





# APRENDER para comer

Alimentação infantil  
de 1 a 3 anos



SECRETARIA  
MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO



PREFEITURA DE  
**UBERLÂNDIA**  
FAZER MAIS. FAZER BEM.

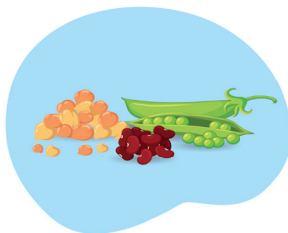


## Recomendações gerais de alimentação

Os primeiros anos de vida da criança são essenciais para o desenvolvimento de hábitos alimentares. Uma alimentação saudável é composta por leguminosas, cereais, carnes e ovos, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, leite e derivados, oleaginosas e água.



Cereais



Leguminosas



Legumes e Verduras



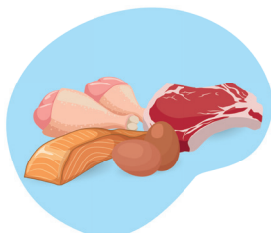
Frutas



Raízes e Tubérculos



Leite e Derivados



Carne e Ovos



Oleaginosas



Água

A partir de 01 ano de idade, a criança pode consumir alimentos com a mesma consistência da comida da família, pequenas quantidades de sal e pode-se introduzir o leite de vaca e seus derivados, como queijos e iogurtes naturais. **Não** é necessário o uso de fórmulas ou compostos lácteos.

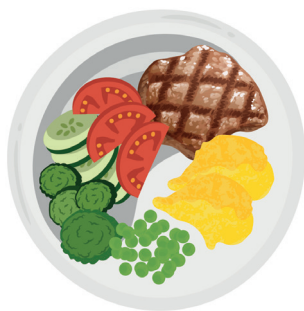


Estes são laticínios adequados



Estes são laticínios ultraprocessados não recomendados

É importante oferecer uma variedade de alimentos no prato da criança, permitindo que ela tenha acesso e explore diferentes opções. Mesmo que ela rejeite um alimento inicialmente, a família deve continuar oferecendo-o. Além disso, o mesmo alimento deve ser apresentado de formas diferentes, para que a criança experimente diversas texturas e sabores. Veja os exemplos abaixo:



Prato com variedades de alimentos



Batata cozida



Batata assada



Purê de batata

## Cadê o açúcar que estava aqui?

**Resolução do FNDE nº06 de 08 de maio 2020:**

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

Dessa forma, não serão recebidos cereais infantis, compostos lácteos, e/ou achocolatados para adição ao leite.

## Por que não oferecer açúcar?

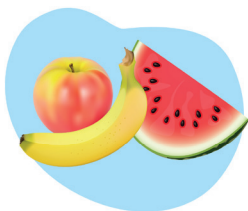
O consumo de açúcar está associado ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como diabetes, sobrepeso, obesidade e dislipidemias. Sendo assim, não consumi-lo até os 03 anos, irá beneficiar essa criança no futuro. Além disso, a nossa percepção de sabor é DIFERENTE das crianças menores de 3 anos, então, muitas vezes, o que está sem sal e sem açúcar para nós, está agradável ao paladar delas. A necessidade do doce é do adulto!

## Como adoçar sem açúcar?

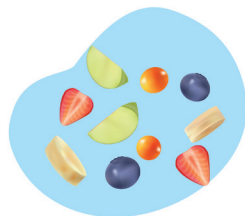
Podemos utilizar frutas que são uma fonte de açúcar natural. Veja alguns exemplos:



Frutas desidratadas



Frutas bem maduras



Frutas congeladas

## PARA FAZER EM CASA

### Biscoitinho de banana e maçã

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 maçã ralada
- 3 colheres de sopa de aveia (30g)
- Canela a gosto (opcional)

### Modo de preparo

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture. Faça pequenas bolinhas da massa no formato que desejar e coloque em uma forma untada com óleo. Asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos.



Para mais receitas saudáveis acesse o site da prefeitura (alimentação escolar) ou o Código QR:



Livro 1



Livro 2

## NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

### Alimentos in natura e minimamente processados

Os alimentos in natura são os que compramos em sua forma original, como frutas, verduras, carnes e ovos. Já os alimentos minimamente processados passaram por manipulação, como corte ou higienização, mas sem adição de ingredientes, como arroz, feijão e aveia.



### Alimentos processados

Os alimentos processados são aqueles feitos a partir de alimentos in natura, com a adição de ingredientes naturais, como sal, óleo e açúcar, para aumentar a durabilidade. Exemplos incluem milho enlatado, pão francês, queijos e conservas.



## Alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são fabricados pela indústria e contêm ingredientes artificiais, como aditivos e conservantes, que não encontramos em casa. Exemplos incluem salgadinhos, refrigerantes, macarrão instantâneo e salsichas.



A base da alimentação da criança e da família deve ser alimentos in natura e minimamente processados.

## Está em dúvida se é um alimento ultraprocessado?

### Lista de ingredientes:

Leite integral pasteurizado, leite em pó integral reconstituído, **açúcar**, leite em pó desnatado, preparo de fruta (água, **açúcar**, polpa de fruta de morango, amido modificado, **aroma** idêntico ao natural de morango, **acidulante** ácido cítrico, **corante** carmins, **espessantes** carbozimetilcelulose sódica e goma guar e **conservante** sorbato de potássio), **amido modificado**, mix de vitaminas e minerais (cálcio, maltodextrina, vitamina E, zinco e vitamina D) fermento lácteo e **espessante** gelatina alimentícia.

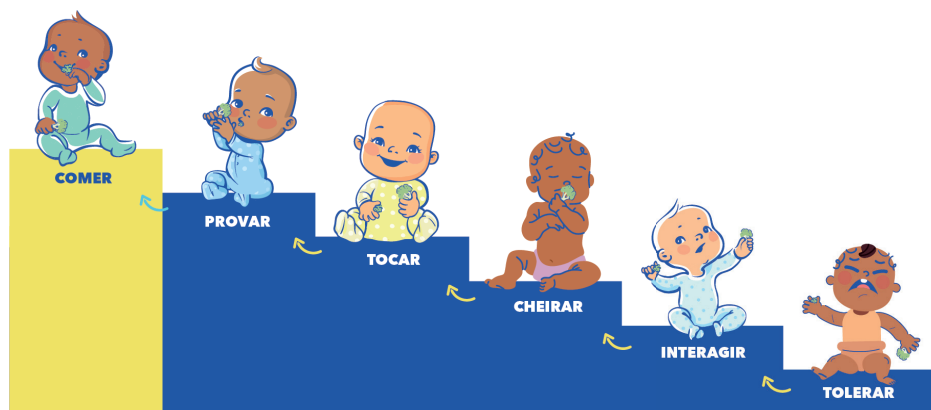


Leia no rótulo a lista de ingredientes. Alimentos com muitos ingredientes e com nomes estranhos, provavelmente são ultraprocessados.

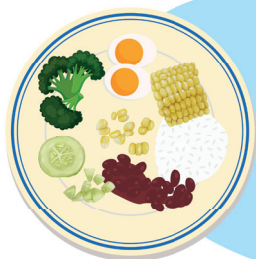
## Momento das refeições

As crianças precisam sentir-se seguras para aprender a comer.

Comer é um ato social e somos influenciados pelo ambiente onde estamos. A imagem abaixo ilustra o processo gradual de aceitação alimentar em crianças, como uma escada com várias etapas. Cada degrau representa um passo que a criança percorre antes de aceitar um novo alimento: primeiro, ela aprende a tolerar sua presença; em seguida, começa a interagir com ele; depois, cheira, toca, e só então prova. O objetivo final é chegar à etapa de "comer". É importante que o adulto que acompanha o momento da refeição auxilie a criança a passar por cada uma delas.



Então, nunca force uma criança a comer! Ela está aprendendo. Também não compare com outras crianças da mesma idade.



É importante colocar todas as preparações no prato separadamente!

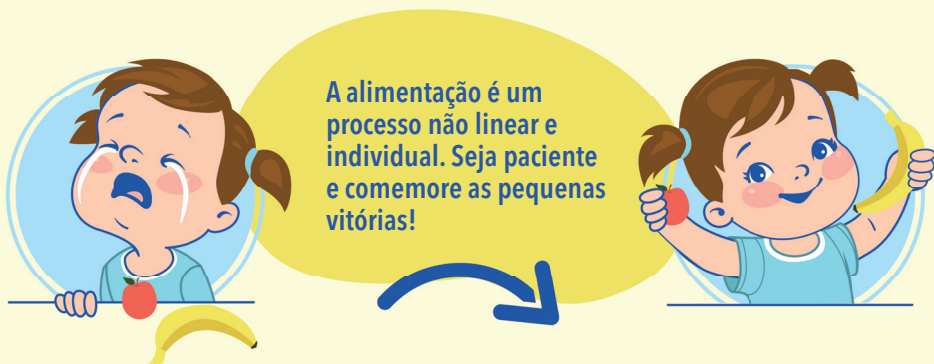
Comemos com os olhos!



## Seletividade alimentar

A seletividade alimentar é quando a criança rejeita ou prefere certos alimentos devido às características como cor, sabor ou textura. Esse comportamento pode ocorrer durante a introdução alimentar ou em fases posteriores, como a infância e adolescência, podendo ser temporário ou persistir na vida adulta.

É importante evitar rótulos, como “ela só come arroz e feijão”, e incentivar o contato contínuo com outros alimentos que ela ainda não come. A alimentação pode ser trabalhada em outros contextos além do momento da refeição, como em uma atividade.



## Autonomia no momento da refeição

Incentivar a autonomia da criança é importante para promover uma boa relação com a comida. Isso envolve permitir que ela experimente novos sabores, coma sozinha e compartilhe refeições com a família.

É normal que a criança ainda precise de ajuda com os talheres e se suje enquanto come. Criar um ambiente acolhedor, respeitar seus sinais de fome e saciedade e dar tempo para ela se alimentar contribuem para seu protagonismo na alimentação.



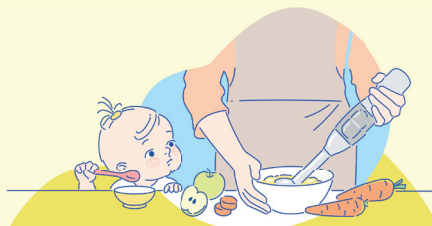


A bagunça faz parte do processo, lambança das boas!

Deixar a criança comer com as mãos;



Permitir que a criança se alimente sozinha;



Incentivar a criança a aprender a cozinhar, começando com preparações simples, evoluindo com a idade e habilidade da criança, sempre com a supervisão de um responsável.



Envolver a criança na higienização dos alimentos;



Fazer a refeição à mesa com a família;



Evitar distrações durante a refeição como celulares e televisão;

## 12 passos para uma alimentação saudável

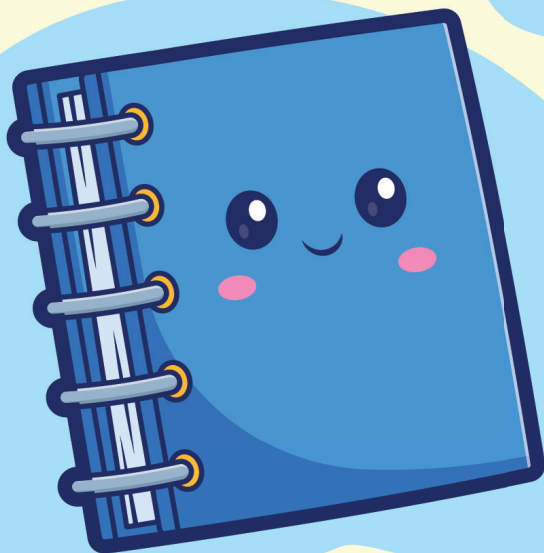
- 1 Amamentar até dois anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até seis meses.
- 2 Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos seis meses.
- 3 Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
- 4 Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos, além do leite materno.
- 5 Não oferecer açúcar, preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até os dois anos de idade.
- 6 Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
- 7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
- 8 Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto à família.
- 9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
- 10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
- 11 Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
- 12 Proteger a criança da publicidade de alimentos.

## Referências:

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Aleitamento e alimentação complementar. São Paulo: SBP, 2021. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/24308b-NEspecial-Aleitam\\_e\\_AlimentComplementar.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24308b-NEspecial-Aleitam_e_AlimentComplementar.pdf). Acesso em: 30 out. 2024.

FREITAS, Camila Lopes Ribeiro. Fatores associados ao consumo de açúcar e saúde na primeira infância: revisando as evidências científicas. 2022.





## **Elaboração**

Adriana Rabelo de Sousa Picosse  
Aline Silva dos Reis  
Andressa Miranda Machado  
Bruna Borges Macedo Cabral  
Elma Lúcia de Freitas Monteiro  
Gabriela Pereira Teixeira  
Geise de Castro Fonseca  
Hanna de Gouveia Seixas Oliveira  
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro  
Juliana Freitas Chiareto  
Juliana Pinheiro de Sousa  
Ludmilla Gonçalves de Sousa  
Mariana Valiati  
Marília Martins Santos  
Natália Duarte Marcelino  
Paola Damaris Perino  
Paula Alvares Borges Ferreira  
Priscila Nascimento de Oliveira  
Thaís Cunha Reis  
Thaís Mariana Silva Mendonça

## **Coordenadora do Programa Municipal da Alimentação Escolar**

Tânia Maria Nunes Martineli

SECRETARIA  
MUNICIPAL DE  
**EDUCAÇÃO**

PREFEITURA DE  
**UBERLÂNDIA**  
FAZER MAIS. FAZER BEM.