



## JANTAR CRECHE 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

### Orientações:

- Não adicionar **AÇÚCAR** às frutas e compostos lácteos durante os 2 primeiros anos.
- As refeições devem ser realizadas cadeira própria para a criança em ambiente calmo e agradável.
- Alimentos sólidos podem ser manuseados ou oferecidos no prato, auxiliados de utensílio adequado (colher pequena, estreita e rasa).
- Os líquidos ofertados em copo ou xícara.

“Nesta fase, inicia-se o treinamento para o uso de talheres que é um estímulo à coordenação e à destreza motora, funcionando como importante incentivo ao desenvolvimento”.

### **Princípios de alimentação responsiva:**

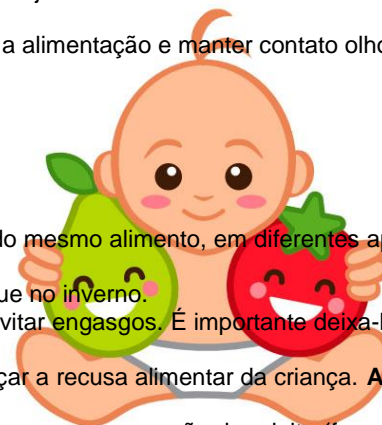
- 1- alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.
- 2- se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, de gostos, texturas e métodos de encorajamento.
- 3- minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.
- 4- reforçar que o período destinado à realização das refeições deve ser momentos de aprendizados e amor – importante conversar com a criança durante a alimentação e manter contato olho a olho.
- 5 – **SAL DE ADIÇÃO** deve ser evitado até os 2 anos de idade.

### **Recomendação de água**

- **1 a 3 anos:** 1,3 litros/dias. **Fonte:** DRI, 2006.

**Idade:** 12 a 24 meses. **Textura:** alimentos cortados. **Quantidade:** uma xícara ou tigela de 250ml.

- **Neofobia:** é necessário que a criança prove o novo alimento, em torno de 8 a 10 vezes, mesmo que seja em quantidade mínima. Exposição frequente do mesmo alimento, em diferentes apresentações (receitas).
- **Criança cansada ou super estimulada** com brincadeiras pode não aceitar a alimentação de imediato, assim como o apetite no verão pode ser menor que no inverno.
- Quando a criança for capaz de se servir à mesa e comer sozinha, essa conduta deverá ser permitida e estimulada, mas sempre com supervisão, para evitar engasgos. É importante deixá-la comer com as mãos e não cobrar limpeza no momento da refeição. Quando souber manipular adequadamente a colher, pode-se substituí-la pelo garfo.
- Comportamentos como recompensas, chantagens, subornos, punições ou castigos para forçar a criança a comer, devem ser evitados, pois podem reforçar a recusa alimentar da criança. **A criança não deve ser obrigada a comer tudo que está no prato.**
- A alimentação da criança deve ser lúdica, estimulando sua curiosidade pelos aromas, texturas, cores, sabores dos alimentos e autonomia para alimentar-se sem a coerção do adulto (formação de bons hábitos alimentares). Refeição com grande variedade de cores, texturas, formas interessantes e colocação no prato de forma atrativa.
- Líquidos, somente água, **APÓS AS REFEIÇÕES** (durante a refeição distendem o estômago, podendo dar o estímulo de saciedade precocemente).
- Recomendação do uso de compostos lácteos, enriquecidos com vitaminas e minerais com ferro, zinco, vitamina A, DHA, ômega 3) e prebióticos.
- Nas refeições com frutas, duas (ou mais) variedades poderão ser oferecidas às crianças.
- Sempre utilizar as frutas com o maior grau de maturação.
- Os vegetais para os refogados e para as saladas, assim como algumas frutas são da Agricultura Familiar da região, portanto, dependendo as condições climáticas, alguns poderão ser substituídos.
- Preparar os alimentos na quantidade exata do consumo, evitando desperdícios.
- A inclusão dos alimentos sazonais (milho verde, ponkan, melancia, kiwi, morango, amora, pepino, batata salsa, entre outros) será no decorrer dos meses.



**Obs: ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

**Referência:** Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4º. ed. – São Paulo: SBP, 2018.  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



- Pratos e utensílios individuais para cada criança.
- Deixar o alimento esfriar naturalmente, sem assoprar (contaminação).
- Higienizar bem as mãos (crianças e de quem for realizar a oferta dos alimentos à criança).
- O cardápio deverá ser rigidamente seguido e alterações de preparações deverão ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.

**CRIANÇAS EM PERÍODO INTEGRAL (0-3 ANOS):** NO MÍNIMO 3 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).

**CRIANÇAS EM PERÍODO PARCIAL (0-3 ANOS) MATUTINO E VESPERTINO:** NO MÍNIMO 2 REFEIÇÕES (30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).

#### Sugestões para Cardápios Festivos:

**Páscoa, Dia das Crianças, Festas juninas, Natal, etc**, para esta faixa etária não é recomendado oferecer alimentos ricos em açúcares. Portanto, recomenda-se que as atividades desenvolvidas sejam as que utilizem somente frutas e verduras (pratos coloridos, cestas de frutas, entre outros). Se forem realizar pães, bolos e salgados, os mesmos devem ter as frutas e vegetais em sua composição. Vitaminas e sucos naturais estão liberados para estas festividades.

## JANTAR CRECHE 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS



#### COMPOSIÇÃO DAS SOPAS GROSSAS OU SERVIDOS SEPARADAMENTE:

- PROTEÍNA: CARNES, PEIXES, OVOS E FEIJÕES (LENTILHA, GRÃO DE BICO, ETC)
- CARBOIDRATOS BRANCOS E INTEGRAIS: ARROZ, BATATAS (SALSA, INGLESA, DOCE), AIPIM E MACARRÕES
- LEGUMES E VERDURAS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, BATATA DOCE, BETERRABA, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLORES, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE IN NATURA, PIMENTÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, NABO, ETC.

**FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA:** LARANJA, MIMOSA E SEMELHANTES, KIWI, UVA, MORANGO, MARACUJÁ, LIMÃO, GOIABA, MANGA E PÊRA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>JANTA 15:50</b>	SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE CANE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE- FLOR  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA

UMA VEZ POR SEMANA ALTERNADAMENTE PODERÁ SER INCLUÍDO EM ALGUMA SOPA: OVOS, PEIXES, MOELA, GRÃO DE BICO PARA DIVERSIFICAR.

**Obs: ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

**Referência:** Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4º. ed. – São Paulo: SBP, 2018.  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.