



**Universidade de Brasília - UnB**  
Faculdade de Ciências da Saúde - FS  
Departamento de Nutrição  
Curso de Graduação em Nutrição

GABRIELLE VIEIRA PORTO  
REBECA PRADO CRISÓSTOMO

**PORCIONAMENTO DE ALIMENTOS: RELAÇÃO ENTRE O TAMANHO  
DA PORÇÃO INDICADA PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA CRIANÇAS DE 6  
A 24 MESES COM A RECOMENDAÇÃO CALÓRICA DIÁRIA INDICADA PELA  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**

Brasília - DF  
2019

GABRIELLE VIEIRA PORTO  
REBECA PRADO CRISÓSTOMO

**PORCIONAMENTO DE ALIMENTOS: RELAÇÃO ENTRE O TAMANHO  
DA PORÇÃO INDICADA PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA CRIANÇAS DE 6  
A 24 MESES COM A RECOMENDAÇÃO CALÓRICA DIÁRIA INDICADA PELA  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília, como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

**Orientadora:** Profa. Regina Coeli de Carvalho Alves

Brasília - DF

2019

GABRIELLE VIEIRA PORTO  
REBECA PRADO CRISÓSTOMO

**PORCIONAMENTO DE ALIMENTOS: RELAÇÃO ENTRE O TAMANHO  
DA PORÇÃO INDICADA PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA CRIANÇAS DE 6  
A 24 MESES COM A RECOMENDAÇÃO CALÓRICA DIÁRIA INDICADA PELA  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso como requisito parcial para obtenção do  
título de Bacharel em Nutrição, da Universidade de Brasília.

Orientadora: Regina Coeli de Carvalho Alves

Aprovado em: 05 de julho de 2019



Profa. Regina Coeli de Carvalho Alves  
Orientadora

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos em primeiro lugar a Deus que iluminou e abençoou nossas vidas durante esta caminhada. Agradecemos imensamente a nossa professora orientadora que desde a nossa caminhada na disciplina Nutrição e Ciclos da Vida 3 (NCV3) tornou possível a realização deste trabalho, sempre com muita paciência e dedicação. Agradecemos também aos nossos professores do Departamento de Nutrição que durante muito tempo nos ensinaram e compartilharam seus conhecimentos. Agradecemos aos nossos pais, irmãs e a toda família e amigos que, com muito carinho, apoio e incentivo, não mediram esforços para que concluíssemos mais esta etapa de nossas vidas.

## RESUMO

**Introdução:** As práticas alimentares na infância exercem grande influência no crescimento e desenvolvimento infantil e são responsáveis pela formação dos hábitos alimentares que refletem não só em curto prazo, mas também na vida adulta. A introdução alimentar complementar deve conter alimentos que sejam quantitativamente adequados em relação ao volume e caloria de acordo com a idade da criança, além de estarem ajustados qualitativamente e nutricionalmente aos hábitos alimentares da criança. **Objetivo:** Identificar o tamanho das porções dos alimentos e das preparações indicadas para alimentação infantil pelo Guia alimentar para crianças menores de 2 anos e sua contribuição no valor energético total da dieta, de acordo com a recomendação calórica diária da OMS, conforme faixa etária. **Metodologia:** Estudo transversal quantitativo, de caráter descritivo e comparativo, realizado em 5 etapas, sendo uma delas a escolha e elaboração das receitas e o cálculo da kcal total destas. Foram preparadas 5 receitas, cada uma com dois dias de preparação, sendo o primeiro caracterizado como teste e o segundo reteste, de modo que elas não foram elaboradas pelo mesmo manipulador. **Resultado/Discussão:** Apesar de todas as receitas terem sido realizadas seguindo as mesmas instruções e quantidade de ingredientes durante o teste e o reteste, elas apresentaram rendimentos diferentes e, como consequência, valor calórico por porção diferente. O impacto na receita pode ser justificado pela diferença de interpretação da medida caseira, tempo de exposição do alimento à cocção e intensidade da chama utilizada pelo manipulador, tais fatores influenciaram na diferença de porcionamento. A principal consequência de um porcionamento inadequado está relacionado a possibilidade deste oferecer um aporte calórico abaixo ou acima do recomendado para crianças de até 2 anos, fato que impacta diretamente no estado nutricional da criança. **Conclusão:** Identificou-se que o tamanho das porções dos alimentos em gramatura recomendados pelo Ministério da Saúde, estão de acordo com a recomendação calórica diária da OMS, levando em consideração apenas uma refeição por faixa etária. Entretanto, ao relacionar a porção de cada receita com o esquema alimentar proposto pelo Guia Alimentar, o qual recomenda a quantidade de refeições diárias por faixa etária, foi possível identificar que a contribuição calórica das receitas está acima quando comparada aos dados encontrados da literatura.

**Palavras-chave:** alimentação complementar, porcionamento alimentar infantil, valor calórico.

## ABSTRACT

**Introduction:** Eating habits in childhood have a great influence on child growth and development and are responsible for the formation of eating habits that reflect not only in the short term but also in adult life. The complementary food introduction should contain foods that are quantitatively adequate in relation to the volume and calorie according to the child's age, as well as being qualitatively and nutritionally adjusted for the child's eating habits.

**Objective:** To identify the size of the portions of foods and preparations indicated for infant feeding by the Food Guide for children under 2 years and their contribution in the total energetic value of the diet, according to the daily caloric recommendation of the WHO, according to age group.

**Methodology:** A quantitative cross-sectional study, of descriptive and comparative character, carried out in 5 stages, one of them being the selection and elaboration of the recipes and the calculation of the total kcal of these. Five recipes were prepared, each with two days of preparation, the first characterized as test and the second retest, so that they were not elaborated by the same manipulator.

**Result / Discussion:** Although all the recipes were made following the same instructions and amount of ingredients during the test and the retest, they presented different incomes and, as a consequence, different calorific value per portion. The impact on the recipe can be justified by the difference in the interpretation of the homemade measure, the time of exposure of the food to the cooking and the intensity of the flame used by the manipulator, such factors influenced the difference of the portion. The main consequence of inadequate portioning is related to the possibility of providing a caloric intake below or above that recommended for children up to 2 years of age, a fact that has a direct impact on the nutritional status of the child.

**Conclusion:** It was identified that the size of the portions of the weaned foods recommended by the Ministry of Health, are in accordance with the daily caloric recommendation of the WHO, taking into account only one meal per age group. However, when the portion of each recipe was related to the food scheme proposed by the Food Guide, which recommends the amount of daily meals per age group, it was possible to identify that the caloric contribution of the recipes is higher when compared to the data found in the literature.

**Key words:** complementary feeding, infant food portion, caloric value.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Número de porções recomendadas por faixa etária para cada grupo alimentar da pirâmide.....	20
<b>Tabela 2.</b> Tipo de textura e as quantidades em medidas caseiras recomendadas por faixa etária.....	20
<b>Tabela 3.</b> Esquema alimentar para crianças do nascimento até completar 12 meses.....	21

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1.</b> Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Galinhada.....	26
<b>Quadro 2.</b> Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente ao Cozidão para criança.....	26
<b>Quadro 3.</b> Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Maria Isabel com beterraba.....	27
<b>Quadro 4.</b> Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Mojica.....	28
<b>Quadro 5.</b> Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente ao Quibebe de abóbora, frango desfiado com arroz e feijão.....	29

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	12
2.	JUSTIFICATIVA .....	13
3.	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	14
3.1.	Importância dos programas governamentais de incentivo a amamentação e a introdução alimentar saudável .....	14
3.2.	A importância do aleitamento materno (vantagens filho/mãe).....	15
3.3.	Introdução alimentar das crianças no Brasil (principais alimentos que compõem e suas consequências) .....	17
3.4.	Porcionamento e adequação energética para crianças de 0 a 24 meses .....	19
4.	OBJETIVO .....	23
4.1.	Objetivo Geral.....	23
4.2.	Objetivos Específicos.....	23
5.	METODOLOGIA .....	24
6.	RESULTADOS.....	27
7.	DISCUSSÃO .....	31
8.	CONCLUSÃO .....	38
9.	REFERÊNCIAS.....	39
10.	ANEXOS .....	44
11.	APÊNDICES.....	45
11.1	Fichas Técnicas de Preparação de cada receita.....	45
11.2	Cálculos da Kcal Total de cada receita - Calcnut .....	83
11.2.1	Receita Galinhada .....	83
11.2.2	Receita Cozidão .....	83
11.2.3	Receita Maria Isabel .....	83
11.2.4	Receita Mojica .....	84

11.2.5 Receita Quibebe de Abóbora .....	84
11.3 Fotografia das porções de cada receita .....	85
11.3.1 Receita Galinhada .....	85
11.3.1.1 Ingredientes da receita Galinhada .....	85
11.3.1.2 Porção para crianças de 6 meses .....	85
11.3.1.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses .....	86
11.3.1.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses .....	86
11.3.1.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses .....	87
11.3.2 Receita Cozidão .....	87
11.3.2.1 Ingredientes da receita Cozidão .....	87
11.3.2.2 Porção para crianças de 6 meses .....	88
11.3.2.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses .....	88
11.3.2.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses .....	89
11.3.2.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses .....	89
11.3.3 Receita Maria Isabel .....	90
11.3.3.1 Ingredientes da receita Maria Isabel .....	90
11.3.3.2 Porção para crianças de 6 meses .....	90
11.3.3.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses .....	91
11.3.3.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses .....	91
11.3.3.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses .....	91
11.3.4 Receita Mojica .....	92
11.3.4.1 Ingredientes da receita Mojica .....	92
11.3.4.2 Porção para crianças de 6 meses .....	92
11.3.4.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses .....	93
11.3.4.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses .....	93
11.3.4.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses .....	93
11.3.5 Receita Quibebe de Abóbora .....	94

11.3.5.1 Ingredientes da receita Quibebe de Abóbora .....	94
11.3.5.2 Porção para crianças de 6 meses .....	94
11.3.5.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses .....	95
11.3.5.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses .....	95

## 1. INTRODUÇÃO

As práticas alimentares na infância exercem grande influência no crescimento e desenvolvimento infantil e são responsáveis pela formação dos hábitos alimentares que refletem não só em curto prazo, mas também na vida adulta. De um modo geral, a alimentação e nutrição adequada nesses primeiros anos de vida são responsáveis em reduzir a morbimortalidade, o risco de deficiências de micronutrientes e a incidência de doenças/infecções, além de garantir a maturação dos sistemas nervoso, visual, mental e intelectual da criança (CARVALHO et al., 2015).

Diante do impacto que a alimentação é capaz de provocar no estado nutricional das crianças, a Organização Mundial da Saúde (OMS) determinou a importância da amamentação exclusiva até os seis meses de vida, sendo essa responsável em garantir ao bebê todos os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento, e a necessidade da introdução alimentar complementar a partir dessa mesma faixa etária. Nesse sentido, a partir do sexto mês de vida os alimentos passam a ser incorporados gradativamente as refeições da criança, uma vez que a mesma já apresenta condições fisiológicas que permitem a deglutição e digestão de alimentos sólidos, bem como uma necessidade aumentada de macro e micronutrientes que, apenas o leite materno e/ou a fórmula infantil, não são capazes de suprir para garantir a continuidade do seu desenvolvimento e crescimento (MARINHO et al., 2016).

Como o próprio nome já diz a alimentação complementar é apenas para complementar, e não substituir o leite materno. A introdução alimentar complementar deve, então, conter alimentos que sejam nutricionalmente adequados e ajustados quantitativamente com relação ao volume e consistência de acordo com a idade da criança, visto que o porcionamento alimentar deve ser capaz de satisfazer a fome e as necessidades nutricionais infantis de acordo com cada faixa etária, uma vez que possíveis inadequações no consumo podem levar ao desenvolvimento de carências e/ou excessos nutricionais que, por sua vez, podem comprometer o estado nutricional da criança (CARVALHO et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2017).

Nesse sentido, vale ressaltar que a técnica dietética é um fator que influencia nesse processo de introdução alimentar, uma vez que o porcionamento dos alimentos depende do conhecimento acerca de pesos e medidas, que podem ser fornecidos de duas maneiras: em gramatura e/ou em medidas caseiras. Por isso é necessário que os valores do peso dos alimentos, fornecidos em gramatura, sejam corretamente convertidos para medida caseira (ARAÚJO et al, 2015).

No entanto, é muito difícil realizar essa transformação, devido à uma falta de padronização entre os utensílios domésticos no Brasil, o que abre grande margem para erros. A medida caseira, se não bem especificada, também pode estar sujeita à arbitrariedade do elaborador da refeição, o qual pode sub ou superestimar a quantidade a ser usada na preparação e, posteriormente, no consumo. Isso leva a uma imprecisão nos valores de macro e micronutrientes, o que pode acarretar em um estado nutricional inadequado (BEZERRA et al, 2012).

Diante das possíveis consequências geradas por uma alimentação inadequada na vida de uma criança, cabe aos profissionais de saúde, principalmente, aos nutricionistas, a responsabilidade de auxiliar pais e familiares nesse processo de introdução alimentar, visto que as possíveis consequências podem ser prejudiciais e repercutir em doenças: obesidade, diabetes, hipertensão e transtornos alimentares. Durante esse momento, o profissional pode utilizar materiais didáticos e/ou outras ferramentas de ensino que sejam capazes de fornecer a família da criança mais conteúdo sobre esse processo, além de incentivar práticas alimentares infantis adequadas de acordo com suas necessidades fisiológicas (MARINHO et al., 2016).

## **2. JUSTIFICATIVA**

O presente trabalho de conclusão de curso foi pensado a partir de uma necessidade observada no ambulatório de pediatria do Hospital Universitário da UnB (HUB), no qual as mães apresentavam dificuldades em relatar tanto a qualidade dos alimentos a serem ofertados aos seus filhos, quanto ao tamanho da porção e consistência dos mesmos. A partir disso, surgiu a necessidade de verificar como as recomendações sobre as quantidades do que deve ser ofertado para as crianças menores de 2 anos estão sendo transmitidas no Guia elaborado pelo Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2013). Diante disso, o principal objetivo do trabalho consiste em identificar o tamanho das porções dos alimentos e das preparações indicadas para alimentação infantil pelo Guia alimentar para crianças menores de 2 anos e sua contribuição no valor energético total da dieta, de acordo com a recomendação calórica diária da OMS, conforme faixa etária.

### **3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

#### **3.1. Importância dos programas governamentais de incentivo a amamentação e a introdução alimentar saudável**

A alimentação e a nutrição são consideradas requisitos fundamentais para promoção e proteção da saúde, bem como necessárias para garantir o desenvolvimento e a qualidade de vida. Diante dos impactos que elas são capazes de provocar na vida de uma pessoa, diferentes setores do governo brasileiro e movimentos da sociedade civil tem mobilizado esforços ao longo dos anos visando promover e garantir uma alimentação adequada e saudável desde os primeiros anos de vida (ALVES et al., 2014).

Nesse sentido, o Ministério da Saúde na tentativa de minimizar as consequências causadas pela adoção de práticas alimentares inadequadas na infância e diante da necessidade de intervenções para incentivar hábitos alimentares mais saudáveis, lançou em 2008 a Rede Amamenta Brasil e, posteriormente em 2009, a Estratégia Nacional para Alimentação Complementar Saudável (ENPACS). O principal objetivo da criação dessas estratégias de intervenção nutricional está relacionado à necessidade de promover iniciativas voltadas para a atenção da saúde das crianças de 0 a 2 anos de idade, bem como a capacitação dos profissionais de saúde (BRASIL., 2015).

De um modo geral, a Rede Amamenta Brasil é uma política nacional que busca incentivar a prática do aleitamento materno na atenção básica, visto que essa é uma das principais portas de entrada das gestantes, puérperas e lactantes à saúde. Como consequência, ela se caracteriza por ser uma estratégia de apoio, proteção e promoção do aleitamento materno (BRASIL., 2011). Por outro lado, as ações do ENPACS consistem em orientações acerca da alimentação/introdução complementar em qualidade e tempo oportuno e sobre a formação de hábitos alimentares adequados desde a infância (BALDISSERA et al., 2016).

Na tentativa de aumentar a efetividade dessas iniciativas, foi lançada em 2012 a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil, como resultado da integração do ENPACS e da Rede Amamenta Brasil. Essa estratégia, por sua vez, busca reforçar o incentivo a amamentação e a uma alimentação complementar saudável para crianças menores de 2 anos a partir da qualificação do processo de trabalho dos profissionais que atuam na atenção básica (BRASIL., 2011; CORREA et al., 2017).

Além disso, visando garantir a segurança alimentar e nutricional, o Ministério da Saúde juntamente com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) elaboraram um material

voltado para reforçar a importância do aleitamento materno exclusivo e de uma introdução alimentar adequada, que ficou conhecido como sendo o “Guia para crianças menores de dois anos”. Nesse material é possível encontrar os “Dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos” que atua como um norteador de conteúdos e mensagens a serem repassados às famílias visando investir e incentivar as ações no âmbito da alimentação e nutrição (MARINHO et al., 2016).

Nesse sentido, a necessidade de capacitar o sistema a partir da implantação de estratégias nacionais efetivas, está relacionada a tentativa de oferecer uma assistência à saúde qualificada para as famílias visando reduzir a morbimortalidade infantil relacionada a causa alimentar /nutricional (BRASIL., 2011).

### **3.2. A importância do aleitamento materno (vantagens filho/mãe)**

O aleitamento materno é um processo que envolve intensa interação entre mãe e filho, com influências no estado nutricional da criança, em sua fisiologia, em sua habilidade de defesa imunológica e no seu desenvolvimento psicomotor, cognitivo e emocional. O leite humano é fonte de energia por sua composição de nutrientes, sendo considerado um alimento natural, seguro, completo e suficiente para garantir o crescimento e desenvolvimento adequado do bebê durante os primeiros 2 anos de vida (BRASIL, 2009).

A respeito da composição do leite materno, este apresenta uma densidade energética entre 67 a 69 Kcal/100mL e um conteúdo proteico de 2,1g/100Kcal (30% de caseína e 70% de proteínas do soro), responsável por 8,4% do Valor Energético Total (VET). A quantidade de gordura é cerca de 44% do VET, o que contribui para a elevada densidade energética necessária à velocidade de crescimento e acumulação de massa gorda dos bebês (MOSCA et al, 2017)

De acordo com o Passo 1 dos Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável para crianças menores de 2 anos elaborado pelo Ministério de Saúde, a recomendação é dar somente leite materno até os seis meses de idade, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento. O leite materno contém quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, assim como oferece todo o aporte nutricional para que o bebê cresça e se desenvolva da forma apropriada, influenciando dessa forma toda a formação dos hábitos alimentares da criança até sua fase adulta, visto que a nutrição no início da vida afeta o desenvolvimento intelectual, crescimento e composição corporal (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

Estudos mostram que a amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida traz benefícios ao bebê no que diz respeito à diminuição do risco de alergia à proteína do leite de

vaca, de doenças atópicas (asma) e de outros tipos de alergias. A exposição a pouca quantidade de leite de vaca nos primeiros dias de vida pode aumentar o risco de alergia ao leite de vaca (VAN ODIJK et al., 2003). Diante disso, é importante evitar o uso desnecessário de fórmulas lácteas na maternidade. Além disso, o leite materno ajuda a prevenir a diarreia, pois facilita a digestão e o funcionamento do intestino, e a pneumonia, duas principais causas de morte em lactentes. Já para as mães que amamentam, estas apresentam um risco reduzido de câncer de ovário e mama, duas principais causas de morte entre mulheres (VITOLLO, 2015; BRASIL, 2009).

Uma pesquisa demonstrou que a amamentação na primeira hora de vida pode ser um fator de proteção contra mortes neonatais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou importante revisão sobre estudos que demonstram os benefícios do aleitamento materno em longo prazo (HORTA et al., 2007). Essa revisão concluiu que as crianças amamentadas apresentaram futuramente, pressões sistólica e diastólica mais baixas (-1,2mmHg e -0,5mmHg, respectivamente), níveis menores de colesterol total (-0,18mmol/L) e risco 37% mais baixo de apresentar diabetes tipo 2. Não só o indivíduo que é amamentado adquire proteção contra diabetes, mas também a mãe que amamenta. Diversos estudos demonstram que o aleitamento materno também reduz de 20 a 30% o risco de obesidade (BRASIL, 2009).

Por outro lado, a interrupção do aleitamento materno, conhecida como desmame, é definida como a introdução de qualquer tipo de alimento na refeição de uma criança que, até então, se encontrava em aleitamento materno exclusivo (Sociedade Brasileira de Pediatria 2012). O desmame precoce tem se tornado frequente e alguns dos fatores que o motivam é o regresso da mãe ao trabalho e o início da diversificação alimentar, além da decisão da mãe de substituir o leite materno por outro alimento. Estudos demonstram que o conhecimento das mães sobre aleitamento materno está pautado mais na questão saúde-doença do que em relação ao aporte nutricional que o leite oferece para a criança (Amaral, LJX. et al, 2015).

Além do mencionado anteriormente, um dos motivos expostos por mães para o abandono da amamentação está relacionado ao pensamento de que o leite está “fraco e insuficiente”, de forma a não suprir as necessidades do bebê (Almeida JM et al, 2015). Entretanto, a literatura revela que em geral, uma nutriz é capaz de produzir mais leite do que a quantidade necessária para o seu bebê. Na amamentação, o volume de leite produzido varia, dependendo da frequência com que a criança mama. Quanto mais vezes o bebê mamar, maior será a produção de leite. Uma nutriz que amamenta exclusivamente produz, em média, 800ml por dia durante o sexto mês (BRASIL, 2009).

Em casos específicos, quando o aleitamento materno é inviável, por motivos relacionados à saúde da mãe ou às condições fisiológicas do filho, é indicado o uso de fórmulas infantis. De acordo com a International Formula Council, existem fórmulas disponíveis que fornecem níveis adequados de nutrientes, quando e se preparadas corretamente. No entanto, não há como substituir o leite materno, no que diz respeito aos quesitos nutricionais e aos componentes que atendam todo o estado fisiológico e imunológico das crianças (Ferreira, I. R. et al, 2017).

O uso de fórmulas infantis no primeiro ano de vida proporciona o ganho de peso esperado para a idade, mas, quando utilizadas de forma equivocada, não favorecem a nutrição adequada, podendo influenciar no aumento de obesidade infantil e trazendo prejuízos para a vida futura. Diante disso, é necessário incentivar o aleitamento materno, principalmente até os seis meses de vida da criança, visto os diversos benefícios que ele proporciona, mas sem descartar o uso de fórmulas infantis em casos especiais (Ferreira, I. R. et al, 2017).

### **3.3. Introdução alimentar das crianças no Brasil (principais alimentos que compõem e suas consequências)**

De acordo com a recomendação da OMS e das orientações expressas no material elaborado pelo Ministério da Saúde, "Dez passos Para Uma Alimentação Saudável para Crianças Menores de Dois Anos", a introdução alimentar deve ser iniciada a partir do sexto mês de vida da criança, coincidindo com a introdução da água, visto que nessa faixa etária a mesma já apresenta maturação fisiológica do sistema motor e digestivo, bem como uma necessidade aumentada de macro e micronutrientes que, apenas, o leite materno não é capaz de garantir (Ministério da Saúde, 2013; OLIVEIRA et al., 2017).

A alimentação complementar deve, então, conter alimentos que sejam nutricionalmente adequados e ajustados quantitativamente com relação a volume e consistência de acordo com a idade da criança. Nesse sentido, ela deve ser capaz de satisfazer a fome e as necessidades nutricionais infantis, uma vez que possíveis inadequações no consumo podem levar ao desenvolvimento de carências e/ou excessos nutricionais que, por sua vez, podem comprometer o estado nutricional da criança. Além disso, é importante que os alimentos sejam ofertados separadamente a fim de que a criança aprenda a identificar o sabor, textura e o cheiro do alimento que está consumindo (CARVALHO et al., 2015).

Apesar do impacto que a alimentação complementar exerce no estado nutricional das crianças, estudos têm demonstrado um aumento de práticas alimentares infantis inadequadas

caracterizados por uma maior exposição da criança à alimentos ultraprocessados com alto teor de gordura, sódio e açúcar (JAIME et al; 2016). Com relação especificamente aos dados da alimentação complementar no Brasil, estudos em diferentes regiões brasileiras, também observam resultados preocupantes que evidenciam uma alimentação complementar de baixa qualidade, visto que as crianças menores de 2 anos apresentam consumo frequente de leite de vaca, farinhas, achocolatados, salgadinhos, biscoitos, refrigerantes e doces, além de uma redução no consumo diário de frutas, verduras e carnes (ARANTES et al., 2011; CAETANO et al., 2010; GARCIA et al., 2011; TOLONI et al., 2011).

Tais resultados estão de acordo com os dados obtidos na II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal, que identificou um baixo consumo de alimentos saudáveis na faixa etária de 6 e 9 meses, uma vez que cerca de 30,2% e 29,1% das crianças não haviam consumido frutas e verduras/legumes, respectivamente, no dia anterior ao inquérito (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). Por outro lado, a última Pesquisa Nacional da Saúde (PNS 2013) identificou que cerca de 60,8% das crianças menores de 2 anos consomem alimentos considerados não saudáveis (bolo, biscoito, bolacha) e, aproximadamente 32% ingerem refrigerantes e/ou sucos artificiais (IBGE; 2015).

Como consequência, essa redução do consumo e/ou substituição dos alimentos considerados "caseiros" e "in natura" por alimentos industrializados, associado a uma alimentação monótona, tem sido responsável pelo surgimento precoce de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT'S), sendo a principal delas caracterizada pela obesidade infantil, bem como, de carências nutricionais relacionadas, principalmente, a uma deficiência de Ferro, Vitamina A e Zinco (TOLONI et al., 2011). Como resultado, a criança pode apresentar maior susceptibilidade a infecções, alterações no crescimento, comprometimento do sistema imunológico e do rendimento intelectual, assim como, aumento da morbimortalidade infantil (CARVALHO et al., 2015).

Diante do impacto que a alimentação pode gerar no desenvolvimento de uma criança, às práticas alimentares devem ser capazes de atender as necessidades nutricionais em qualidade e quantidade. Nesse sentido, desencorajar o consumo de alimentos com alto valor energético e baixo valor nutricional nos primeiros anos de vida é fundamental, uma vez que diminui o risco do desenvolvimento precoce das DCNTS, além de favorecer a diversidade alimentar baseada no consumo de alimentos adequados a faixa etária, uma vez que essa contribui no aumento da ingestão de micronutrientes e reduz a incidência de carências de caráter nutricional. Dessa forma, estabelecer práticas alimentares adequadas na infância, além de garantir o máximo desenvolvimento da criança e evitar o surgimento de doenças, é responsável por criar hábitos

alimentares que repercutirão na vida adulta (CARVALHO et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2017).

### **3.4. Porcionamento e adequação energética para crianças de 0 a 24 meses**

A criança ao nascer apresenta o sistema digestório imaturo, em processo de desenvolvimento, com algumas limitações que perduram nos primeiros meses de vida, como sua habilidade em movimentar alguns componentes de alimentos, que não seja o leite materno. Após o nascimento, a capacidade gástrica do bebê é pequena, aproximadamente 7 mL, porém aumenta 10 vezes nas primeiras semanas de vida e aos 6 meses a capacidade chega em média 30 a 40mL/Kg de peso corporal (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012; VITOLLO, 2015).

A criança encontra-se num estágio de maturidade fisiológica por volta dos seis meses de vida. O grau de tolerância gastrointestinal e a capacidade de absorção de nutrientes atingem um nível satisfatório, que a torna capaz de lidar com alimentos diferentes do leite materno, obtendo uma alimentação variada em relação à consistência e textura (BRASIL, 2009).

Após os seis meses, o processo de introdução alimentar deve ser lento e gradual, respeitando a capacidade gástrica do bebê, sendo necessário garantir o aporte calórico com alimentos ricos em micronutrientes e de alta densidade energética. A criança necessita se adaptar aos novos alimentos, cujos sabores, texturas e consistências são muito diferentes do leite materno. Diante disso, recomenda-se iniciar em pequenas quantidades do alimento, este deve ser adequado à capacidade de mastigação e deglutição da criança, colocando-o na ponta da colher (entre 1 e 2 colheres de chá), aumentando o volume de acordo com a aceitação da criança. Para garantir o aporte calórico, a partir de papas de alta densidade energética, por exemplo recomenda-se adicionar 1 colher de sopa de azeite à refeição (Saldiva et al., 2007; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

O leite materno continua sendo uma importante fonte de nutrientes e de água após os 6 meses de idade, além dos fatores de proteção que fazem parte da sua composição. Portanto, deve ser mantido durante o processo de alimentação complementar. O início desta coincide com o início da introdução de água, que na faixa etária dos 7 aos 12 meses segue a recomendação de 800mL/dia, levando em consideração a quantidade de água presente no leite materno ou na fórmula infantil. Sendo assim, deve ser ofertada ao menos 100 mL de água por dia para a criança (Procuradoria Geral da República, 2016).

Na idade de 6 a 12 meses o leite materno pode contribuir com aproximadamente metade da energia requerida nessa faixa etária e 1/3 da energia necessária no período de 12 a 24 meses.

Nesse sentido, deve ser respeitado o limite de saciedade da criança, visto que a partir dos 6 meses, a capacidade gástrica é de 20 a 30 g/Kg de peso, o que equivale a 1 colher de sopa rasa/Kg de peso (Procuradoria Geral da República, 2016).

No que diz respeito a alimentação, aos 6 meses, deve ser iniciada com duas papas de fruta e uma salgada e, a partir dos 7 meses evoluir gradativamente a consistência e introduzir uma segunda papa salgada ao longo do dia. Com 12 meses a criança já deve receber, no mínimo, cinco refeições ao dia, sendo complementada com o leite materno, com o objetivo de aproximar a refeição da mesma aos hábitos alimentares e estilo de vida praticados na casa, por toda família (BRASIL, 2009).

Aos 6 meses de idade, a comida pode ser oferecida à criança amassada, de preferência separando os alimentos para que o bebê reconheça os sabores, aos 7 meses recomenda-se a oferta em pedaços pequenos e a partir dos 8 meses em pedaços maiores para estimular a criança a pegar os pedaços e levar à boca. A evolução da alimentação é progressiva, tendo a quantidade e consistência como fatores variáveis de acordo com a idade. Ao final de 12 meses a capacidade da criança atinge cerca de 200-250ml (Brasil, 2012).

A oferta de líquidos nos horários das refeições não é recomendada, pois sua ingestão distende o estômago, podendo dar precocemente o estímulo de saciedade. Recomenda-se oferecê-los após a refeição, de preferência água ou sucos naturais. O consumo excessivo de sucos, principalmente em substituição ao leite, está relacionado com diarreia crônica e restrição do crescimento (Brasil, 2012)

O tamanho das porções dos alimentos deve ser ajustado conforme o grau de aceitação da criança. Recomenda-se para cada faixa etária as quantidades divididas por grupo alimentar, de acordo com a Pirâmide Alimentar para crianças de 1 a 2 anos (Tabela 1). Além disso, na Tabela 2 pode-se observar o tipo de textura e as quantidades em medidas caseiras recomendadas para cada faixa etária, conforme o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde.

**Tabela 1: Número de porções recomendadas por faixa etária para cada grupo alimentar da pirâmide.**

Nível Pirâmide	Grupo alimentar	6 a 11 meses	1 a 2 anos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5
2	Verduras e legumes	3	3
	Frutas	3	4
3	Leites e derivados	Leite materno	3
	Carnes e Ovos	2	2
	Leguminosas	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2
	Açúcar e doces	0	1

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012

**Tabela 2: Tipo de textura e as quantidades em medidas caseiras recomendadas por faixa etária.**

Idade	Textura	Quantidade
<b>A partir dos 6 meses</b>	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
<b>A partir dos 7 meses</b>	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
<b>9 a 11 meses</b>	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
<b>12 a 24 meses</b>	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Fonte: Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, 2013.

O Caderno de Atenção Básica, Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento, do Ministério da Saúde, recomenda o esquema alimentar para crianças até 12 meses que está descrito na tabela 3, este esquema apresenta as quantidades de refeições diárias recomendadas para cada faixa etária. Para garantir o aporte de nutrientes, a papa salgada deve conter um alimento de cada grupo desde a primeira oferta, principalmente carne, a fim de prevenir a anemia (Brasil, 2012).

**Tabela 3: Esquema alimentar para crianças do nascimento até completar 12 meses.**

<b>Do nascimento até completar 6 meses</b>	<b>Ao completar 6 meses</b>	<b>Ao completar 7 meses</b>	<b>Ao completar 12 meses</b>
Aleitamento materno exclusivo em livre demanda.	Leite materno por livre demanda.	Leite materno por livre demanda.	Leite materno por livre demanda.
	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
	Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família.
	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
	Leite Materno	Papa salgada	Refeição básica da família.

Fonte: Brasil, 2012.

## **4. OBJETIVO**

### **4.1. Objetivo Geral**

Identificar o tamanho das porções dos alimentos e das preparações indicadas para alimentação infantil e sua contribuição no valor energético total da dieta, conforme faixa etária.

### **4.2. Objetivos Específicos**

- Dividir o objeto de estudo por faixa etária: 0 a 6 meses, 7 a 8 meses, 9 a 11 meses e 12 a 24 meses;
- Preparar as receitas recomendadas pelo Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde, da região Centro-Oeste.
- Realizar teste e reteste das receitas escolhidas;
- Transformar a porção de medida caseira em gramatura;
- Realizar fichas técnicas de preparação;
- Verificar a adequação do porcionamento de alimentos ofertados para crianças menores de 2 anos de acordo com a kcal diária recomendada pela OMS;
- Realizar registros fotográficos das receitas elaboradas.

## 5. METODOLOGIA

Estudo transversal, quantitativo, de caráter descritivo e comparativo. O trabalho foi realizado em 5 etapas que serão descritas a seguir.

### **Primeira Etapa: Identificação do objeto de estudo**

Foi observado durante a disciplina “Nutrição e Ciclos da Vida 3 - Prática Ambulatorial” realizada no 1 semestre de 2018 no ambulatório do Hospital Universitário de Brasília, uma dificuldade relatada pelas mães atendidas a respeito do processo de introdução alimentar, no que diz respeito ao tamanho da porção e a qualidade dos alimentos que devem ser ofertados, além da falta de conhecimento sobre a quantidade dos alimentos a serem ofertados e sua adequação de acordo com faixa etária.

Verificou-se a necessidade de avaliar as recomendações sobre porcionamento expressas no Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE 2013) em relação à kcal diária recomendada pela OMS, conforme faixa etária.

### **Segunda Etapa: Revisão Bibliográfica sobre porcionamento alimentar, volume gástrico e adequação alimentar de crianças até 2 anos.**

A questão específica da pesquisa é o que a literatura traz sobre a quantidade recomendada do que crianças de até dois anos de idade devem consumir de acordo com a recomendação de kcal diária pela OMS.

Os artigos foram selecionados por meio de uma busca nas seguintes bases de dados: Scielo, Capes e PubMed. Antes de iniciar a pesquisa foi feito a localização de descritores no Portal Regional da BVS, sendo estes: “porcionamento alimentar”, “volume gástrico infantil”, “volume gástrico”, “capacidade gástrica da criança”, “nutrição da criança”, “lactente”, “alimentos infantis”, “fórmulas infantis”, “consumo de alimentos”, ingestão de alimentos”, “aleitamento materno” e “saúde materno-infantil”.

Foram incluídos artigos em Português, Inglês e Espanhol que relataram sobre o consumo de alimentos em crianças até dois anos de idade no Brasil, desde que as coletas de dados fossem feitas no Brasil com resultados de crianças que residem no Brasil.

Excluíram-se artigos em que as coletas de dados não fossem no Brasil, que não especificava a idade das crianças e que não citaram o nome do alimento consumido.

### **Terceira Etapa: Escolha e elaboração das receitas apresentadas pelo Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde.**

O Guia Alimentar apresenta diversas receitas para serem preparadas para crianças menores de 2 anos, sendo divididas em preparações gerais e regionais (norte, nordeste, centro-oeste, sudeste, sul). Sendo assim, as receitas selecionadas para serem reproduzidas no presente trabalho, foram escolhidas por apresentarem os alimentos mais comuns ao hábito alimentar da região centro-oeste.

Foram preparadas 5 receitas: galinhada com cenoura e salsinha, cozidão, maria isabel com beterraba, mojica (mandioca, peixe e temperos) e quibebe de abóbora com frango desfiado e arroz com feijão. A elaboração das receitas foi realizada no Laboratório de Técnica e Dietética da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília por um período de 6 dias. Cada receita contou com dois dias de preparação, sendo o primeiro caracterizado como teste e o segundo como reteste, de modo que elas não fossem elaboradas pelo mesmo manipulador.

Para a elaboração das receitas foram utilizados todos os utensílios e equipamentos disponíveis no laboratório de técnica dietética, tais como: balança, fogão, panelas, xícara, colheres de sopa, tábuas, facas, pratos e vasilhas.

Após o preparo das receitas, foram tiradas fotografias de cada preparação a fim de visualizar o tamanho das porções no prato (APÊNDICE 3).

### **Quarta Etapa: Elaboração das fichas técnicas de preparação (FTP), cálculo da kcal total das receitas e do VET per capita.**

Foram realizadas 37 fichas técnicas de preparação (APÊNDICE 1), sendo que para cada receita foi elaborada uma ficha técnica de acordo com a porção obtida no teste e reteste, de cada faixa etária.

Para realizar o cálculo da kcal total das receitas foi utilizado o software CalcNut (APÊNDICE 2), caracterizado por ser uma plataforma capaz de estimar o Gasto Energético Total (GET), porções e fracionamento das dietas, através dos dados das tabelas de composição de alimentos, TACO (2006 e 2011) e IBGE (2008/9).

A partir da ficha técnica de preparação e com auxílio da plataforma CalcNut, foi possível obter os resultados referentes ao VET per capita de cada receita, conforme faixa etária.

**Quinta Etapa: Comparação da kcal das porções presentes no Guia Alimentar com a kcal diária recomendada pela OMS, conforme faixa etária da criança.**

A partir da preparação das receitas expostas no Guia Alimentar, será realizado o porcionamento de acordo com a tabela 2 (tipo de textura e as quantidades em medidas caseiras recomendadas por faixa etária) proposta pelo próprio material. Posteriormente, a kcal da porção das receitas, de acordo com a faixa etária, será comparada com a kcal diária recomendada pela OMS, para verificar a adequação. Foi levado em consideração a média da kcal diária para esta comparação, uma vez que a tabela da OMS diferencia a kcal diária de acordo com o sexo da criança.

## 6. RESULTADOS

### Receita: Galinhada com cenoura e salsinha

**Quadro 1: Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Galinhada**

Faixa etária	Porção recomendada pelo Guia	(1º teste) Porção (g)	(2º teste) Porção (g)	(1º teste) Kcal da porção	(2º teste) Kcal da porção	*Recomendação de kcal diária (FAO/OMS/ONU)
A partir dos 6 meses	2 a 3 colheres de sopa	40g	40g	75	51	629
A partir dos 7 meses	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	62g	71g	116	91	655
9 a 11 meses	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	120g	105g	225	135	703
12 a 24 meses	Uma xícara ou tigela de 250 ml	-	175g	-	225	744
(1º teste) Rendimento da receita (g)	120g					
(2º teste) Rendimento da receita (g)	175g					

Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

\*Adaptado: Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

### Receita: Cozidão para criança

**Quadro 2: Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente ao Cozidão para criança.**

Faixa etária	Porção recomendada pelo Guia	(1º teste) Porção (g)	(2º teste) Porção (g)	(1º teste) Kcal da porção	(2º teste) Kcal da porção	*Recomendação de kcal diária (FAO/OMS/ONU)
A partir dos 6 meses	2 a 3 colheres de sopa	48g	51g	45	56	629

<b>A partir dos 7 meses</b>	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	130g	128g	121	140	655
<b>9 a 11 meses</b>	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	183g	157g	170	172	703
<b>12 a 24 meses</b>	Uma xícara ou tigela de 250 ml	251g	244g	233	268	744
<b>(1º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>326g</b>					
<b>(2º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>276g</b>					

Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

\*Adaptado: Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

### Receita: Maria Isabel com beterraba

#### Quadro 3: Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Maria Isabel com beterraba.

<b>Faixa etária</b>	<b>Porção recomendada pelo Guia</b>	<b>(1º teste) Porção (g)</b>	<b>(2º teste) Porção (g)</b>	<b>(1º teste) Kcal da porção</b>	<b>(2º teste) Kcal da porção</b>	<b>*Recomendação de kcal diária (FAO/OMS/ONU)</b>
<b>A partir dos 6 meses</b>	2 a 3 colheres de sopa	39g	51g	63	66	629
<b>A partir dos 7 meses</b>	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	87g	98g	142	128	655
<b>9 a 11 meses</b>	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	114g	134g	186	175	703
<b>12 a 24 meses</b>	Uma xícara ou tigela de 250 ml	142g	178g	232	232	744

<b>(1º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>142g</b>
<b>(2º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>178g</b>

Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

\*Adaptado: Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

### Receita: Mojica (mandioca, peixe e temperos)

#### Quadro 4: Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente a Mojica.

<b>Faixa etária</b>	<b>Porção recomendada pelo Guia</b>	<b>(1º teste) Porção (g)</b>	<b>(2º teste) Porção (g)</b>	<b>(1º teste) Kcal da porção</b>	<b>(2º teste) Kcal da porção</b>	<b>*Recomendação de kcal diária (FAO/OMS/ONU)</b>
<b>A partir dos 6 meses</b>	2 a 3 colheres de sopa	43g	46g	77	66	629
<b>A partir dos 7 meses</b>	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	84g	109g	151	156	655
<b>9 a 11 meses</b>	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	131g	157g	236	225	703
<b>12 a 24 meses</b>	Uma xícara ou tigela de 250 ml	193g	214g	348	307	744
<b>(1º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>193g</b>					
<b>(2º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>243g</b>					

Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

\*Adaptado: Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

**Receita: Quibebe de abóbora, frango desfiado e arroz com feijão.**

**Quadro 5: Comparação dos resultados do teste e reteste da receita referente ao Quibebe de abóbora, frango desfiado com arroz e feijão.**

<b>Faixa etária</b>	<b>Porção recomendada pelo Guia</b>	<b>(1º teste) Porção (g)</b>	<b>(2º teste) Porção (g)</b>	<b>(1º teste) Kcal da porção</b>	<b>(2º teste) Kcal da porção</b>	<b>*Recomendação de kcal diária (FAO/OMS/ONU)</b>
<b>A partir dos 6 meses</b>	2 a 3 colheres de sopa	66g	48g	76	40	629
<b>A partir dos 7 meses</b>	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml	116g	115g	134	125	655
<b>9 a 11 meses</b>	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml	165g	176g	191	191	703
<b>12 a 24 meses</b>	Uma xícara ou tigela de 250 ml	-	-	-	-	744
<b>(1º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>165g</b>					
<b>(2º teste) Rendimento da receita (g)</b>	<b>176g</b>					

Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

\*Adaptado: Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

## 7. DISCUSSÃO

A partir da prática da nutrição acadêmica na disciplina de NCV 3, pode-se vivenciar durante as consultas o relato de mães a respeito da dificuldade de ofertar os alimentos para seus filhos. Diante disso, surgiu a necessidade de consultar o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, com o objetivo de torná-lo uma base de pesquisa sobre a quantidade e qualidade dos alimentos que devem ser ofertados às crianças na faixa etária de 0 a 24 meses.

O Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos é uma iniciativa do Ministério da Saúde, que consiste em um material didático de auxílio aos profissionais que atuam no âmbito da alimentação infantil. Dessa forma, este material se caracteriza por reunir todas as informações e recomendações necessárias a respeito das práticas alimentares saudáveis para crianças na faixa etária de 0 a 24 meses. O principal objetivo do Guia é transmitir o conhecimento de forma acessível sobre as medidas que devem ser adotadas para obter hábitos alimentares adequados e saudáveis durante a infância, tais como os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” (ANEXO 1) (MINISTERIO DA SAUDE, 2013).

Na tentativa de facilitar, não só o trabalho dos profissionais envolvidos na alimentação infantil, mas também dos pais e responsáveis pela criança, o Guia Alimentar disponibiliza receitas baseadas em suas próprias recomendações que servem como apoio prático para a alimentação infantil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

O presente trabalho consiste em refazer as receitas presentes no Guia Alimentar, sendo cada uma delas apresentadas a seguir:

A galinhada é uma receita composta basicamente por arroz e frango cozidos, sendo considerada um prato típico da culinária goiana, presente em toda região Centro-Oeste (KUWAE et al; 2009). A Galinhada é geralmente temperada com açafrão, tempero responsável pela coloração amarelada típica desta preparação. No entanto, a receita proposta pelo Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos apresenta a cenoura como substituto do tempero açafrão, visto que não é recomendado para crianças menores de 2 anos o consumo, devido a possibilidade de gerar reações anormais a partir da ingestão, como é o caso das manifestações idiopáticas de alergia (SOLÉ et al., 2008).

O cozidão é uma preparação que consiste em cozinhar ao mesmo tempo carne com hortaliças diversas. O Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos propõe para esta receita as seguintes hortaliças: mandioca, cenoura, batata inglesa, batata doce, repolho branco e cebola. Este prato é comumente consumido na região Centro-Oeste (KUWAE et al; 2009).

A Maria Isabel é uma receita composta pela mistura de arroz branco com carne bovina, é típica da região do Goiás e Mato Grosso. No Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, essa mesma receita é composta por beterraba, além do arroz e da carne (KUWAE et al; 2009).

O Quibebe é uma receita típica da culinária brasileira, presente na região de Minas Gerais. Apresenta origem africana e consiste em um purê de abóbora que pode ser acompanhado por carne, peixe ou frango. O Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos acrescenta à esta preparação o arroz com feijão cozidos, sendo uma forma de estimular o consumo desses alimentos desde a infância (DIAS; 2018).

A Mojica é uma receita de origem indígena, na qual significa “o que vem do rio com mandioca”, sendo constituída por peixe, mandioca e temperos. É considerada um prato comum da culinária mato grossense, região Centro-Oeste (BOTELHO, 2015).

As receitas foram elaboradas seguindo as instruções de quantidade, tempo de cocção e modo de preparo proposto no Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos. Durante o preparo da primeira receita, referente a Galinhada, foi observado a necessidade de refazê-la, na tentativa de confirmar os valores obtidos durante o porcionamento em gramatura, visto que a recomendação dada pelo próprio Guia Alimentar é apresentada em medida caseira. Como consequência, todas as receitas passaram pelo mesmo processo de teste e reteste (MINISTERIO DA SAUDE, 2013).

A partir do preparo de cada receita (teste e reteste), foi possível converter os resultados obtidos em medida caseira na sua respectiva porção em gramatura, por faixa etária. Em relação a capacidade do utensílio para pesagem da porção de cada receita, foi utilizado uma xícara de chá de 250 ml, assim como determinado na tabela 2, proposto pelo Guia Alimentar. Diante do resultado em gramatura foi possível calcular a kcal referente a cada porção por receita, sendo utilizado para tal cálculo o auxílio da plataforma Calcnut.

No entanto, apesar de todas as receitas terem sido realizadas seguindo as mesmas instruções e quantidade de ingredientes durante o teste e o reteste, elas apresentaram rendimentos diferentes e, como consequência, valor calórico por porção diferente, como pode ser visto nos quadros 1 a 5 referentes aos resultados do teste e reteste de cada receita elaborada. Um dos fatores que podem ter contribuído para a diferença de rendimento, foi a alternância de manipulador, visto que para cada receita o primeiro teste foi preparado por um manipulador e o reteste foi preparado por outro manipulador diferente. O impacto na receita pode ser justificado pela diferença de interpretação da medida caseira, tempo de exposição do alimento

à cocção e intensidade da chama utilizada pelo manipulador, tais fatores influenciaram na diferença de porcionamento (BOTELHO, 2015).

A consequência de utilizar a medida caseira como instrumento de porcionamento alimentar, assim como é proposto pelo próprio Guia Alimentar, está relacionada à arbitrariedade do manipulador da refeição, o qual pode sub ou superestimar a quantidade a ser usada na preparação e, posteriormente, no consumo. Além disso, a falta de padronização entre os utensílios domésticos no Brasil (talheres, copos, vasilhas, etc) podem se tornar margem para erros na transformação dos valores em medida caseira para o peso em gramatura dos alimentos. Isto pode acarretar em uma imprecisão nos valores de macro e micronutrientes da refeição, sendo capaz de interferir no estado nutricional da criança (BEZERRA et al, 2012).

Para evitar esse tipo de acontecimento, alguns recursos com o objetivo de evitar essa variação no porcionamento em medidas caseiras podem ser utilizados, tais como, estratégias de registro fotográfico, uma vez que são eficazes e facilitam a visualização do resultado final da receita. Portanto, no presente trabalho, após o preparo do teste, cada receita foi fotografada com este intuito (APÊNDICE 3) (COUTO et al., 2010).

A diferença no rendimento de uma receita também pode ser ocasionada por fatores térmicos, como o tempo de cocção dos alimentos. De um modo geral, a cocção consiste em um processo que promove alterações físico-químicas e estruturais nos alimentos, a partir do calor. Como consequência, submeter as preparações a um tempo de cocção prolongado pode ocasionar modificações nas características sensoriais e nutricionais, uma vez que promove a desagregação das estruturas do alimento, fato que interfere diretamente na consistência dos mesmos. Por outro lado, a redução do tempo de exposição do alimento a cocção ou a utilização de uma menor temperatura acaba proporcionando uma menor perda por oxidação (ALVES et al., 2011).

Diante disso, é possível perceber o impacto do tempo de cocção no rendimento total das preparações, uma vez que nas receitas em que o tempo de cocção do teste e do reteste foram diferentes, como é o caso das receitas Maria Isabel, Mojica, Quibebe e Galinhada, acabou interferindo no rendimento total das mesmas. Sendo assim, as receitas que obtiveram maior tempo cocção, apresentaram menor rendimento (ALVES et al., 2011).

Outro fator que está diretamente relacionado ao tempo de cocção é a intensidade do queimador, uma vez que submeter uma mesma receita a temperaturas diferentes, pode influenciar no rendimento da mesma (ARAÚJO et al; 2015).

Por outro lado, para cada receita, foi realizada uma ficha técnica de preparação (FTP) de acordo com a porção em gramatura obtida no teste e reteste, de cada faixa etária. A FTP é

um instrumento padrão que serve para auxiliar todo o processo de produção de uma receita, garantindo um produto de qualidade, com máxima produtividade e mínimos riscos e perdas. Além disso, a ficha técnica de preparação facilita o trabalho do responsável técnico e permite controlar o valor nutricional das refeições e o custo da mesma (BOTELHO et al, 2015).

A partir da elaboração das fichas técnicas de preparação, foi possível calcular a kcal total de cada receita (teste e reteste), conforme faixa etária. A partir dos dados obtidos referentes ao VET per capita, foi possível relacioná-lo com a kcal diária proposta pela OMS para crianças na faixa etária de 6 a 24 meses. O principal objetivo desse processo, foi verificar adequação calórica do tamanho porção e comparar os resultados com o esquema alimentar para crianças até 12 meses presente na tabela 3, recomendado pelo Ministério da Saúde, no Guia Alimentar, com base em suas próprias receitas (MINISTERIO DA SAUDE, 2013).

Ao analisar as receitas individualmente, pode-se observar a contribuição calórica de cada uma e inseri-la no contexto da distribuição de refeições por dia (Tabela 3). No que diz respeito às crianças na faixa etária de 6 a 7 meses, a principal fonte energética é caracterizada pelo leite materno, sendo ele responsável por contribuir com aproximadamente metade da energia requerida nessa faixa etária e a alimentação complementar é uma forma de familiarizar a criança com novas texturas e consistências. Por outro lado, a medida que a criança cresce, aumenta a necessidade energética e, como consequência, a alimentação passa a ter maior impacto no seu desenvolvimento (Procuradoria Geral da República, 2016; MONTE et al, 2004).

Após a análise de cada receita, evidenciou-se que apesar do esquema alimentar recomendado para as crianças de 6 meses ser dividido em três refeições, sendo uma papa salgada e duas de fruta, a principal contribuição energética continua sendo o leite materno, tal resultado pode ser justificado nos dados do porcionamento das receitas para essa faixa etária visto que apresentam uma contribuição média de apenas 63 kcal na receita Galinhada, 51 kcal na receita Cozidão, 65 kcal na receita Maria Isabel, 72 kcal na receita Mojica e 58 kcal na receita Quibebe, em um total de 629 kcal diárias.

A partir do sétimo mês, é incorporado mais uma papa salgada no esquema alimentar da criança, de modo que sua alimentação seja fracionada em quatro refeições diárias associada ao leite materno em livre demanda. Nessa faixa etária, a alimentação complementar passa a ter um maior impacto na vida da criança, uma vez que ela apresenta maior maturidade fisiológica o que permite oferecer alimentos levemente amassados, bem como uma maior necessidade energética. Tais fatores justificam um aumento de 26 kcal diárias na recomendação da OMS, quando comparada à kcal diária para faixa etária de 6 (629 kcal) e 7 (655 kcal) meses de idade.

No que diz respeito ao porcionamento das receitas para esta faixa etária, foi possível perceber que o aumento da porção influenciou diretamente no aumento da kcal, o que possibilitou uma contribuição média de 104 kcal na receita Galinhada, 131 kcal na receita Cozidão, 135 kcal na receita Maria Isabel, 154 kcal na receita Mojica e 130 kcal na receita Quibebe (BRASIL, 2009).

Dos 9 aos 11 meses a criança já tem capacidade de comer alimentos cortados em pedaços maiores e de receber uma alimentação diversificada, tanto em questão de novas consistências, como de variedade de alimentos. De acordo com a OMS, a recomendação calórica para essa faixa etária é de 703 kcal/dia, a partir da realização das receitas propostas pelo Guia Alimentar foi possível constatar que a contribuição média calórica foi de 180 kcal na receita Galinhada, 171 kcal na receita Cozidão, 181 kcal na receita Maria Isabel, 231 kcal na receita Mojica e 191 kcal na receita Quibebe (BRASIL, 2009).

Com 12 meses a criança já deve receber, no mínimo, cinco refeições ao dia, sendo complementada com o leite materno, com o objetivo de aproximar a refeição da mesma aos hábitos alimentares e estilo de vida praticados na casa, por toda família. A partir dessa faixa etária, a contribuição calórica proveniente da alimentação complementar passa a ser mais expressiva, cerca de 744 kcal/dia de acordo com a recomendação da OMS, uma vez que a mesma necessita de uma maior densidade energética, fato que acaba contribuindo para um aumento na quantidade de alimentos a ser ingerido. De um modo geral, a contribuição média calórica das receitas propostas pelo guia alimentar para essa faixa etária foi de 225 kcal na receita Galinhada, 251 kcal na receita Cozidão, 232 kcal na receita Maria Isabel e 328 kcal na receita Mojica. No que diz respeito ao VET da receita Quibebe, o mesmo não foi calculado, uma vez que o rendimento total da receita não contemplou a recomendação do porcionamento em medida caseira proposta pelo próprio Guia Alimentar para essa faixa etária (tabela 2) (BRASIL, 2009).

Levando em consideração crianças que ainda estão em aleitamento materno, não é aconselhável ofertar refeições em grande quantidade e/ou frequência, visto que influencia diretamente na quantidade de leite materno a ser ingerido. Outro importante fator que deve ser levado em consideração é que como o volume gástrico da criança é bastante reduzido quando comparado ao de um adulto, ela automaticamente regula a ingestão de alimentos baseada na densidade energética dos mesmos (GIUGLIANI et al., 2000). Por esse motivo, em um estudo realizado por Monte et al, a alimentação complementar deve ser responsável por contribuir com 200 kcal por dia para crianças na faixa etária de 6 a 8 meses, 300 kcal dos 9 aos 11 meses e 550 kcal dos 12 aos 23 meses, considerando uma ingestão média de leite materno para cada faixa etária (MONTE et al; 2004).

Ao analisar os dados de cada kcal por porção e, levando em consideração as tabelas 2 e 3 propostas pelo Guia Alimentar que falam sobre o porcionamento em medida caseira e esquema alimentar, respectivamente, foi possível perceber que todas (as kcal) se enquadram na recomendação diária da OMS, na qual está incluso a kcal proveniente do leite materno (SARNI et al, 2004). No entanto, esse valor calórico por porção de cada faixa etária equivale a apenas 1 refeição por dia, sendo necessário adaptar as demais refeições do dia da criança de acordo com o esquema alimentar e a recomendação de porcionamento por faixa etária. Ao comparar a kcal referente as porções com o estudo realizado por Monte et al, é possível perceber que a contribuição calórica das receitas para todas as faixas etárias está acima da estimativa proposta de 200 kcal por dia para crianças na faixa etária de 6 a 8 meses, 300 kcal dos 9 aos 11 meses e 550 kcal dos 12 aos 23 meses (MONTE et al; 2004).

Com relação as receitas propostas pelo Guia Alimentar, é possível concluir que a falta de informações sobre o rendimento final das mesmas impede que o manipulador tenha conhecimento sobre a quantidade de porções que poderão ser produzidas de acordo com as quantidades estipuladas. Como consequência, a omissão dessa informação pode ser prejudicial durante a reprodução das receitas para famílias que tenham mais de um filho. Outro importante fator que deve ser levado em consideração é que o pequeno rendimento das receitas, além de não refletirem na realidade da população brasileira no sentido da dificuldade que mães/familiares possuem de preparar várias refeições ao dia para uma única criança, elas também não atingem a recomendação da porção para a faixa etária de 12 a 24 meses, como é o caso do teste da receita Galinhada e do teste e reteste do Quibebe de abóbora. Portanto, ao analisar a recomendação do Guia Alimentar sobre porcionamento alimentar para as crianças de 6 a 24 meses é possível identificar que este apresenta algumas inadequações, além das citadas, vale ressaltar que o Guia apresenta receitas únicas que não condizem com o esquema alimentar proposto pelo próprio, quando comparado a kcal com a quantidade de refeições por dia para cada faixa etária.

De um modo geral, a principal consequência de um porcionamento inadequado está relacionado a possibilidade deste oferecer um aporte calórico abaixo ou acima do recomendado para crianças de até 2 anos. Diante disso, a inadequação do consumo alimentar infantil impacta diretamente no estado nutricional da criança, sendo assim, se o consumo de uma criança classificada como eutrófica for acima da recomendação calórica diária e acima da recomendação da quantidade de refeições diárias, de forma frequente, acarretará no aumento gradual do IMC (Índice de Massa Corporal) desta, classificando-a com sobrepeso ou obesidade (TAVARES B.M., et al, 2012).

Nesse sentido, deve-se levar em consideração que a alimentação complementar deve, então, conter alimentos que sejam quantitativamente adequados em relação ao volume e caloria de acordo com a idade da criança. Além disso, é imprescindível que os alimentos estejam ajustados qualitativamente e nutricionalmente também aos hábitos alimentares da criança, pois, além de favorecer a diversidade alimentar baseada no consumo de alimentos saudáveis e adequados à faixa etária, contribui para a redução da incidência de carências nutricionais e desenvolvimento precoce de Doenças Crônicas não Transmissíveis (CARVALHO et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2017).

Por fim, a capacidade gástrica do bebê é um parâmetro de referência que demonstra a quantidade adequada de alimento que deve ser consumido, de acordo com sua idade e necessidade fisiológica. Portanto, é necessário compreender a importância de reconhecer e aceitar os sinais de saciedade da criança, visto que, se existe uma recomendação sobre o tamanho da porção e valor energético que esta deve consumir, então deve ser respeitado.

## 8. CONCLUSÃO

Identificou-se que o tamanho das porções dos alimentos em gramatura recomendados pelo Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde, estão de acordo com a recomendação calórica diária da OMS, levando em consideração apenas uma refeição por faixa etária. Entretanto, ao relacionar a porção de cada receita com o esquema alimentar proposto pelo Guia Alimentar, o qual recomenda a quantidade de refeições diárias por faixa etária, foi possível identificar que a contribuição calórica das receitas está acima quando comparada aos dados encontrados na literatura.

Diante disso, a principal consequência de um porcionamento inadequado durante a infância está diretamente relacionado no estado nutricional da criança, visto que pode ser responsável pelo desenvolvimento de carências e/ou excessos nutricionais. Nesse sentido, alimentação complementar deve conter alimentos que sejam nutricionalmente adequados e ajustados quantitativamente com relação ao volume e caloria de acordo com a idade da criança.

Por outro lado, vale ressaltar que as receitas apresentadas não condizem com a realidade da família brasileira, como pôde ser observado durante a vivência no ambulatório do Hospital Universitário de Brasília, na disciplina de NCV3.

De um modo geral, os resultados deste estudo apontam para a necessidade de intervenção e aconselhamento em alimentação infantil por parte dos profissionais da saúde, considerando que a maioria das crianças inicia a alimentação complementar de forma inadequada, podendo repercutir negativamente sobre a sua saúde.

Por fim, verificou-se a necessidade de novos instrumentos para avaliar o consumo das crianças menores de 2 anos, no que diz respeito ao porcionamento alimentar, bem como de estudos voltados para a quantidade de alimentos que devem ser ingeridos pelas crianças conforme volume gástrico por faixa etária.

## 9. REFERÊNCIAS

Almeida JM et al. Apoio ao aleitamento materno pelos profissionais de saúde: revisão integrativa da literatura. Associação de Pediatria de São Paulo. Revista Paulista de Pediatria, 2015.

Amaral, LJX, Sales SS, Carvalho DPSRP, Cruz GKP, Azevedo IC, Ferreira Júnior MA. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes. Revista Gaúcha de Enfermagem. 2015.

ALVES, Kelly Poliany de Souza; JAIME, Patricia Constante. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 4331-4340, 2014.

ALVES, Natália Elizabeth Galdino et al. Efeito dos diferentes métodos de cocção sobre os teores de nutrientes em brócolis (*Brassica oleracea L. var. italica*). *Revista do Instituto Adolfo Lutz (Impresso)*, v. 70, n. 4, p. 507-513, 2011.

Arantes CIS, Oliveira MM, Vieira TCR, Beijo LA, Gradim CVV, Goyatá LT. Aleitamento materno e práticas alimentares de crianças menores de seis meses em Alfenas, Minas Gerais. *Rev Nutr* 2011.

ARAÚJO, et al. *Alquimia dos alimentos*. 3. ed. Brasília: Senac, 2015.

BALDISSERA, Rosane; ISSLER, Roberto Mário Silveira; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Effectiveness of the national strategy for healthy complementary feeding to improve complementary feeding of infants in a municipality in Southern Brazil. *Cadernos de saúde pública*, v. 32, n. 9, 2016.

BEZERRA, I. N. et al. Procedimentos empregados na estimativa das medidas de massa e volume de alimentos selecionados pelo Inquérito Nacional de Alimentação 2008- 2009. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 25, n. 5, set. /out. 2012.

BOTELHO, Adriano. *Geografia dos sabores*. Caderno Brasil, São Paulo, out, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. Rede Amamenta Brasil: os primeiros passos (2007–2010) / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável no Sistema Único de Saúde: manual de implementação / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Caetano MC, Ortiz TT, da Silva SG, de Souza FI, Sarni RO. Complementary feeding: inappropriate practices in infants. *J Pediatr (Rio J.)* 2010.

CARVALHO, Carolina Abreu de et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Revista paulista de pediatria, São Paulo, Vol. 33, n. 2, p. 211-221, June 2015 Available from &lt;http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S01030582201500020021&ng=en&nrm=iso&gt;*. access on 17 Oct. 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpped.2015.03.002>.

CORREA, Vanessa Cruz et al. ESTRATÉGIA AMAMENTA ALIMENTA BRASIL: ESTIMULANDO O ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS DE ATÉ 2 ANOS DE IDADE. *Revista UNIPLAC*, v. 5, n. 1, 2017.

COUTO FALCÃO GOMES, Renata; MACEDO DA COSTA, Teresa Helena; DE ABREU SOARES SCHMITZ, Bethsáida. Avaliação do consumo alimentar de pré-escolares do Distrito Federal, Brasil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, v. 60, n. 2, p. 168-174, 2010.

DIAS, Ariadne Guimarães. Investigando permanências africanas. Cadernos de Educação, v. 17, n. 35, p. 87-98, 2018.

Ferreira, I. R. et al. Práticas alimentares de crianças de 0 a 24 meses de idade em uso de fórmulas infantis. RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, Ano 8, n. 1, p. 03-09, Jan-Jun. 2017.

Garcia MT, Granado FS, Cardoso MA. Alimentação complementar e estado nutricional de crianças menores de dois anos atendidas no Programa Saúde da Família em Acrelândia, Acre, Amazônia Ocidental Brasileira. Cad Saúde Pública 2011.

GIUGLIANI, Elsa Regina Justo; VICTORA, Cesar Gomes. Alimentação complementar. Jornal de pediatria. Vol. 76, supl. 3 (dez. 2000), p. s253-s262, 2000.

HORTA, B. L. et al. Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic reviews and meta-analyses. Geneva: World Health Organization, 2007.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Ciclos de vida - Brasil e Grandes Regiões. Rio de Janeiro: Instituto brasileiro de Geografia e Estatística; 2015.

JAIME, Patricia Constante et al. Assistência em saúde e alimentação não saudável em crianças menores de dois anos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil, 2013. Rev. Bras. Saude Mater. Infant., Recife, v. 16, n. 2, p. 149-157, June 2016. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151938292016000200149&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151938292016000200149&lng=en&nrm=iso)>. access on 04 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042016000200005>.

KUWAE, Christiane Ayumi; MONEGO, Estelamaris Tronco; FERNANDES, Joana Aparecida. (Trans) Formações de Hábitos Alimentares dos Goianos. CERES: Nutrição & Saúde (Título não-corrente), v. 4, n. 1, p. 33-41, 2009.

MARINHO, Leticia Maia Forte et al. Situação da alimentação complementar de crianças entre 6 e 24 meses assistidas na Rede de Atenção Básica de Saúde de Macaé, RJ,

Brasil. Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 977-986, 2016. Available from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232016000300977&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232016000300977&lng=en&nrm=iso); Access on 17 Oct. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015213.06532015>.

Martins ML, Haack A. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. Com. Ciências Saúde. 2012

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Secretaria de Atenção à Saúde. II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília, 2013.

MONTE, Cristina MG; GIUGLIANI, Elsa RJ. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. J Pediatr, v. 80, n. 5, p. 131-41, 2004.

MOSCA F, Gianni ML. Human milk: composition and health benefits. La Pediatria medica e chirurgica : Medical and surgical pediatrics. 2017; 39(2):155.

OLIVEIRA, Maria Inês Couto de; RIGOTTI, Renata Ribeiro; BOCCOLINI, Cristiano Siqueira. Fatores associados à falta de diversidade alimentar no segundo semestre de vida. Cad. saúde colet., Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 65-72, Mar. 2017. Available from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414462X2017000100065&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414462X2017000100065&lng=en&nrm=iso); access on 17 Oct. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201700010204>.

Procuradoria Geral da República. Secretaria de Serviços Integrados de Saúde. GUIA PRÁTICO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR - Brasília: MPF, 2016.

Saldiva, Silvia regina D.M., Escuder, Maria Mercedes., Mondini, Lenise., Levy, Renata B., Venancio, Sonia I.; Práticas Alimentares de crianças de 6 a 12 meses e fatores maternos associados. *Jornal de Pediatria*, Vol 83, Nº1, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=399738120010>. Acessado em 11 de abril de 2019.

Sarni RS e Sato K. (relatoras) Alimentação da criança nos primeiros anos de vida. *Temas de Nutrição em Pediatria*. Publicação elaborada pelo Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Pediatria. 2004; vol 1, pág 10. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/img/documentos/temas2001\\_parte2.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/img/documentos/temas2001_parte2.pdf). Acessado em 20 de junho de 2019.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

SOLÉ, Dirceu et al. Consenso brasileiro sobre alergia alimentar: 2007. *Rev Bras Alergia Imunopatol*, v. 31, p. 64-89, 2008.

Tavares B.M., et al. Nutritional status and energy and nutrients intakes of children attending day- care centers in the city of Manaus, Amazonas, Brazil: are there differences between public and private day- care centers. *Revista Paulista de Pediatria*, Volume 30, pp. 42-50, 2012.

Toloni MHA, Longo-Silva G, Goulart RMM, Taddei JAA. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. *Rev Nutr* 2011.

VAN ODIJK, J. et al. Breastfeeding and allergic disease: a multidisciplinary review of the literature (1966-2001) on the mode of early feeding in infancy and its impact on later atopic manifestations. *Allergy*, [S.l.], v. 58, p. 833-43, 2003.

VITOLLO, Márcia Regina. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. 2 ed, Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1: DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

---

Passo 1 - Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento

---

Passo 2 - Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais

---

Passo 3 - Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno

---

Passo 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança

---

Passo 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família

---

Passo 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida

---

Passo 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições

---

Passo 8 - Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação

---

Passo 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados

---

Passo 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

---

(Ministério da Saúde)

## 11. APÊNDICES

### 11.1 Fichas Técnicas de Preparação de cada receita

Teste da receita Mojica para crianças de 6 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	24,79g	15,59g	2,42	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;</li> <li>2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar;</li> <li>3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola;</li> <li>4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos);</li> <li>5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min;</li> <li>6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde</li> </ol>
Alho	2,28g	2g	1,14	0,50g	0,44g	0,02	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,44g	0,44g	0,03	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	38,23g	28,96g	0,50	
Óleo	3g	3g	1	0,66g	0,66g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,11g	0,11g	0,0002	
Cebola	5,6g	5g	1,12	1,24g	1,11g	0,007	
Água	400g	400g	1	89,11g	89,11g	0,15	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	77 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	193g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	43g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	4
Sódio por porção	36,49	-	-	Fcy	0,31

**Reteste da receita Mojica para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	21,06g	13,25g	2,06	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	0,43g	0,37g	0,01	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,37g	0,37g	0,02	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	32,48g	24,60g	0,42	
Óleo	3g	3g	1	0,56g	0,56g	0,001	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,09g	0,09g	0,0002	
Cebola	5,6g	5g	1,12	1,06g	0,94g	0,006	
Água	400g	400g	1	75,7g	75,7g	0,12	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	66 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	243g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	46g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	5
Sódio por porção	30,19	-	-	Fcy	0,4

**Teste da receita Mojica para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	48,44g	30,46g	4,72	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	0,99g	0,87g	0,04	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,87g	0,87g	0,06	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	74,68g	56,58g	0,97	
Óleo	3g	3g	1	1,30g	1,30g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,21g	0,21g	0,0004	
Cebola	5,6g	5g	1,12	2,43g	2,17g	0,01	
Água	400g	400g	1	174,09g	174,09g	0,27	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	151 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	193g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	84g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	70,14	-	-	Fcy	0,31

**Reteste** da receita Mojica para crianças de 7 a 8 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	49,92g	31,39g	4,87	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	1,02g	0,89g	0,04	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,89g	0,89g	0,06	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	76,97g	58,31g	1,00	
Óleo	3g	3g	1	1,34g	1,34g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,22g	0,22g	0,00048	
Cebola	5,6g	5g	1,12	2,51g	2,24g	0,01	
Água	400g	400g	1	179,42g	179,42g	0,28	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	156 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	243g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	109g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	73,12	-	-	Fcy	0,4

**Teste da receita Mojica para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	75,54g	47,51g	7,37	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	1,54g	1,35g	0,06	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,35g	1,35g	0,09	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	116,47g	88,23g	1,52	
Óleo	3g	3g	1	2,03g	2,03g	0,003	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,33g	0,33g	0,0007	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,80g	3,39g	0,02	
Água	400g	400g	1	271,50g	271,50g	0,43	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	236 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	193g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	131g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	109,97	-	-	Fcy	0,31

**Reteste da receita Mojica para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	71,90g	45,22g	7,01	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	1,47g	1,29g	0,06	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,29g	1,29g	0,08	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	110,86g	83,99g	1,45	
Óleo	3g	3g	1	1,93g	1,93g	0,003	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,32g	0,32g	0,0007	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,61g	3,23g	0,02	
Água	400g	400g	1	258,43g	258,43g	0,41	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	225 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	243g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	157g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	106,05	-	-	Fcy	0,4

**Teste da receita Mojica para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	111,3g	70g	10,86	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	2,28g	2g	0,09	
Cheiro verde	2g	2g	1	2g	2g	0,13	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	171,6g	130g	2,24	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,005	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,0011	
Cebola	5,6g	5g	1,12	5,6g	5g	0,03	
Água	400g	400g	1	400g	400g	0,63	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	348 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	193g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	193g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	165,25	-	-	Fcy	0,31

**Reteste da receita Mojica para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peixe cru	111,3g	70g	1,59	98,01g	61,64g	9,57	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar; 3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola; 4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos); 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min; 6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde
Alho	2,28g	2g	1,14	2,00g	1,76g	0,08	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,76g	1,76g	0,12	
Mandioca crua	171,6g	130g	1,32	151,12g	114,48g	1,97	
Óleo	3g	3g	1	2,64g	2,64g	0,004	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,44g	0,44g	0,0009	
Cebola	5,6g	5g	1,12	4,93g	4,40g	0,02	
Água	400g	400g	1	352,26g	352,26g	0,56	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	348 kcal
Carboidrato	48,45	194	56	VET per capita	307 kcal
Proteína	15,40	61	18	Rendimento	243g
Lipídios	10,30	93	26	Porção	214g
Sódio	165,25	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	145,45	-	-	Fcy	0,4

**Teste da receita Galinhada para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	25,43g	23,33g	0,30	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	10g	10g	0,03	
Salsinha	2g	2g	1	0,66g	0,66g	0,02	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	9,6g	8,33g	0,05	
Alho	2,30	2g	1,15	0,76g	0,66g	0,01	
Cebola	6,4g	5g	1,28	2,13g	1,66g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1g	1g	0,0017	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,16g	0,16g	0,0003	
Água	200g	200g	1	66,66g	66,66g	0,10	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	75 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	120g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	40g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	3
Sódio por porção	51,38	-	-	Fcy	0,35

**Reteste da receita Galinhada para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	17,44g	16g	0,21	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	6,85g	6,85g	0,02	
Salsinha	2g	2g	1	0,45g	0,45g	0,01	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	6,58g	5,71g	0,04	
Alho	2,30	2g	1,15	0,52g	0,45g	0,01	
Cebola	6,4g	5g	1,28	1,46g	1,14g	0,007	
Óleo	3g	3g	1	0,68g	0,68g	0,0012	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,11g	0,11g	0,0002	
Água	200g	200g	1	45,71g	45,71g	0,07	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	51 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	175g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	40g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	4
Sódio por porção	35,30	-	-	Fcy	0,51

**Teste da receita Galinhada para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	39,42g	36,16g	0,47	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	15,5g	15,5g	0,03	
Salsinha	2g	2g	1	1,03g	1,03g	0,03	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	14,88g	12,91g	0,09	
Alho	2,30	2g	1,15	1,18g	1,03g	0,02	
Cebola	6,4g	5g	1,28	3,30g	2,58g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,55g	1,55g	0,0027	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,25g	0,25g	0,0005	
Água	200g	200g	1	103,33g	103,33g	0,16	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	116 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	120g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	62g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	80,11	-	-	Fcy	0,35

**Reteste da receita Galinhada para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	30,95g	28,4g	0,37	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	12,17g	12,17g	0,03	
Salsinha	2g	2g	1	0,81g	0,81g	0,02	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	11,68g	10,14g	0,07	
Alho	2,30	2g	1,15	0,93g	0,81g	0,02	
Cebola	6,4g	5g	1,28	2,59g	2,02g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,21g	1,21g	0,0021	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,20g	0,20g	0,0004	
Água	200g	200g	1	81,14g	81,14g	0,13	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	91 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	175g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	71g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	3
Sódio por porção	63,78	-	-	Fcy	0,51

**Teste da receita Galinhada para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	76,3g	70g	0,91	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	30g	30g	0,06	
Salsinha	2g	2g	1	2g	2g	0,06	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	28,8g	25g	0,17	
Alho	2,30	2g	1,15	2,30g	2g	0,05	
Cebola	6,4g	5g	1,28	6,4g	5g	0,03	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,0053	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,0011	
Água	200g	200g	1	200g	200g	0,31	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	225 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	120g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	120g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	158,85	-	-	Fcy	0,35

**Reteste da receita Galinhada para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	45,78g	42g	0,54	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	18g	18g	0,04	
Salsinha	2g	2g	1	1,2g	1,2g	0,04	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	17,28g	15g	0,10	
Alho	2,30	2g	1,15	1,38g	1,2g	0,03	
Cebola	6,4g	5g	1,28	3,84g	3g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	1,8g	1,8g	0,0032	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,3g	0,3g	0,0006	
Água	200g	200g	1	120g	120g	0,19	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	135 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	175g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	105g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	95,31	-	-	Fcy	0,51

**Reteste da receita Galinhada para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Peito de frango	76,3	70g	1,09	76,3g	70g	0,91	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos). 3. Acrescentar a cebola e o alho. 4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal, cozinhá-los com a água. 5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.
Arroz cru	30g	30g	1	30g	30g	0,06	
Salsinha	2g	2g	1	2g	2g	0,06	
Cenoura	28,8g	25g	1,15	28,8g	25g	0,17	
Alho	2,30	2g	1,15	2,30g	2g	0,05	
Cebola	6,4g	5g	1,28	6,4g	5g	0,03	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,0053	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,0011	
Água	200g	200g	1	200g	200g	0,31	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	225 kcal
Carboidrato	26,59	106	47	VET per capita	225 kcal
Proteína	17,83	71	32	Rendimento	175g
Lipídios	5,28	48	21	Porção	175g
Sódio	158,85	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	158,85	-	-	Fcy	0,51

**Teste da receita Cozidão para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	8,83g	8,83g	0,41	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola. 5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
Banana da terra	36g	20g	1,80	5,30g	2,94g	0,05	
Cenoura	22g	20g	1,10	3,23g	2,94g	0,02	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	7,53g	5,88g	0,09	
Batata doce	48g	40g	1,20	7,06g	5,88g	0,08	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,29g	0,29g	0,02	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	6,83g	5,88g	0,05	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	1,81g	1,47g	0,02	
Alho	2,36g	2g	1,18	0,34g	0,29g	0,007	
Cebola	6,1g	5g	1,22	0,89g	0,73g	0,004	
Óleo	3g	3g	1	0,44g	0,44g	0,0007	
Sal	0,5g	0,5	1	0,07g	0,07g	0,0001	
Água	400g	400g	1	58,89g	58,89g	0,10	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	45 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	326g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	48g

Sódio	159,59	-	-	Número de porções	7
Sódio por porção	22,64	-	-	Fcy	0,50

**Reteste da receita Cozidão para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	11,08g	11,08g	0,52	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;</li> <li>2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho.</li> <li>3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão).</li> <li>4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola.</li> <li>5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra.</li> <li>6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.</li> </ol>
Banana da terra	36g	20g	1,80	6,65g	3,69g	0,06	
Cenoura	22g	20g	1,10	4,06g	3,69g	0,02	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	9,46g	7,39g	0,12	
Batata doce	48g	40g	1,20	8,86g	7,39g	0,10	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,36g	0,36g	0,02	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	8,57g	7,39g	0,07	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	2,27g	1,84g	0,03	
Alho	2,36g	2g	1,18	0,43g	0,36g	0,01	
Cebola	6,1g	5g	1,22	1,12g	0,92g	0,006	
Óleo	3g	3g	1	0,55g	0,55g	0,001	
Sal	0,5g	0,5	1	0,09g	0,09g	0,0002	
Água	400g	400g	1	73,91g	73,91g	0,11	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	56 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	276g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	51g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	6
Sódio por porção	28,92	-	-	Fcy	0,42

**Teste da receita Cozidão para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	23,92g	23,92g	1,13	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola. 5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por
Banana da terra	36g	20g	1,80	14,35g	7,97g	0,14	
Cenoura	22g	20g	1,10	8,77g	7,97g	0,05	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	20,41g	15,95g	0,26	
Batata doce	48g	40g	1,20	19,14g	15,95g	0,22	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,79g	0,79g	0,05	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	18,50g	15,95g	0,15	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	4,90g	3,98g	0,07	
Alho	2,36g	2g	1,18	0,94g	0,79g	0,02	
Cebola	6,1g	5g	1,22	2,43g	1,99g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,19g	1,19g	0,0021	
Sal	0,5g	0,5	1	0,19g	0,19g	0,0004	

Água	400g	400g	1	159,50g	159,50g	0,25	último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
------	------	------	---	---------	---------	------	--

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	121 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	326g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	130g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	61,43	-	-	Fcy	0,50

**Reteste** da receita Cozidão para crianças de 7 a 8 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	27,82g	27,82g	1,31	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola.
Banana da terra	36g	20g	1,80	16,69g	9,27g	0,16	
Cenoura	22g	20g	1,10	10,20g	9,27g	0,06	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	23,74g	18,55g	0,31	
Batata doce	48g	40g	1,20	22,26g	18,55g	0,26	
Cheiro verde	2g	2g	1	0,92g	0,92g	0,06	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	21,51g	18,55g	0,17	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	5,70g	4,63g	0,08	
Alho	2,36g	2g	1,18	1,09g	0,92g	0,02	

Cebola	6,1g	5g	1,22	2,82g	2,31g	0,01	5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
Óleo	3g	3g	1	1,39g	1,39g	0,0024	
Sal	0,5g	0,5	1	0,23g	0,23g	0,0005	
Água	400g	400g	1	185,50g	185,50g	0,29	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	140 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	276g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	128g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	73,56	-	-	Fcy	0,42

**Teste da receita Cozidão para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	33,68g	33,68g	1,59	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e
Banana da terra	36g	20g	1,80	20,20g	11,22g	0,19	
Cenoura	22g	20g	1,10	12,34g	11,22g	0,07	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	28,74g	22,45g	0,37	
Batata doce	48g	40g	1,20	26,94g	22,45g	0,31	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,12g	1,12g	0,07	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	26,04g	22,45g	0,20	

Repolho branco	12,3	10g	1,23	6,90g	5,61g	0,10	cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola. 5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
Alho	2,36g	2g	1,18	1,32g	1,12g	0,03	
Cebola	6,1g	5g	1,22	3,42g	2,80g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	1,68g	1,68g	0,003	
Sal	0,5g	0,5	1	0,28g	0,28g	0,0006	
Água	400g	400g	1	224,54g	224,54g	0,35	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	170 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	326g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	183g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	89,43	-	-	Fcy	0,50

**Reteste da receita Cozidão para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	34,13g	34,13g	1,61	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser
Banana da terra	36g	20g	1,80	20,47g	11,37g	0,20	
Cenoura	22g	20g	1,10	12,51g	11,37g	0,07	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	29,12g	22,75g	0,38	
Batata doce	48g	40g	1,20	27,30g	22,75g	0,32	

Cheiro verde	2g	2g	1	1,13g	1,13g	0,08	utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola. 5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	26,39g	22,75g	0,21	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	6,99g	5,68g	0,10	
Alho	2,36g	2g	1,18	1,34g	1,13g	0,03	
Cebola	6,1g	5g	1,22	3,46g	2,84g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	1,70g	1,70g	0,0030	
Sal	0,5g	0,5	1	0,28g	0,28g	0,0006	
Água	400g	400g	1	227,53g	227,53g	0,36	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	172 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	276g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	157g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	89,74	-	-	Fcy	0,42

**Teste da receita Cozidão para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	46,19g	46,19g	2,18	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho.
Banana da terra	36g	20g	1,80	27,71g	15,39g	0,27	
Cenoura	22g	20g	1,10	16,93g	15,39g	0,10	

Mandioca	51,2g	40g	1,28	39,42g	30,79g	0,51	<p>3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão).</p> <p>4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola.</p> <p>5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra.</p> <p>6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.</p>
Batata doce	48g	40g	1,20	36,95g	30,79g	0,42	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,54g	1,54g	0,10	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	35,72g	30,79g	0,28	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	9,47g	7,70g	0,14	
Alho	2,36g	2g	1,18	1,81g	1,54g	0,04	
Cebola	6,1g	5g	1,22	4,69g	3,85g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	2,31g	2,31g	0,0041	
Sal	0,5g	0,5	1	0,38g	0,38g	0,0008	
Água	400g	400g	1	307,97g	307,97g	0,48	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	233 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	326g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	251g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	121,71	-	-	Fcy	0,50

**Reteste da receita Cozidão para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	53,04g	53,04g	2,51	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho. 3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão). 4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho e cebola. 5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra. 6. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.
Banana da terra	36g	20g	1,80	31,82g	17,68g	0,31	
Cenoura	22g	20g	1,10	19,45g	17,68g	0,11	
Mandioca	51,2g	40g	1,28	45,26g	35,36g	0,59	
Batata doce	48g	40g	1,20	42,43g	35,36g	0,49	
Cheiro verde	2g	2g	1	1,76g	1,76g	0,11	
Batata inglesa	46,4g	40g	1,16	41,02g	35,36g	0,33	
Repolho branco	12,3	10g	1,23	10,87g	8,84g	0,16	
Alho	2,36g	2g	1,18	2,08g	1,76g	0,04	
Cebola	6,1g	5g	1,22	5,39g	4,42g	0,03	
Óleo	3g	3g	1	2,65g	2,65g	0,0047	
Sal	0,5g	0,5	1	0,44g	0,44g	0,0009	
Água	400g	400g	1	353,62g	353,62g	0,56	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	303 kcal
Carboidrato	41,29	165	55	VET per capita	268 kcal
Proteína	15,32	61	20	Rendimento	276g
Lipídios	8,51	77	25	Porção	244g
Sódio	159,59	-	-	Número de porções	1

Sódio por porção	140,61	-	-	Fcy	0,42
------------------	--------	---	---	-----	------

**Teste da receita Maria Isabel para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	16,48g	16,48g	0,78	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	6,87g	6,87g	0,01	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	8,98g	8,24g	0,06	
Alho	3g	2g	1,5	0,82g	0,55g	0,02	
Cebola	5,6g	5g	1,12	1,54g	1,37g	0,006	
Óleo	3g	3g	1	0,82g	0,82g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,14g	0,14g	0,0003	
Água	400g	400g	1	109,85g	109,85g	0,10	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	63 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	142g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	39g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	3
Sódio por porção	0,043g	-	-	Fcy	1,13

**Reteste** da receita Maria Isabel para crianças de 6 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	17,19g	17,19g	0,81	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	7,16g	7,16g	0,01	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	9,37g	8,59g	0,06	
Alho	3g	2g	1,5	0,85g	0,57g	0,02	
Cebola	5,6g	5g	1,12	1,60g	1,43g	0,006	
Óleo	3g	3g	1	0,86g	0,86g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,14g	0,14g	0,0003	
Água	400g	400g	1	114,60g	114,60g	0,11	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	66 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	178g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	51g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	3
Sódio por porção	0,044g	-	-	Fcy	1,41

**Teste da receita Maria Isabel para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	36,76g	36,76g	1,74	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	15,31g	15,31g	0,03	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	20,03g	18,38g	0,13	
Alho	3g	2g	1,5	1,83g	1,22g	0,04	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,43g	3,06g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,83g	1,83g	0,006	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,30g	0,30g	0,0006	
Água	400g	400g	1	245,07g	245,07g	0,24	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	142 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	142g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	87g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,095g	-	-	Fcy	1,13

**Reteste** da receita Maria Isabel para crianças de 7 a 8 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	33,03g	33,03g	1,56	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	13,76g	13,76g	0,03	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	18,00g	16,51g	0,12	
Alho	3g	2g	1,5	1,65g	1,10g	0,04	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,08g	2,75g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,65g	1,65g	0,005	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,27g	0,27g	0,0006	
Água	400g	400g	1	220,22g	220,22g	0,22	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	128 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	178g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	98g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,085g	-	-	Fcy	1,41

**Teste da receita Maria Isabel para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	48,16g	48,16g	2,28	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	20,07g	20,07g	0,04	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	26,25g	24,08g	0,17	
Alho	3g	2g	1,5	2,40g	1,60g	0,05	
Cebola	5,6g	5g	1,12	4,50g	4,01g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	2,40g	2,40g	0,007	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,40g	0,40g	0,0009	
Água	400g	400g	1	321,12g	321,12g	0,32	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	186 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	142g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	114g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,125g	-	-	Fcy	1,13

**Reteste** da receita Maria Isabel para crianças de 9 a 11 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	45,16g	45,16g	2,14	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	18,82g	18,82g	0,04	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	24,61g	22,58g	0,16	
Alho	3g	2g	1,5	2,25g	1,50g	0,05	
Cebola	5,6g	5g	1,12	4,21g	3,76g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	2,25g	2,25g	0,007	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,37g	0,37g	0,0008	
Água	400g	400g	1	301,12g	301,12g	0,30	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	175 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	178g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	134g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,117g	-	-	Fcy	1,41

**Teste da receita Maria Isabel para crianças de 12 a 24 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	60g	60g	2,84	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	25g	25g	0,05	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	32,7g	30g	0,21	
Alho	3g	2g	1,5	3g	2g	0,07	
Cebola	5,6g	5g	1,12	5,6g	5g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,009	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,001	
Água	400g	400g	1	400g	400g	0,40	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	232 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	142g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	142g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,156	-	-	Fcy	1,13

**Reteste** da receita Maria Isabel para crianças de 12 a 24 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Coxão mole moído	60g	60g	1	60g	60g	2,84	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho; 3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba 4. Adicionar o arroz e cozinhar. 5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.
Arroz cru	25g	25g	1	25g	25g	0,05	
Beterraba	32,7g	30g	1,09	32,7g	30g	0,21	
Alho	3g	2g	1,5	3g	2g	0,07	
Cebola	5,6g	5g	1,12	5,6g	5g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,009	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,001	
Água	400g	400g	1	400g	400g	0,40	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	232 kcal
Carboidrato	23,94g	96	42	VET per capita	232 kcal
Proteína	15,33g	61	26	Rendimento	178g
Lipídios	8,33g	75	32	Porção	178g
Sódio	0,156g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,156g	-	-	Fcy	1,41

**Teste da receita Quibebe de abóbora para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	14g	14g	0,14	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	17,2g	16g	0,16	
Arroz cozido	50g	50g	1	20g	20g	0,04	
Feijão cozido	50g	50g	1	20g	20g	0,12	
Alho	3g	2g	1,5	1,2g	0,8g	0,03	
Cebola	5,6g	5g	1,12	2,24g	2g	0,009	
Óleo	3g	3g	1	1,2g	1,2g	0,003	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,2g	0,2g	0,0004	
Água	400g	400g	1	160g	160g	0,16	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29	101	53	VET per capita	76 kcal
Proteína	11,95	48	25	Rendimento	165g
Lipídios	4,66	42	22	Porção	66g
Sódio	0,138	-	-	Número de porções	2
Sódio por porção	0,055g	-	-	Fcy	0,89

**Reteste da receita Quibebe de abóbora para crianças de 6 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	9,54g	9,54g	0,09	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	11,72g	10,90g	0,11	
Arroz cozido	50g	50g	1	13,63g	13,63g	0,03	
Feijão cozido	50g	50g	1	13,63g	13,63g	0,08	
Alho	3g	2g	1,5	0,81g	0,54g	0,02	
Cebola	5,6g	5g	1,12	1,52g	1,36g	0,006	
Óleo	3g	3g	1	0,81g	0,81g	0,002	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,14g	0,14g	0,0003	
Água	400g	400g	1	109,09g	109,09g	0,11	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29	101	53	VET per capita	40 kcal
Proteína	11,95	48	25	Rendimento	176g
Lipídios	4,66	42	22	Porção	48g
Sódio	0,138g	-	-	Número de porções	3
Sódio por porção	0,037g	-	-	Fcy	0,94

**Teste da receita Quibebe de abóbora para crianças de 7 a 8 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	24,60g	24,60g	0,24	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	30,23g	28,12g	0,28	
Arroz cozido	50g	50g	1	35,15g	35,15g	0,08	
Feijão cozido	50g	50g	1	35,15g	35,15g	0,22	
Alho	3g	2g	1,5	2,10g	1,40g	0,05	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,93g	3,51g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	2,10g	2,10g	0,006	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,35g	0,35g	0,0008	
Água	400g	400g	1	281,21g	281,21g	0,28	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29	101	53	VET per capita	134 kcal
Proteína	11,95	48	25	Rendimento	165g
Lipídios	4,66	42	22	Porção	116g
Sódio	0,138	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,097g	-	-	Fcy	0,89

**Reteste** da receita Quibebe de abóbora para crianças de 7 a 8 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	22,87g	22,87g	0,22	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	28,09g	26,13g	0,26	
Arroz cozido	50g	50g	1	32,67g	32,67g	0,07	
Feijão cozido	50g	50g	1	32,67g	32,67g	0,20	
Alho	3g	2g	1,5	1,96g	1,30g	0,04	
Cebola	5,6g	5g	1,12	3,65g	3,26g	0,01	
Óleo	3g	3g	1	1,95g	1,95g	0,006	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,32g	0,32g	0,0007	
Água	400g	400g	1	261,36g	261,36g	0,26	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29g	101	53	VET per capita	125 kcal
Proteína	11,95g	48	25	Rendimento	176g
Lipídios	4,66g	42	22	Porção	115g
Sódio	0,138g	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,090g	-	-	Fcy	0,94

**Teste da receita Quibebe de abóbora para crianças de 9 a 11 meses.**

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	35g	35g	0,34	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	43g	40g	0,40	
Arroz cozido	50g	50g	1	50g	50g	0,11	
Feijão cozido	50g	50g	1	50g	50g	0,31	
Alho	3g	2g	1,5	3g	2g	0,07	
Cebola	5,6g	5g	1,12	5,6g	5g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,009	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,001	
Água	400g	400g	1	400g	400g	0,40	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29	101	53	VET per capita	191 kcal
Proteína	11,95	48	25	Rendimento	165g
Lipídios	4,66	42	22	Porção	165g
Sódio	0,138	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,138	-	-	Fcy	0,89

**Reteste** da receita Qui bebe de abóbora para crianças de 9 a 11 meses.

Ingrediente	Peso Bruto	Peso Líquido	FC	Per capita bruto	Per capita líquido	Custo Individual	Modo de preparo
Frango cozido desfiado	35g	35g	1	35g	35g	0,34	1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados; 2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos); 4. Acrescentar o frango cozido desfiado. 5. À parte cozinhar o arroz e o feijão.
Abóbora	43g	40g	1,08	43g	40g	0,40	
Arroz cozido	50g	50g	1	50g	50g	0,11	
Feijão cozido	50g	50g	1	50g	50g	0,31	
Alho	3g	2g	1,5	3g	2g	0,07	
Cebola	5,6g	5g	1,12	5,6g	5g	0,02	
Óleo	3g	3g	1	3g	3g	0,009	
Sal	0,5g	0,5g	1	0,5g	0,5g	0,001	
Água	400g	400g	1	400g	400g	0,40	

Macronutrientes	Gramas	Kcal	%	VET total	191 kcal
Carboidrato	25,29	101	53	VET per capita	191 kcal
Proteína	11,95	48	25	Rendimento	176g
Lipídios	4,66	42	22	Porção	176g
Sódio	0,138	-	-	Número de porções	1
Sódio por porção	0,138	-	-	Fcy	0,94

## 11.2 Cálculos da Kcal Total de cada receita - Calcnut

### 11.2.1 Receita Galinhada

Refeição/ Alimento	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	CHO (g)	Sódio (mg)
Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	0,31
Sal, dietético	0,5	NA	NA	NA	NA	117,16
Alho, cru	2	2,26	0,14	0,00	0,48	0,11
Cebola, crua	5	1,97	0,09	0,00	0,44	0,03
Óleo, de soja	3	26,52	NA	3,00	NA	
Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	0,83
Frango, peito, sem pele, cru	70	83,41	15,07	2,11	0,00	39,30
salsinha	2	1	0,1	0,0	0,1	1,1
<b>TOTAL</b>		230,76	17,83	5,28	26,59	158,85
<b>kcal</b>		225	71,33027681	47,5401	106,3585536	
<b>% de macronutrientes</b>			32	21	47	

### 11.2.2 Receita Cozidão

Refeição/Alimento	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	CHO (g)	Sódio (mg)
Cebola, crua	5	1,97	0,09	0,00	0,44	0,03
Alho, cru	2	2,26	0,14	0,00	0,48	0,11
Óleo, de soja	3	26,52	NA	3,00	NA	
Sal, dietético	0,5	NA	NA	NA	NA	117,16
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	60	101,44	12,74	5,22	0,00	36,32
Mandioca, crua	40	60,57	0,45	0,12	14,47	0,86
Banana, da terra, crua	20	25,60	0,29	0,05	6,73	Tr
Cenoura, crua	20	6,83	0,26	0,03	1,53	0,67
Batata, doce, crua	40	47,30	0,50	0,05	11,28	3,51
Batata, inglesa, crua	40	25,75	0,71	Tr	5,88	Tr
Repolho, branco, cru	10	1,71	0,09	0,01	0,39	0,36
Cebolinha, crua	1	0,20	0,02	0,00	0,03	0,02
salsinha	1	0	0,0	0,0	0,1	0,6
<b>TOTAL</b>		300,50	15,32	8,51	41,29	159,59
<b>kcal</b>		303	61,26113043	76,5561	165,1603072	
<b>% de macronutrientes</b>			20	25	55	

### 11.2.3 Receita Maria Isabel

Refeição/ Alimento	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	CHO (g)	Sódio (mg)
Arroz, tipo 1, cru	25	89,45	1,79	0,08	19,69	0,25
Sal, dietético	0,5	NA	NA	NA	NA	117,16
Alho, cru	2	2,26	0,14	0,00	0,48	0,11
Cebola, crua	5	1,97	0,09	0,00	0,44	0,03
Óleo, de soja	3	26,52	NA	3,00	NA	
Beterraba, crua	30	14,65	0,58	0,03	3,33	2,92
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	60	101,44	12,74	5,22	0,00	36,32
<b>TOTAL</b>		236,29	15,34	8,34	23,94	156,79
<b>kcal</b>		232	61,34822101	75,01635	95,77586232	
<b>% de macronutrientes</b>			26	32	41	

### 11.2.4 Receita Mojica

Refeição/ Alimento	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	CHO (g)	Sódio (mg)
<b>Mojica</b>						
Salmão, sem pele, fresco, cru	70	118,85	13,48	6,80	0,00	44,97
Mandioca, crua	130	196,84	1,47	0,39	47,02	2,80
Cebolinha, crua	1	0,20	0,02	0,00	0,03	0,02
Coentro, folhas desidratadas	1	3,09	0,21	0,10	0,48	0,18
Cebola, crua	5	1,97	0,09	0,00	0,44	0,03
Alho, cru	2	2,26	0,14	0,00	0,48	0,11
Óleo, de soja	3	26,52	NA	3,00	NA	
Sal, dietético	0,5	NA	NA	NA	NA	117,16
<b>TOTAL</b>		349,73	15,39915761	10,30206667	48,4544674	165,257395
<b>kcal</b>		348	61,59663043	92,7186	193,81787	
<b>% de macronutrientes</b>			18	27	56	

### 11.2.5 Receita Quibebe de Abóbora

Refeição/ Alimento	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	CHO (g)	Sódio (mg)
<b>DESJEJUM</b>						
Frango, peito, sem pele, cru	35	41,71	7,53	1,06	0,00	19,65
Abóbora, cabotian, crua	40	15,44	0,70	0,21	3,34	Tr
Arroz, tipo 1, cozido	50	64,13	1,26	0,11	14,03	0,60
Feijão, preto, cozido	50	38,51	2,24	0,27	7,00	0,93
Cebola, crua	5	1,97	0,09	0,00	0,44	0,03
Alho, cru	2	2,26	0,14	0,00	0,48	0,11
Óleo, de soja	3	26,52	NA	3,00	NA	
Sal, dietético	0,5	NA	NA	NA	NA	117,16
<b>TOTAL</b>		190,54	11,96	4,66	25,30	138,47
<b>kcal</b>		191	47,83440145	41,9526	101,1895986	
<b>% de macronutrientes</b>			25	22	53	

## 11.3 Fotografia das porções de cada receita

### 11.3.1 Receita Galinhada

#### 11.3.1.1 Ingredientes da receita Galinhada



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.1.2 Porção para crianças de 6 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.1.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.1.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### 11.3.1.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

## 11.3.2 Receita Cozidão

### 11.3.2.1 Ingredientes da receita Cozidão



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### 11.3.2.2 Porção para crianças de 6 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### 11.3.2.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.2.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.2.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.3 Receita Maria Isabel**

#### **11.3.3.1 Ingredientes da receita Maria Isabel**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

**Laboratório de Técnica Dietética da Unb, 2019.**

#### **11.3.3.2 Porção para crianças de 6 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.3.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.3.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### **11.3.3.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

## 11.3.4 Receita Mojica

### 11.3.4.1 Ingredientes da receita Mojica



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### 11.3.4.2 Porção para crianças de 6 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.4.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.4.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.4.5 Porção para crianças de 12 a 24 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

### 11.3.5 Receita Quibebe de Abóbora

#### 11.3.5.1 Ingredientes da receita Quibebe de Abóbora



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### 11.3.5.2 Porção para crianças de 6 meses



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### **11.3.5.3 Porção para crianças de 7 a 8 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.

#### **11.3.5.4 Porção para crianças de 9 a 11 meses**



Fonte: Laboratório de Técnica e Dietética, Departamento de Nutrição - Universidade de Brasília, 2019.