



Cresci, mamãe e agora?



MANUAL PRÁTICO
DE ALIMENTAÇÃO
PARA CRIANÇAS
DE 2 A 5 ANOS



Autora:
Larissa Peniche

Orientadora:
Kárin Oliveira Sávio

Co Orientadora:
Rita Akutsu

Colaboradores:
Renata Monteiro
Amanda Branquinho
Amanda da Cunha Gomes
Giovanna Soutinho
Lewestter Melchior
Rafaella Dusi

Parte 1

Como deve ser a alimentação do meu filho?

Esse período da vida (2 a 5 anos) compreende uma fase de transição. É o momento em que a criança sai de uma etapa de total dependência para entrar em uma etapa de parcial independência, sendo este um período crítico à formação de hábitos.

Essa fase se caracteriza pela desaceleração do crescimento e com isso ocorrem mudanças nas necessidades nutricionais e no apetite da criança, sendo que o apetite pode variar de acordo com alguns fatores como a idade, prática de atividade física, e quantidade de comida ingerida na refeição anterior.

Todas as crianças e qualquer outro indivíduo possuem um mecanismo de saciedade, que nada mais é do que uma resposta do corpo avisando que a quantidade de comida ingerida já é suficiente. Como esse mecanismo é individual é importante que a criança consuma a quantidade de comida satisfatória a ela e não a quem oferece a alimentação. Portanto o mais importante... A criança não deve ser obrigada a comer tudo que está no prato.

Um grande erro é deixar a criança comer sempre que tem vontade e oferecer alimentos fora de hora. A alimentação dela deve ter horários fixos diariamente, podendo ser a cada 2 ou 3 horas. Desse jeito, ela terá fome para a próxima refeição. Caso a criança não aceite mais os alimentos de uma refeição, deve-se parar com essa refeição e deixar a criança comer somente na próxima. Então não devem ser oferecidos outros alimentos em substituição a refeição não realizada.

O que comer e quanto comer?

Para uma alimentação saudável e equilibrada é importante que se consuma alimentos dos diferentes grupos alimentares. Os grupos são: cereais e tubérculos (raízes), feijões, frutas, hortaliças, leites e substitutos e carnes. Incluindo também o consumo moderado dos grupos das gorduras, açúcares e doces.

Grupos alimentares	Exemplos
Cereais e tubérculos (raízes)	Arroz, macarrão, batata, mandioca, pão francês, pão de forma, entre outros.
Feijões	Feijão, lentilha, soja, grão de bico, entre outros.
Frutas	Banana, laranja, maçã, abacaxi, goiaba, mamão, entre outros.
Hortaliças	Abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, brócolis, alface, beterraba, tomate, entre outros.
Leites e substitutos	Leite, queijo, iogurte, coalhada, entre outros.
Carnes	Frango, peixe, boi, ovo, miúdo, vísceras, entre outros.
Gorduras	Manteiga, óleo vegetal, entre outros.
Açúcares e doces	Açúcar, achocolatado, doce caseiro, geleia, entre outros.

A quantidade de alimento oferecido a criança deve ser suficiente para cobrir as necessidades de energia do organismo e também para manter o corpo em equilíbrio. Em relação as refeições de um dia inteiro, a quantidade de porções deve ser baseada como mostrado a seguir:

Grupos Alimentares	2 a 3 anos	4 a 5 anos
Cereais e tubérculos (raízes)	5 porções/ dia	6 porções/ dia
Hortaliças	3 porções/ dia	3 a 4 porções/ dia
Frutas	3 porções/ dia	3 a 4 porções/ dia
Leite e substitutos	3 porções/ dia	2 porções/ dia
Carnes	2 porções/ dia	2 porções/ dia
Feijões	1 porção/ dia	1 porção/ dia
Gorduras	1 porção/ dia	1 porção/ dia
Açúcares e doces	No máximo 1 porção/ dia	No máximo 1 porção/ dia

(Sociedade Brasileira de Pediatria)

Mas quanto é 1 porção?

Cereais e tubérculos (raízes)	
Arroz: 2 colheres de sopa	Mandioca: 1 colher de servir
Pão francês: 1/2 unidade	Pão de forma: 1 fatia
Batata: 1 unidade média	Macarrão: 2 colheres de sopa

Feijões	
Feijão: 1 colher de sopa	Soja: 1 colher de sopa
Lentilha: 1 colher de sopa	Grão de bico: 1 colher de sopa

Frutas	
Banana nanica: 1/2 unidade	Laranja: 1 unidade pequena
Maçã: 1/2 unidade	Mamão papaia: 1/3 unidade
Abacaxi: 1/2 fatia	Goiaba: 1/2 unidade

Hortalças

Abóbora cozida: 1 colher de sopa	Abobrinha: 1 e 1/2 colheres de sopa
Cenoura cozida: 1 colher de sopa	Brócolis: 1 e 1/2 colheres de sopa
Chuchu: 1 e 1/2 colheres de sopa	Alface: 4 folhas pequenas
Beterraba crua: 1 a 2 colheres de sopa	Tomate: 1 a 2 colheres de sopa

Leite e substitutos

Leite: 1 copo americano	Coalhada: 1 pote (150g)
Queijo: 1 fatia fina	iogurte natural: 1 pote (150g)

Carnes

Frango: 2 colheres de sopa	Boi: 2 colheres de sopa
Peixe: 2 colheres de sopa	Ovo: 1 unidade
Miúdo: 2 colheres de sopa	Visceras: 2 colheres de sopa

Gorduras

Manteiga: 1 colher de chá	Óleo vegetal (soja, azeite etc.) : 1 colher de sobremesa
---------------------------	---

Açúcares e doces	
Açúcar: 1 colher de sopa	Achocolatado: 1 colher de sopa
Doce caseiro: 1 colher de sopa	Geleia: 2 colheres de sobremesa

IMPORTANTE

Alguns alimentos, principalmente os industrializados já vem com o açúcar adicionado, como por exemplo: suco de caixinha adoçado, biscoito recheado, refrigerantes etc.

A oferta de líquidos durante a refeição deve ser evitada. Porque o consumo de bebidas junto aos alimentos pode fazer a criança se sentir satisfeita muito rápido, não consumindo todo o alimento oferecido. Uma boa alternativa é que a ingestão de líquidos, principalmente a água, seja feita no intervalo das refeições, assim não será necessário o consumo de bebidas durante a ingestão dos alimentos.

IMPORTANTE

A recomendação de consumo de água para crianças entre 2 e 3 anos é de 1,3 litros por dia e para crianças de 4 a 5 é de 1,7 litros por dia.

Na hora de comer a criança deve ser colocada na mesa junto com os outros membros da família, sendo elas pessoas importantes na etapa de desenvolvimento de hábitos e preferências alimentares. O ambiente de alimentação deve ser tranquilo, sem a presença de brinquedos, jogos, televisão ou outras coisas que distraiam a criança. Ela deve estar concentrada no ato de alimentar.

Parte 2

Alimentos industrializados

Os hábitos alimentares são formados na infância e se mantêm ao longo da vida, sendo por isso difíceis de serem modificados com o passar do tempo. Escolhas saudáveis feitas nos primeiros anos de vida podem refletir em idades posteriores.

O aumento e a diversidade da oferta de alimentos industrializados tem um grande poder de influência sobre os hábitos alimentares de crianças nessa faixa etária. Um consumo frequente, inadequado e em excesso desses alimentos pode trazer prejuízos nessa fase da vida e posteriormente na fase adulta.

O importante sobre alguns alimentos industrializados é que muitos deles tem excesso de gorduras, açúcares, sal, corantes artificiais e aditivos. E o elevado consumo desses alimentos provoca uma diminuição do consumo de alimentos naturais, resultando em problemas de saúde.

Alguns tipos de alimentos industrializados devem ser evitados devido aos seus malefícios:

Alimentos que devem ser evitados	Porque?
Refrigerante, suco de caixinha adoçado, achocolatado, biscoito recheado, cereal matinal com açúcar, sorvete, chocolate, balas	São alimentos com grande quantidade de açúcar, adoçantes artificiais, corantes e aromatizantes. Sendo com isso alimentos prejudiciais a saúde, podendo causar por exemplo a obesidade
Salgadinhos, macarrão instantâneo, pipoca de micro-ondas, pizza congelada, embutidos (exemplo: salsicha)	São alimentos com grande quantidade de gordura e sal (sódio). Seu consumo em excesso pode refletir em doenças como obesidade, pressão alta, câncer e alergias alimentares

Dica:

é sempre bom ficar atento ao rótulo dos alimentos, pois neles estão algumas informações importantes sobre os alimentos. A lista de ingredientes mostra todos os produtos utilizados pra fabricar aquele alimento, sendo que o primeiro ingrediente da lista é o que tem em maior quantidade e o último em menor quantidade. Então se o primeiro ingrediente da lista é o açúcar, já se sabe que é o ingrediente em maior quantidade no produto. Como mostrado no exemplo de rótulo a seguir:

Achocolatado em pó (Porção: 2 colheres de sopa)	
Valor energético	80 kcal
Carboidratos	19 g
Açúcares	18 g
Proteínas	0,5 g
Gorduras totais	0 g
Ingredientes: Açúcar, cacau em pó, extrato de malte, sal cloreto de sódio, soro de leite em pó, leite desnatado em pó, vitamina C, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B1, vitamina A, vitamina D, lecitina de soja 322, aromatizante, glúten.	

Parte 3

Meu filho não come

As dificuldades alimentares nesse período da vida (2 a 5 anos) são comuns, aparecendo em cerca de 10 a 25% das crianças. Esse tipo de comportamento provoca reações que vão além do conflito provocado nas relações familiares, gerado pelas dificuldades alimentares da criança. Podem aumentar o risco de problemas no crescimento, provocar deficiências de vitaminas e minerais, infecções repetidas vezes, perda de peso, problemas de aprendizado e também obesidade.

A identificação dessas dificuldades é importante, e devem ser trabalhadas o quanto antes. Entre os sinais desse tipo de comportamento estão a falta de apetite, longos períodos tentando fazer a criança comer, a seletividade exagerada dos alimentos, o pouco interesse pela comida e a agitação durante as refeições. Fique sempre atento!

Uma dessas dificuldades alimentares é a seletividade. Ela é uma recusa total ou parcial de alguns tipos de alimentos. As crianças seletivas normalmente apresentam mudanças na preferência e na aceitação de alimentos. Os alimentos mais rejeitados por elas são as frutas e hortaliças.

A criança seletiva apresenta 3 sinais importantes: recusa de alimentos, pouco apetite e desinteresse pelo alimento, sendo a dieta dos seletivos baseada em alimentos fontes de carboidrato (exemplo: pães, macarrão) e leite e substitutos.

Dica:

Ofereça um mesmo alimento de 8 a 10 vezes em apresentações diferentes ou de formas diferentes. Exemplo: cozido, cru, assado, em cubos, em fatias, em forma de purê, misturado em outros alimentos.

Outra importante dificuldade alimentar é a neofobia. Ela ocorre quando a criança se nega a experimentar qualquer tipo de alimento que seja desconhecido para ela e que também não seja de sua preferência alimentar.

Dica:

Para aumentar o interesse das crianças pelos alimentos é importante que os responsáveis criem atividades para estimular elas, como por exemplo: deixar a criança participar da escolha dos alimentos no supermercado e também da escolha do preparo dos alimentos, construir hortas, fazer piqueniques saudáveis.

Parte 4

Comportamento dos pais

O comportamento dos pais em relação a alimentação da criança pode ter efeitos no comportamento alimentar do filho até a fase adulta. Os pais são os grandes responsáveis pelo que é oferecido a criança, e a criança é responsável pelo quanto come, através do mecanismo de saciedade.

Os pais podem ter um papel importante de estímulo ao consumo alimentar, sendo que este pode ser feito por meio de palavras de incentivo e elogios, com toques de carinho e pela realização das refeições em um ambiente acolhedor. Os pais servem de exemplo para as crianças, portanto ter uma alimentação adequada e saudável é uma forma de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis pelas crianças também.

Já comportamentos como recompensa, chantagem, compensação, punição e castigo, devem ser evitados. Porque podem ter efeitos negativos sobre a alimentação do filho, aumentando a recusa sobre os alimentos.

Existem alguns estilos de pais: o controlador, o negligente, o permissivo e o responsivo.

No estilo controlador estão os pais que gostam de colocar regras e

ordens sem ligar para as preferências da criança. Ameaçam e colocam de castigo. E assim torna a hora da comida, uma hora de tortura. As crianças controladas demais pelos pais tem grandes chances de se tornarem obesos no futuro. Porque quem é muito controlado, na hora que tem liberdade se solta mais que o normal.

No estilo negligente (descuidado) tem os pais que não colocam limites na criança. Não sabem nem o que o filho come e não tem interesse na alimentação dele. A criança fica um pouco abandonada, e tende a sentir o abandono. Isso reflete na alimentação, que na maioria das vezes acaba sendo rejeitada.

O estilo permissivo (liberal) é representado por pais que permitem tudo. A criança faz o que quer. Não existem regras nem horários. Nesse estilo é muito comum serem oferecidos agrados e recompensas para o filho. Os pais tentam ser super legais, deixando a criança comer o que quer. E com isso ela tende a se tornar mais gordinha e ter deficiência de vitaminas e minerais.

O estilo responsivo (equilibrado) é o adequado. São os pais que conseguem colocar regras e limites na medida certa. Passam segurança para o filho na hora da alimentação. Entendem que a criança muda muito o apetite e tenta achar soluções para quando um alimento é recusado. Nessas casas o consumo de frutas e hortaliças é maior e as crianças normalmente não tem excesso de peso.

Como ajudar na alimentação do meu filho?

- Dê reforços positivos (expressões como: muito bem filho; vai ficar forte comendo tudo; parabéns etc.)
- Junte toda a família na hora das refeições
- Seja exemplo para seu filho. As crianças tendem a imitar os pais
- Envolver a criança na preparação dos alimentos
- Tenha alimentos saudáveis disponíveis para a criança. Cuidado com as compras não saudáveis no supermercado

Parte 5

Nutrientes importantes

Para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança nos seus primeiros anos de vida, é de grande importância o consumo de uma alimentação de qualidade e com proporções adequadas.

Uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de proporcionar a energia e os nutrientes que promovem a manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo das crianças.

Em relação aos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos/gordura) existe uma proporção adequada para cada idade. Essa proporção está relacionada ao total de calorias ingeridas na alimentação de um dia inteiro.

Idade	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos / gordura
2 a 3 anos	45-65%	5-20%	30-40%
4 a 5 anos	45-65%	10-30%	25-35%

(Sociedade Brasileira de Pediatria)

As fibras alimentares são carboidratos que não são digeridos pelo nosso organismo, e estão diretamente ligadas ao bom funcionamento do intestino. Elas tem a capacidade de aumentar o volume fecal e a frequência de evacuações. O consumo de fibras associadas a ingestão de água e a prática de atividade física ajudam a fibra a agir melhor, evitando prisão de ventre (constipação).

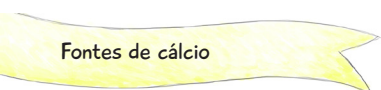
Além dos macronutrientes, para o bom funcionamento de um organismo, também são importantes os micronutrientes. Na infância

existem micronutrientes que tem funções muito importantes nesse período da vida, como é o caso do cálcio, ferro e vitamina A.



O cálcio é um micronutriente muito importante desde a infância, pois é nessa fase que ocorre a formação dos ossos e dentes. Em crianças em aleitamento materno a quantidade de cálcio fornecida pelo leite é capaz de suprir as necessidades (até seis meses de idade), porém em crianças de 2 a 5 anos, a ingestão de cálcio deve vir a partir da alimentação.

As recomendações diárias de cálcio para crianças de 2 a 3 anos são de 500mg e de 4 a 5 anos é de 800mg. Essas recomendações podem ser atingidas com a ingestão de 2 a 3 porções de alimentos como leites e substitutos.



Fontes de cálcio

leites e substitutos, folhosos verde escuro, ovos, mariscos e castanhas.



Lembrete:

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alergia, não é recomendado o consumo de mariscos e castanhas antes dos 3 anos.



O ferro é outro micronutriente importante na infância. A sua ingestão adequada nessa fase da vida deve ser bem controlada, pois deficiências desse micronutriente podem provocar anemia, e um consequente prejuízo no crescimento e desenvolvimento da criança.

As fontes alimentares podem oferecer dois tipos de ferro, o heme e o não heme. O ferro heme é aquele mais disponível e que é melhor aproveitado pelo organismo. Já o ferro não heme tem um menor aproveitamento pelo corpo.

Para aumentar a absorção do ferro não heme é importante o consumo de fontes de vitamina C junto ou logo após a refeição. Exemplos: gotas de limão, suco de laranja, suco de acerola, suco de cajú.

Fontes de ferro heme

carnes, peixes, frangos e fígado

Fontes de ferro não heme

feijões, vegetais e grãos



A vitamina A é um micronutriente com importante papel no sistema imunológico (sistema de defesa), sendo capaz de evitar doenças e morte nas crianças. Tem papel fisiológico sobre os mecanismos de visão, sendo também importante para o seu bom funcionamento.

Fontes de vitamina A

espinafre, abóbora moranga, gema de ovo, manga, cenoura, batata doce, leite, fígado e outras vísceras

Lembrete:

Nas frutas e hortaliças estão presentes a provitamina A, que são substâncias que nosso organismo transforma em vitamina A.

Dica:

Visite um nutricionista para avaliar da dieta do seu filho.

Parte 6

Atividade física

A urbanização, o crescimento da violência, a quantidade de veículos nas ruas e a tecnologia, são fatores que influenciam a menor prática de atividade física na infância. Uma criança nesse período da vida (2 a 5 anos), gasta hoje cerca de 600 kcal/dia a menos do que crianças a 50 anos atrás..

A falta da prática de exercícios físicos pode refletir em problemas de saúde na infância e se prologar para a vida adulta. Alguns desses problemas são a obesidade, alterações no colesterol, pressão alta, problemas no coração, asma e depressão.

A prática de atividade física reflete em vantagens para as crianças. Elas se tornam indivíduos mais saudáveis, com menos excesso de peso e menos problemas de saúde. Os hábitos de vida saudáveis são transmitidos e mantidos da infância para a vida adulta, resultando em indivíduos menos sedentários e menos doentes.

Os benefícios não vem necessariamente do exercício físico rigoroso. Basta que sejam praticados de forma regular. Para as crianças a atividade física não deve ser sempre competitiva nem feita como punição. É importante que ela seja realizada com prazer, sendo feita de forma interativa e social.

É necessário que atividades como televisão, vídeo game e computador sejam reduzidas, gerando assim tempo para a prática de atividades físicas prazerosas, como pular corda, nadar, brincar com o cachorro, andar de bicicleta, dançar, jogar queimada etc.



Receitas saudáveis

Espetinho de frutas

Ingredientes	
1 maçã	4 pêsegos
1 manga	2 kiwis
1 pêra	20 uvas

Rendimento: 14 espetinhos.

Modo de preparo:

1. Lave as frutas
2. Corte-as em pedaços pequenos
3. Disponha alternadamente no palito de churrasco

Obs.: Pode-se variar as frutas.

Dica:

Aproveite a sazonalidade dos alimentos e utilize as frutas da estação.

Lembrete:

Para higienizar as frutas elas devem primeiro ser lavadas em água corrente e depois colocadas em água e cloro. O cloro pode ser encontrado em supermercados, em produtos específicos para higienizar alimentos. É importante ler o rótulo destes produtos a base de cloro para saber a correta diluição e tempo.



Biscoito de aveia, banana e ameixa

Ingredientes	
1 xícara de ameixa seca sem caroço	1 colher de café de canela em pó
1 ovo	2 colheres de sopa de margarina
1 xícara de aveia em flocos	1/2 xícara de farinha de trigo comum
1/2 xícara de farelo de trigo	2 colheres de chá de essência de baunilha
1 banana nanica	1 colher de chá de fermento em pó

Rendimento: 10 biscoitos.

Modo de preparo:

1. Deixe as ameixas de molho até amaciar
2. À parte misture o ovo, farelo e aveia
3. Misture a banana amassada com canela, farinha de trigo, margarina, essência de baunilha e fermento
4. Escorra as ameixas, corte-as e junte a massa
5. Distribua colheradas de massa na forma untada e asse por cerca de 20 minutos



Panqueca colorida

Ingredientes	
2 ovos	Sal e temperos a gosto
1 xícara de farinha de trigo	1/2 xícara de cenoura, ou beterraba ou espinafre cru
1 xícara de leite ou água	

Rendimento: 6 unidades.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Doure as panquecas em frigideira antiaderente
3. Recheie as panquecas

* Exemplo de recheio: atum; ricota e tomate; carne moída



Iogurte de morango

Ingredientes	
1 potinho de 200g de iogurte natural desnatado	2 colheres (sopa) de mel
1/2 ricota (cerca de 250g)	1 colher (sobremesa) de açúcar
1 bandeja de morango	1 pacotinho de gelatina sem sabor

Rendimento: 500 gramas.

Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina em 5 colheres de sopa de água e deixe por 1 minuto
2. Leve ao micro ondas por 15 minutos
3. Coloque no liquidificador o iogurte, a ricota, o morango, o mel, o açúcar e a gelatina dissolvida
4. Bata até formar uma massa homogênea
5. Distribua em copinhos e coloque na geladeira por 1 hora



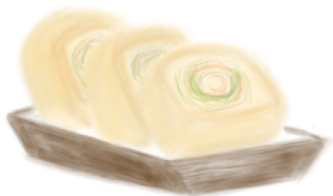
Sushi de pão

Ingredientes	
1 fatia de pão de forma	1 fatia fina de queijo branco
1 folha pequena de alface	1 fatia de peito de peru
1 colher de sopa de cenoura ralada	

Rendimento: 4 unidades.

Modo de preparo:

1. Abra a fatia de pão com um rolo de macarrão
2. Coloque o alface, a cenoura, o peito de peru e o queijo
3. Enrole
4. Corte em formato de sushi



Bolo de laranja com casca

Ingredientes	
2 laranjas	3/4 de xícara de óleo
1 xícara de açúcar	3 ovos
2 xícaras de farinha de trigo	1 colher de sopa de fermento em pó

Rendimento: 20 fatias.

Modo de preparo:

1. Lavar, cortar e retirar as sementes da laranja
2. Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, ovos e açúcar
3. Despejar essa mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo e o fermento, mexendo bem
4. Assar por 25 minutos em forma untada

Cardápio de lanches para a escola

Lanches	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Frutas + Cereal/ Pão + Bebida (100ml)	Banana + Sushi de pão + Suco de melancia	Ameixa + Fatia de bolo simples + Refresco de acerola	Goiaba + Tapioca de queijo pequena + Refresco de maracujá	Mamão picado + Fatia de cuscuz + Refresco de limão	Maçã + Biscoito de aveia, ameixa e banana + Suco de laranja

Lembrete:

Sucos são bebidas feitas somente com a fruta (exemplo: suco de laranja), já os refrescos são bebidas feitas com a fruta diluída em água (exemplo: refresco de maracujá)



Parte 8

Dez passos para a alimentação saudável

1. Fornecer uma alimentação variada, com o consumo de todos os grupos alimentares diariamente
2. Fazer sempre um prato colorido. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida
3. Estimular o consumo de arroz e feijão nas refeições principais
4. Estimular o consumo de frutas e hortaliças
5. Os lanches da escola devem ser saudáveis (pouca gordura, açúcar e sódio)
6. Evitar a oferta de alimentos industrializados (salgadinho, balas e refrigerantes, etc)
7. Oferecer água ao longo do dia para a criança
8. Ter horários regulares diariamente para a alimentação
9. A alimentação deve ser feita em local calmo e tranquilo. Hora da refeição não é hora de distração
10. Hora da brincadeira! Não vale televisão nem vídeo game. A criança tem que se movimentar (pique pega, pular corda, polícia e ladrão)

Referências bibliográficas:

- FISBERG, M; MAXIMINO, P. Guia descomplicado da alimentação infantil. São Paulo: Abril, 2012. 237p.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação do departamento de nutrologia: alimentação do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. Departamento de Nutrologia, 3a. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- AQUINO, Rita de Cássia de; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 36, n. 6, Dec. 2002.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999.
- KACHANI, A. T. et al. Seletividade alimentar da criança. São Paulo, 2005
- Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil. Aleitamento materno e alimentação complementar. Caderno de atenção básica. Brasília, 2009
- Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Ministério da Saúde/Organização Pan-americana da saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.
- Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo uma alimentação saudável. Brasília, 2006
- VITOLO, Márcia. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Editora Rubio. 3a reimpressão, Rio de Janeiro, 2010
- ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, v. 3, n. 1, Mar. 2003 .

Apoio:



UnB

