infantil.





## SUMÁRIO



- 3** Dos 18 meses aos 3 anos  
A maior preocupação das mamães nesta fase...
- 4** Meu filho comia de tudo e agora parou. O que fazer?
- 6** Por que não incluir açúcar antes dos 2 anos? Quais os riscos?
- 8** E após os 2 anos, qual a frequência ideal para não ocasionar riscos à saúde?
- 9** Agora vamos falar de lancheiras?
- 10** 10 dicas de combinações práticas e saudáveis.
- 12** Sua rotina é corrida demais?
- 14** Vamos aprender a ler os rótulos dos alimentos?
- 15** Alguns dos alimentos que mais geram dúvidas na hora da compra.
- 17** Como saber se o produto é inadequado?
- 18** Planner para lancheira nota 10
- 19** Receitas

## **Dos 18 meses aos 3 anos A maior preocupação das mamães nesta fase...**

**S**eu pequeno adorava comer alface, pegava florzinha de brócolis na mão e, de repente, passou a odiar tudo isso? Faz birra na hora das refeições, só quer comer da maneira “tal” e só bebe no copo verde de bolinhas amarelas?

Acalme-se! Entre 18 meses e 3 anos, a criança deixa de ser bebê e deseja afirmar sua independência a toda prova.

Diversos autores denominam esse período de miniadolescência, uma etapa normal no desenvolvimento de nossos filhos; na verdade, um período de transição, que como qualquer outro requer cuidados.



# Meu filho comia de tudo e agora parou. O que fazer?

## Dica 1

Continue a oferecer a comida habitual e também novos alimentos, como fazia antes.

## Dica 2

Varie bem o cardápio, crie pratos diferentes, peça a ajuda dele no preparo da comida e montagem do prato.

## Dica 3

Nunca force o seu filho a comer nem bata ou dê punições por causa da alimentação.

## Dica 4

Não ofereça presentes para que ele volte a comer. Chantagens não levam a lugar algum.

## Dica 5

É melhor que ele coma alimentos saudáveis em pouca quantidade do que um “monte” de industrializados.



## Dica 6

Não se desespere e não comece a oferecer guloseimas no lugar de comida. Se cair nessa cilada, vai ser muito difícil retomar as rédeas da situação no futuro.

## Dica 7

Sentem-se à mesa e comentem entre vocês sobre como a comida está gostosa, como todos ficarão fortes e inteligentes porque estão comendo tudo. Mostrem que estão comendo exatamente aqueles alimentos que a criança parou de comer, indicando a ela que vocês também se alimentam. Isso vai incentivá-la a comer também.

## Dica 8

Retire o que ela não querer comer sem fazer comentários (por favor, não demonstre estar “desesperada” mesmo que realmente esteja).

## Dica 9

Converse com o pediatra da criança ou nutricionista, observe como ela está nas curvas de crescimento e acompanhe estes dados frequentemente.



# Por que não incluir açúcar antes dos 2 anos? Quais os riscos?

**N**os dois primeiros anos de vida não se deve adoçar frutas e bebidas com nenhum tipo de açúcar (branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, melado, mel ou rapadura).

Também não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, doces, geleias e biscoitos doces. O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados e este é um dos motivos pelos quais eles não devem ser dados.

**Não é recomendado usar adoçantes no lugar do açúcar, pois possuem substâncias químicas que não são adequadas a esta fase da vida, favorecendo o vício em doce no paladar da criança.**

## FIQUE ATENTO!

O consumo de açúcar aumenta o risco de ganho excessivo de peso e da ocorrência de outras doenças, como diabetes, hipertensão e câncer, além de poder provocar cárie dentária e placa bacteriana entre os dentes.

O alto consumo de açúcar também pode atrapalhar a concentração da criança nas atividades da escola. Se ela já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade de aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis. Não ofertar açúcar e produtos que contenham esse ingrediente nos dois primeiros anos de vida contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis.



# E após os 2 anos, qual a frequência ideal para não ocasionar riscos à saúde?

O ideal é que na rotina da criança e também da família não exista o hábito com estes grupos alimentares. Pode-se deixar o consumo deles para quando for a algum almoço ou jantar em família ou festinhas dos amigos. Dessa forma, a criança não cria uma rotina com estes alimentos industrializados doces e não corre o risco de se acostumar com o paladar doce.



Como conduta para os pais de crianças que costumam comer muito doce, especialistas em comportamento alimentar infantil sugerem deixar de supervalorizar sobremesas e oferecer guloseimas como recompensas. Assim, a relação da criança com o doce ou industrializados passa a ser melhor.

Agora vamos falar  
de lancheiras?

Que tal combatermos a falta de  
criatividade juntos?

A base para uma lancheira  
nutricionalmente completa é:

- 1 porção de carboidrato
- 1 porção de fruta
- 1 porção de lácteos
- 1 bebida



A seguir estão 10 dicas de combinações práticas e saudáveis.

### Lancheira 1

Cookies integrais, maçã e suco caseiro.

### Lancheira 2

Mix de oleaginosas (castanhas), iogurte natural com mel e manga picada.

### Lancheira 3

Um potinho de salada de frutas, um pedaço de bolo caseiro e um iogurte.

### Lancheira 4

Uva sem semente, pão integral com patê de ricota ou atum e uma água de coco.

### Lancheira 5

Iogurte, uma porção de cereal integral ou granola sem açúcar e uma banana.

### Lancheira 6

Uma fatia de torta caseira de frango, atum ou de queijo, melão e chá gelado.

## Lancheira 7

Mamão cortado em cubinhos, pão integral com uma fatia de queijo branco, tomate e orégano.

## Lancheira 8

Panqueca de banana com mel e leite fermentado.

## Lancheira 9

Uma porção de milho (de preferência da espiga), queijo branco picado e suco de uva integral.

## Lancheira 10

Muffin de cacau com abobrinha, suco de tangerina e pera.

*Obs: todas as receitas estão ao final do ebook.*



# Sua rotina é corrida demais?

## Então siga estas dicas:

1. Antes de ir ao mercado, faça a lista do que você vai colocar na lancheira da criança todos os dias. Desta forma, você economiza dinheiro e não desperdiça alimentos. Em anexo há um *planner* semanal de lanches que auxilia na organização da lancheira do seu filho.
2. Chegue em casa e já higienize as frutas com casca comestível, legumes e verduras, pois assim a preguiça de lavar para inserir na alimentação da família vai ser descartada.
3. Deixe as frutas em locais visíveis para não serem esquecidas. É importante que a criança sempre tenha contato com elas ao olhar a geladeira.
4. Ao lavar as verduras, seque-as bem e guarde-as em potes fechados da seguinte forma: faça camadas com papel toalha, verdura, papel toalha, verdura etc. Assim, o consumo das verduras será maior pela família toda, pois elas estarão prontas para serem consumidas de imediato, ou seja, só colocar no prato.

**5.** Para as mamães e papais com a rotina mais corrida, deixe porções de suquinhos já congeladas. Exemplo: fatias de abacaxi congeladas com hortelã, a polpa do maracujá, melancia etc. Quando precisar, é só tirar do freezer e bater com água.

**6.** Ao fazer uma receita de *muffin* ou tortas, por exemplo, congele algumas porções para oferecê-las em outros dias ou ter para emergência de dias mais corridos.

**7.** Invista em lancheiras realmente térmicas e/ou tenha uma bolsinha de gel congelada para que o lanchinho permaneça na temperatura ideal (principalmente frutas já picadas, sucos e lácteos).

**8.** Fazer com que a criança participe da montagem da lancheira é essencial para que ela entenda a importância de cada alimento e não faça trocas e/ou deixe de comer algo.

**Ao seguir estas dicas não haverá problemas com a organização das lancheiras nem com as refeições da casa!**



## Agora vamos aprender a ler os rótulos dos alimentos?

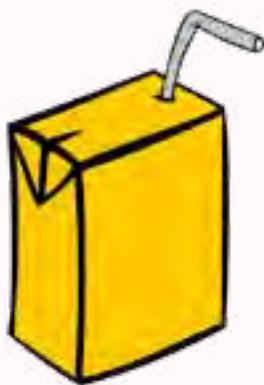
É fundamental sempre olhar a lista dos itens que compõem os produtos alimentícios. Ela mostra os ingredientes de forma decrescente, ou seja, o que tem em maior quantidade naquele produto estará em primeiro lugar.

Verifique se há muito açúcar, sódio, edulcorantes, estabilizantes e aromatizantes.

Lembre-se: quanto menos ingredientes, mais natural e mais saudável é o produto. Portanto, fuja daqueles que possuem nomes estranhos nos ingredientes, que você não tem conhecimento, pois muitas vezes nem eu tenho.

A seguir estão alguns dos alimentos que mais geram dúvidas na hora da compra.

## Sucos de caixinha



Verifique se o primeiro ingrediente é açúcar ou se existe mais de um tipo de açúcar no produto.

**Como podem estar os nomes destes açúcares?** Glicose, frutose, açúcar invertido, açúcar de cana, xarope de milho, xarope de arroz, dextrose, maltose etc.

O ideal é que contenha apenas as frutas na composição. Opte sempre pelo produto com menor lista de ingredientes possível.

## iogurtes

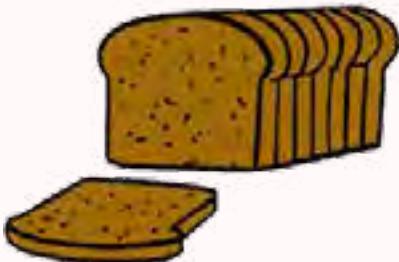
Os únicos ingredientes que devem conter no iogurte são: leite integral e/ou leite reconstituído integral, leite em pó desnatado e fermentos lácteos.

Os iogurtes com sabor não são os mais adequados, então prefira misturar alguma fruta doce para adoçar.



## Pães e biscoitos integrais

O primeiro ingrediente destes produtos deve ser a farinha integral e não a farinha branca.



## Água de coco de caixinha



Atualmente já encontramos algumas marcas de água de coco de caixinha que contêm apenas a água de coco ou apenas um conservante. Assim como todos os produtos citados anteriormente, opte sempre pelo produto com menor lista de ingredientes.

**Portanto, antes de comprar qualquer produto, leia atentamente a lista de ingredientes!**

# Como saber se o produto é inadequado?

O produto ser rico em açúcar ou sódio já faz com que ele não seja adequado para a rotina das crianças.

## Como saber se o produto é rico em açúcar?

Lendo a lista de ingredientes. Se o açúcar estiver em primeiro lugar e/ou mais de uma vez e de formas diferentes na lista, já é um alimento rico em açúcar.

## Como saber se o produto é rico em sódio?

Uma dica boa e fácil de verificar o sódio é por proporção. Por exemplo, se o produto possui 100g, nele deve conter no máximo 200mg de sódio.

Uma dica infalível na hora da compra de produtos industrializados é se na lista de ingredientes tiver nomes muito difíceis, pois quer dizer que o produto não tem qualidade nutricional adequada para a rotina da criança.

**Fuja de produtos com listas de ingredientes grandes e com nomes difíceis.**

**Planner para o lancheiro nota 10**

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Bebida					
Acompanhamento					
Frutas					

## Bolo de banana sem açúcar (Menores de 2 anos)

### Ingredientes

2 bananas nanicas (bem maduras)  
1/2 xícara (chá) de uvas passas pretas  
2 ovos pequenos  
1/4 xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos)  
1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador (deixe o fermento por último). Se o seu liquidificador não for muito potente, aconselho a bater os ingredientes mais leves e juntar a aveia e o fermento em uma tigela, pois essa massa é bem densa.
2. Leve para assar em forno preaquecido em 200º por cerca de 35 minutos.

- \* O tempo pode variar muito dependendo da marca do seu forno. Faça o teste enfiando um palitinho no centro do bolo. Se sair limpo, o bolo está assado.
- \*\* A fruta pode variar de acordo com a criatividade e gosto.
- \*\*\* As frutinhas que podem ser utilizadas para adoçar são: tâmara, uva passa branca e preta, maçã e banana.

# Bolo mesclado com legumes sem açúcar (Menores de 2 anos)

## Ingredientes e modo de preparo

1. Bata no liquidificador 1 xícara de uvas passas brancas cozidas, 3 ovos e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo.
2. Acrescente 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
3. Misture a farinha aos poucos e mexa com a colher.
4. Divilde a massa em 2 partes (uma para bater com a cenoura e outra para bater com a beterraba).
5. Passe uma parte da mistura para o liquidificador e acrescente uma cenoura pequena cortada em rodelas ou cubos e um pouquinho de água (em torno de 1 colher de sopa cheia).
6. Bata até criar cor e os pedaços da cenoura sumirem. Armazene.
7. Passe a outra parte da mistura para o liquidificador e acrescente  $\frac{1}{2}$  beterraba em pedaços e 1 colher de sopa de água em média (ou mais se for preciso).
8. Bata até criar cor e os pedaços de beterraba sumirem.
9. Coloque  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento para cada metade da mistura.
10. Unte a forma com manteiga e farinha e coloque cada massa em uma metade da fôrma. Se quiser, faça desenhos com o palito para a massa ficar mesclada.

11. Coloque no forno preaquecido e deixe por volta de 20 minutos (ou mais, dependendo da potência do seu forno). O ideal é ir acompanhando, furando com o palito e verificando se a massa está assada.

Ambas as receitas sem açúcar foram criadas pela cozinheira Clotilde de Oliveira.



## Cookies integrais

### Ingredientes

2 ovos

3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo

1/2 xícara (chá) de açúcar (tentar usar somente mascavo)

250 gramas de manteiga

1 colher (chá) de fermento químico

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

100 gramas de coco fresco sem açúcar

1 xícara (chá) de chocolate meio amargo em gotas ou picado

### Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos e acrescente os dois tipos de açúcar e a manteiga, misturando bem.
2. Junte o fermento, a farinha de trigo, o coco e as gotas de chocolate e mexa até obter uma pasta.
3. Abra a massa sobre uma superfície forrada com papel-manteiga e coloque-a em uma assadeira.

4. Leve para gelar por 15 minutos.
5. Transfira para uma superfície lisa.
6. Corte os biscoitos com cortadores de diferentes formatos e transfira-os para uma assadeira forrada com papel-manteiga.
7. Leve ao forno moderado (180 °C) por 20 minutos ou até os biscoitos dourarem.

## Creme de ricota caseiro

### Ingredientes

1 ricota fresca  
1 xícara (chá) de leite

### Modo de preparo

Misturar os dois ingredientes no liquidificador ou processador.

## Patê caseiro sem maionese

### Ingredientes

Frango desfiado ou atum  
 $\frac{1}{2}$  potinho de creme de ricota  
Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, alho poró, cebola)

### Modo de preparo

Misturar os ingredientes e deixar na consistência desejável.

# Torta salgada

## Ingredientes da massa

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou sem lactose  
1/2 xícara (chá) de azeite extra virgem  
3 ovos  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1/2 colher (chá) de sal  
1 dente de alho grande  
Temperos a gosto (salsinha, cebolinha)  
4 colheres (sopa) de farelo de aveia

## Ingredientes do recheio

1 peito de frango desfiado  
1 cebola  
Alho  
1 lata de milho verde  
2 tomates pelados  
1 copo de requeijão light  
Fatias de muçarela

## Modo de preparo da massa

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

## Modo de preparo do recheio e montagem

1. Refogue em uma panela a cebola, o alho, o frango desfiado, milho verde e os tomates pelados.

3. Coloque temperos e sal.
4. Em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque metade da massa, acrescente o recheio, o queijo para dar cremosidade e as fatias de muçarela. Finalize com o restante da massa.
5. Leve ao forno preaquecido e asse por 30 minutos em forno médio.

## Panqueca de banana

### Ingredientes

1 ovo  
1 banana madura média  
1 colher (sopa) de tapioca  
1 colher (chá) de cacau em pó 100%

### Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com o ovo até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente a tapioca e o cacau e misture bem.
3. Despeje em uma frigideira antiaderente ou com um fio de azeite e prepare como uma panqueca, dourando os dois lados.

Obs: Um fio de mel pode ser acrescentado ao final, para os maiores de 2 anos.

# *Muffin de cacau com abobrinha*

## **Ingredientes**

3 ovos

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de óleo

1 colher (sobremesa) de baunilha

2 xícaras (chá) de abobrinha picada

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

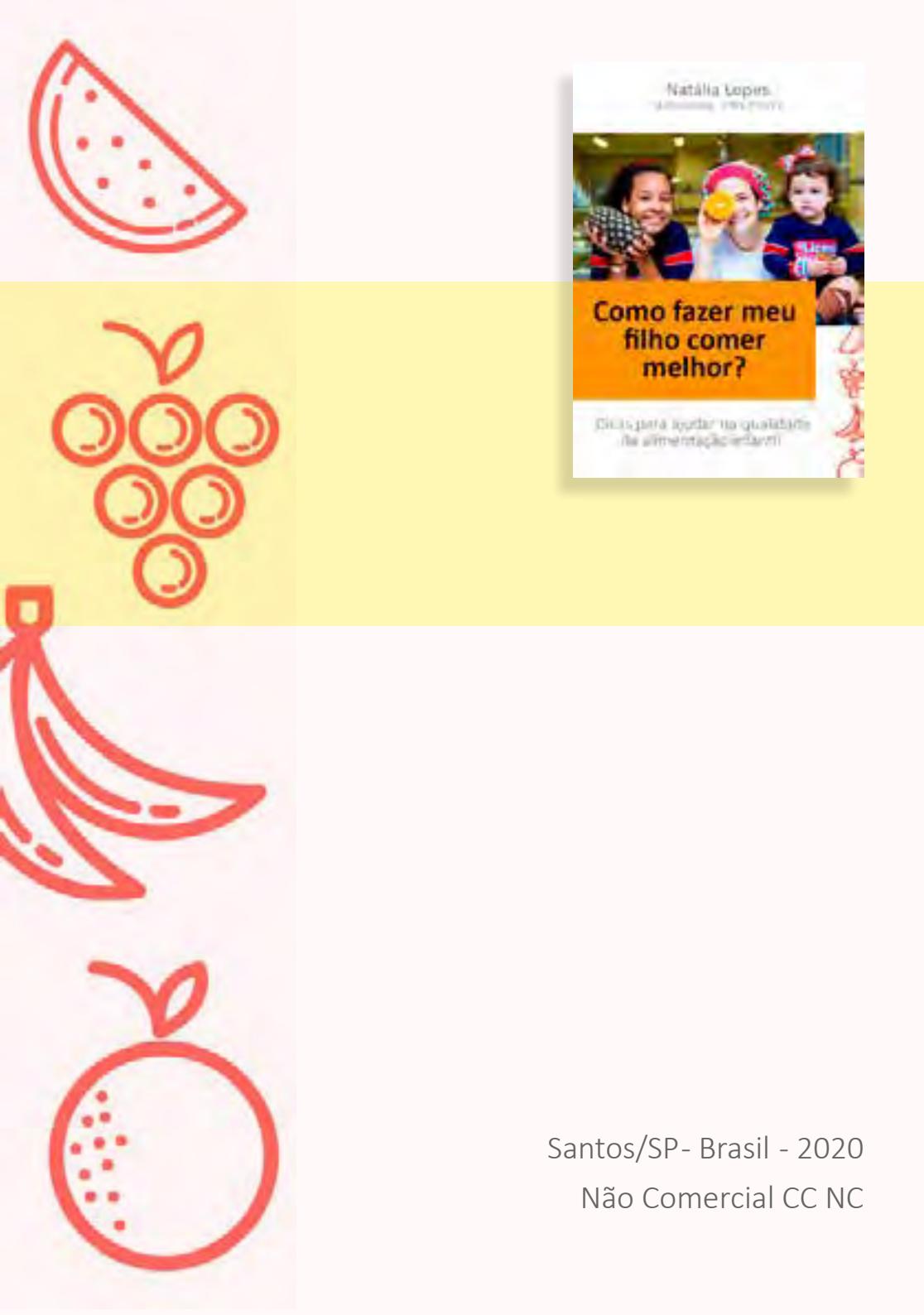
2 colheres (chá) de canela

1 colher (sopa) de fermento em pó

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cacau em pó (se gostar do sabor de cacau mais forte, colocar 1 xícara)

## **Modo de preparo**

1. Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, a baunilha, o óleo e a abobrinha.
2. Em uma vasilha peneire a farinha, canela, cacau e o fermento. Acrescente à mistura que foi feita no liquidificador até formar uma massa homogênea.
3. Preaqueça o forno 180° C.
4. Distribua a massa em *muffins* e coloque no forno.
5. Deixe até o dourar a massa ou acompanhe colocando o palitinho no meio da massa.



Natália Lopes  
Nutricionista



## Como fazer meu filho comer melhor?

Dicas para ajudar na qualidade  
na alimentação infantil

Santos/SP- Brasil - 2020  
Não Comercial CC NC