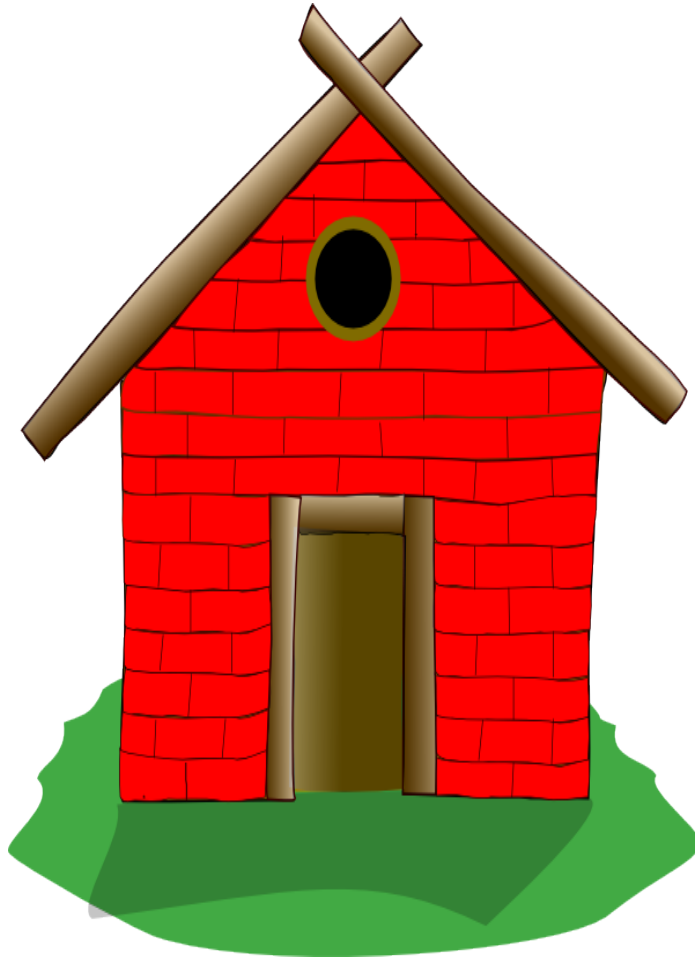


**CRIANÇA SEGURA E
FELIZ!**



EM CASA !

**E- book sobre Educação Alimentar e Nutricional para
prevenção de ganho de peso infantil no período do isolamento
social adotado durante a pandemia da COVID-19.**

AUTORIA

GUSTAVO ALEXANDRE DA SILVA

PAULA HORSAL

ROBERTA MESQUITA GOMES

DRA. JULIANA PANDINI CASTELPOGGI

DRA. SIMONE GRAVITOL MARCHON

M.e. VIVIANE MONTEIRO DIAS

M.e. LUIZ ANTONIO DA COSTA RODRIGUES (ORGANIZADOR)



Educação Alimentar e Nutricional para prevenção de ganho de peso infantil em tempo de isolamento social pelo COVID-19

Docentes responsáveis

PhD. JULIANA PANDINI CASTELPOGGI

Nutricionista - UNESA

Doutora em Ciências Biológicas – UFRJ

Mestre em Ciências Médicas – UERJ

Pós graduada em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral – SCMRJ

Pós Graduada em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia – Faculdade Redentor

Pós graduada em Nutrição Esportiva – UNESA

Coordenadora e Professora do Curso de Nutrição – Centro Universitário Celso Lisboa

PhD. SIMONE GRAVITOL MARCHON

Nutricionista Sanitarista da Prefeitura de Araruama

Doutora em Saúde Pública - ENSP

Mestre em Saúde da Família - ENSP

Especialista em Gestão da Saúde

Especialista em Planejamento da Saúde e Gerontologia

Coordenadora da ATAN Casimiro de Abreu

Professora da ENSP

Professora do Curso de Nutrição- Centro Universitário Celso Lisboa

M.e. VIVIANE MONTEIRO DIAS

Nutricionista - UNESA

Mestre em Ciências Médicas – UERJ

Pós graduada em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral – SCMRJ

Pós Graduada em Nutrição Clínica Ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia – Faculdade Redentor

Especialista em Fitoterapia pela ASBRAN

Nutricionista da Academia Espaço Fitness

Professora do Curso de Nutrição – Centro Universitário Celso Lisboa

APRESENTAÇÃO

Este e-book foi desenvolvido a partir de um projeto pedagógico de educação alimentar e nutricional por graduandos do 7º período do curso de nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa.

O texto tem como característica o uso de uma linguagem simples e destina-se aos responsáveis por crianças na faixa etária de 2 anos a 6 anos de idade expostas ao isolamento social em decorrência da pandemia da COVID-19.

OBJETIVO

Visa por objetivo orientar os pais, cuidadores, profissionais de saúde e as crianças sobre cuidados relacionados ao covid-19 no Brasil e a alimentação saudável durante a pandemia, sendo abordado assuntos como: prevenção, transmissão e sintomas, entre outros, utilizando linguagem lúdica por meio de orientações para redução da obesidade infantil, estimulando toda a família ao desenvolvimento de boas práticas alimentares durante o isolamento social.

O QUE TEMOS AQUI?

1. A criança na fase pré escolar e a alimentação	7
2. Entre na guerra contra o coronavírus	13
3. Orientação nutricional para prevenção da obesidade infantil	26
4. Ajudinha na cozinha- receitas	39
5. Referências	43

CAPÍTULO 01



A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO



A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO

A fase pré-escolar cursa com diminuição no ritmo de crescimento e, por consequência, pela diminuição das necessidades nutricionais e do apetite da criança. Na qual a criança torna-se mais seletiva a certos tipos de alimentos, sabores, cores, experiências sensoriais e texturas, influenciam na escolha dos alimentos ingeridos (SIGULEM, 2004; VITOLO et al., 2005).

O comportamento alimentar da criança nesta fase é imprevisível, variável e transitório, mas, se não for conduzido adequadamente, poderá se transformar em distúrbio alimentar e perdurar em fases posteriores (SOSEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2006). A abordagem familiar é uma atividade inserida nas práticas de atenção básica e é fundamental para o entendimento da estrutura e da dinâmica familiares. AMERICAN ACADEMY PEDIATRIC 2005).

A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO

É importante que a criança adquira o hábito de realizar as refeições em família, de forma prazerosa e em horários regulares, afim de obter melhora na aceitação dos alimentos. Agir de forma autoritária e inflexível provavelmente dificultará esse processo. A promoção da alimentação saudável é fundamental durante a infância, quando os hábitos alimentares estão sendo formados, para que os mesmos se tornem adultos saudáveis.

A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO NO ISOLAMENTO SOCIAL

Durante o isolamento social as crianças juntamente com seus pais terão missões para cumprir juntos.

Diante da pandemia em que o Brasil está passando, algumas estratégias serão traçadas para vencermos essa batalha.

Sinais, sintomas e prevenção ao novo coronavírus

A alimentação durante o isolamento social é muito importante, priorizando a oferta de alimentos naturais, reduzindo a ingestão de alimentos gordurosos, evitando alimentos processados e praticando atividades com a família de acordo com o espaço destinado a todos.

**A convocação de todos é essencial para não deixar o vírus infectar sua família.
Vamos vencer essa guerra!**

A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A OBESIDADE

ALERTA DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

. A alimentação inadequada na infância e na adolescência pode levar ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a maior epidemia de saúde pública mundial, com elevação de sua prevalência tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento a obesidade vem afetando mais precocemente crianças e adolescentes (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019). Esse cenário pode se reverter com a oferta de alimentos saudáveis e estilo de vida associados a hábitos saudáveis. Quanto antes promover a alimentação saudável, melhor serão os resultados.

A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL

A anemia ferropriva nesta fase é frequente, cuja etapa importante do ponto de vista nutricional é a adequação da ingestão de ferro através da dieta. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2018). A carência de ferro na infância também predispõe a cáries dentárias, alterações na imunidade não específica, paladar e apetite além de afetar o desenvolvimento audiovisual (JORDÃO, 2009).

Assim como o ferro, o cálcio, vitamina D e a vitamina A são importantes micronutrientes envolvidos nas necessidades nutricionais dos pré escolares (MADRUGA, 2014).

Para que a criança alcance o seu potencial genético de crescimento e pico de massa óssea, é necessário um bom aporte de cálcio e vitamina D na dieta (GREER, 2009).

A CRIANÇA NA FASE PRÉ-ESCOLAR E A DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL

Crianças em idade pré-escolar estão entre os grupos de risco para o desenvolvimento da deficiência de vitamina A (DVA), devido ao seu rápido crescimento e desenvolvimento, e conseqüentemente, aumento das necessidades dessa vitamina. Além da exposição desse grupo etário às parasitoses, que estão frequentemente associadas com a diarreia (MARIA et al, 2010).

A DVA, continua sendo a causa principal de cegueira noturna evitável no mundo.

Olá Crianças, eu vim ajudar vocês na Guerra contra o Coronavírus!

Me chamo Patrícia, sou nutricionista e trabalho no posto de saúde do seu bairro. A todo momento a gente escuta falar no Coronavírus.

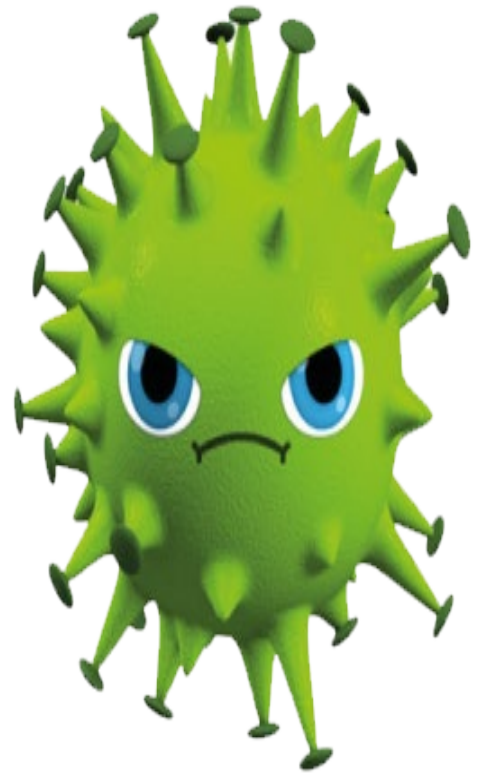
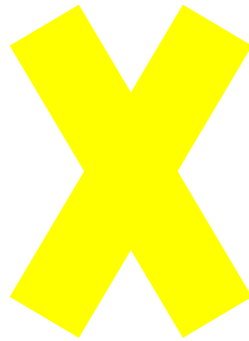
A nossa vida mudou em pouco tempo, mas logo tudo vai passar. E você como um super herói ou super heroína vai conseguir vencer todas as batalhas contra o Coronavírus!



CAPÍTULO 02

ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS

HORA DE JUNTAR A FAMÍLIA E CONVOCÁ-LOS PARA O COMBATE AO COVID-19.



PRIMEIRA BATALHA

Você é o herói da família!

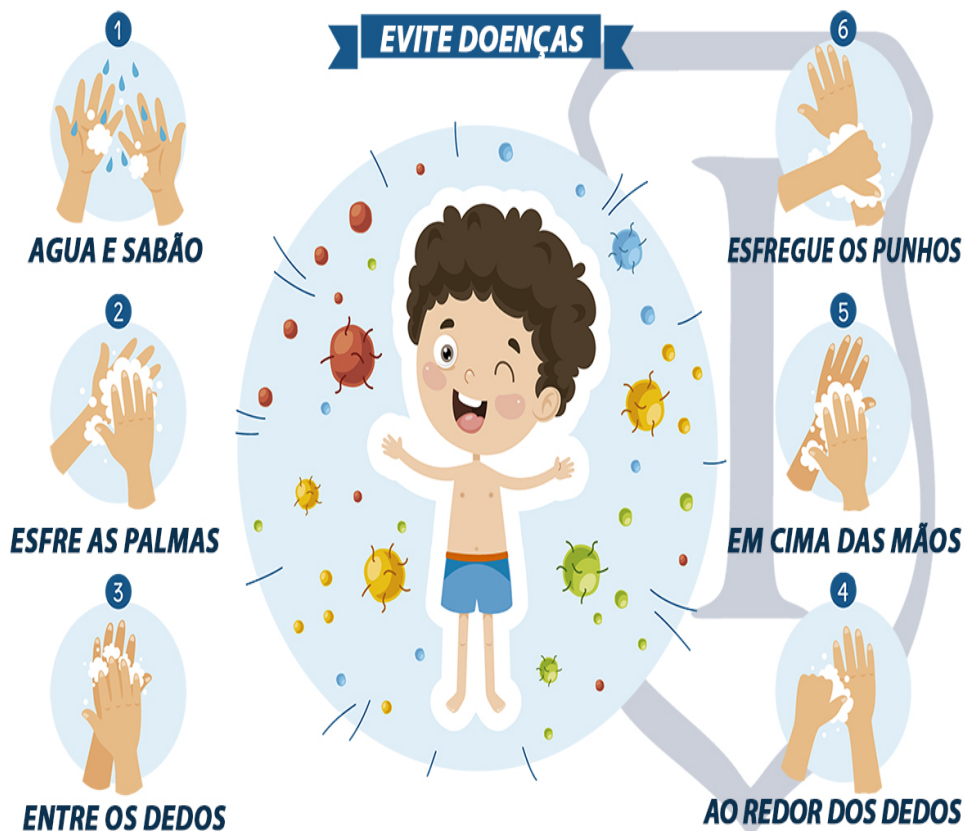
O que deve fazer para que o bichinho do mau não contamine quem está dentro da sua casa?

ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS

DICAS DE PREVENÇÃO

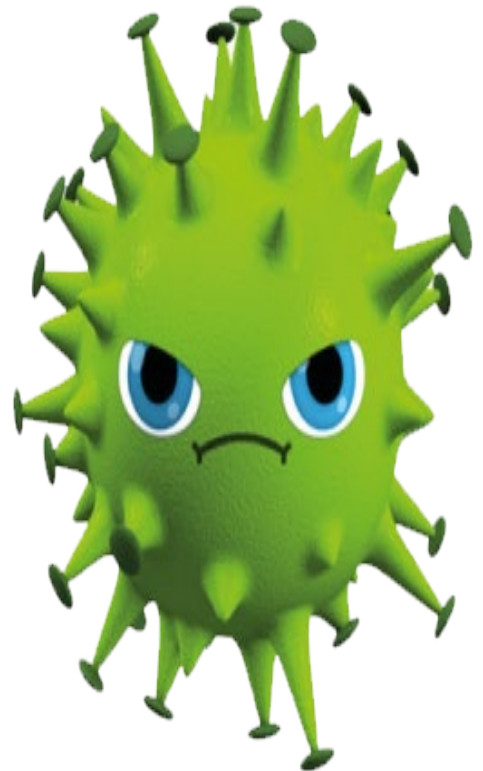
- Lavar as mãos com sabão;
- Ter sempre álcool gel 70% disponível para uso imediato;
- Cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir;
- Evitar aglomeração;
- Não compartilhar objetos pessoais com outras pessoas;
- Fazer atividades ao ar livre com uso de máscara;
- Ao sair pra passear com os pais não tocar em objetos.

PASSO A PASSO PARA HIGIENE DAS MÃOS



SEGUNDA BATALHA

Atenção com a sua saúde para ficar forte e combater o vírus com força total !!!



ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS



Quais são os principais sintomas:

febre e tosse ou dificuldade para respirar.

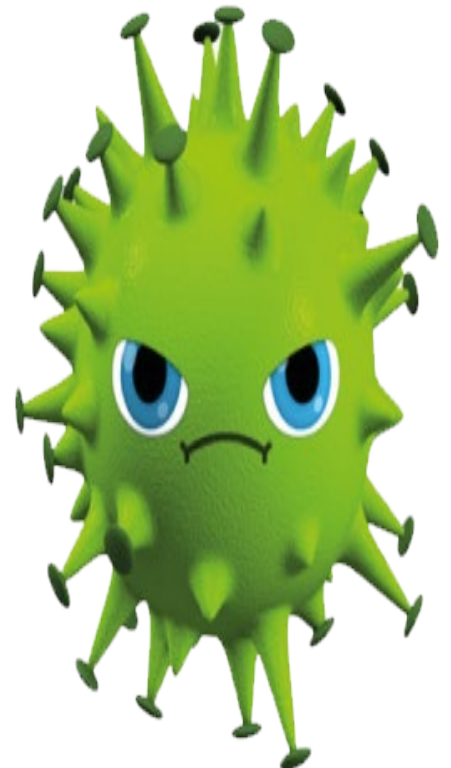
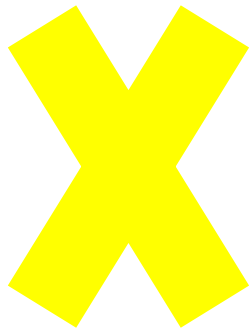


**SE ESTIVER SE SENTINDO MAL FALE COM
PAPAI OU MAMÃE.**



TERCEIRA BATALHA

O vírus está invadindo as casas. Vamos combatê-lo com boa higienização do lar e mantendo o isolamento social?



ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS



Como ocorre a transmissão:

Ocorre pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão

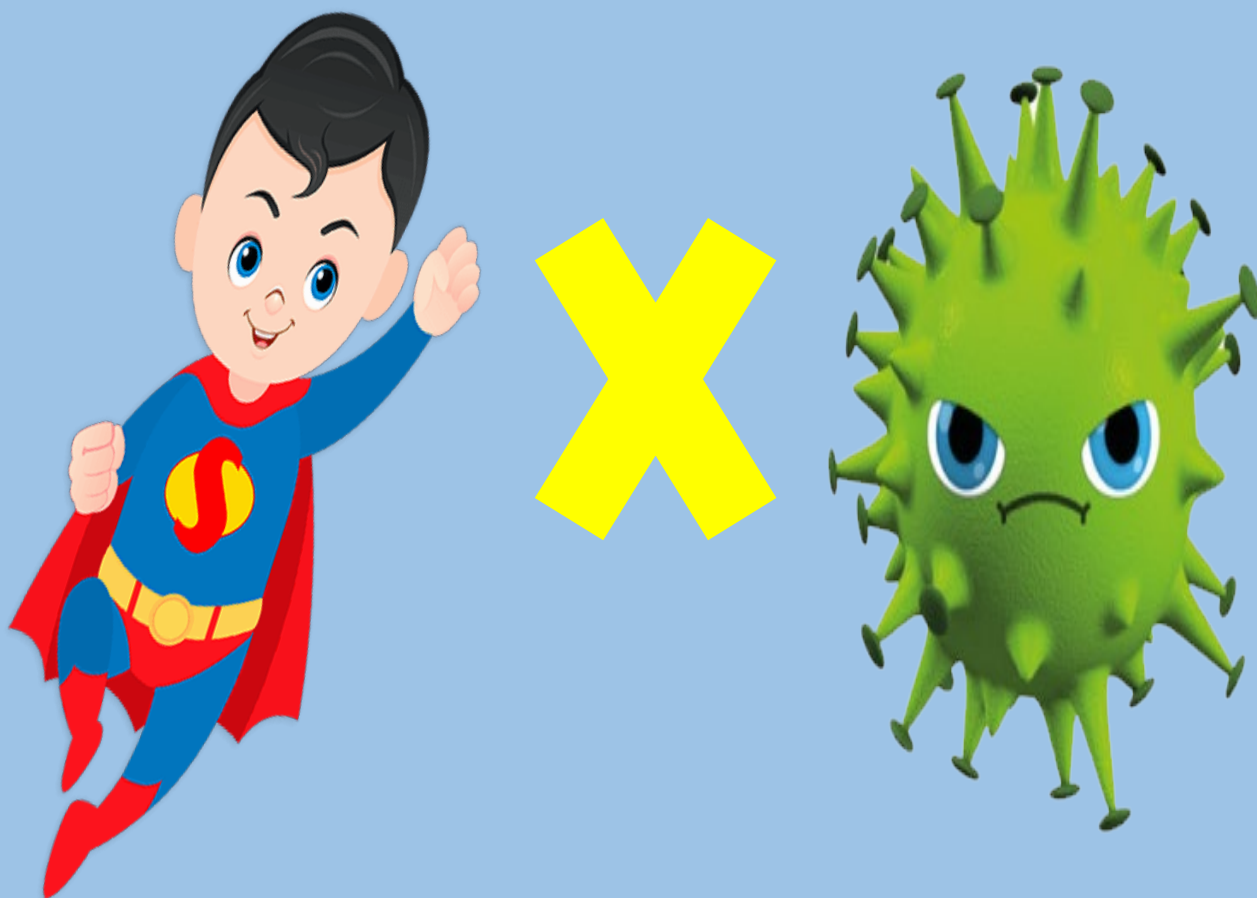


Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



QUARTA BATALHA

Usar máscara ao sair de casa e lavar as mãos ou higienizar com **Álcool gel 70%**.



ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS

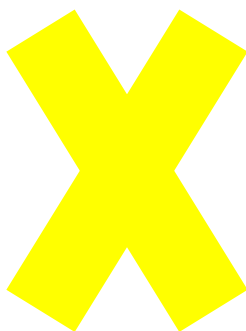


ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS

QUINTA BATALHA

Alimentação adequada com alimentos naturais, orgânicos e livres de agrotóxicos é importante nessa fase. Hora de lutar!

Conte com a ajuda dos seus pais!!!



ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS

VOLTEI PARA TE AJUDAR NA BATALHA FINAL!

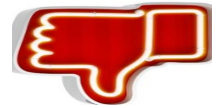


- Preste bem atenção no que podemos e no que não podemos comer para vencermos o Coronavírus;
- Chame o Papai e a Mamãe para ler junto com você.

ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS



AZUL X **VERMELHO**

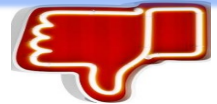


1. Realize pelo menos três refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e dois lanches por dia;
2. Ingira diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/ aipim), pães e massas nas refeições (almoço e jantar) e lanches ao longo do dia;
3. Coma legumes e verduras no almoço e jantar. As frutas podem ser distribuídas nas refeições como sobremesas e lanches;
4. Não esqueça do arroz e feijão todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana;
5. Leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes também todos os dias;
6. Beba bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo;

ENTRE NA GUERRA CONTRA O CORONAVÍRUS



AZUL X VERMELHO



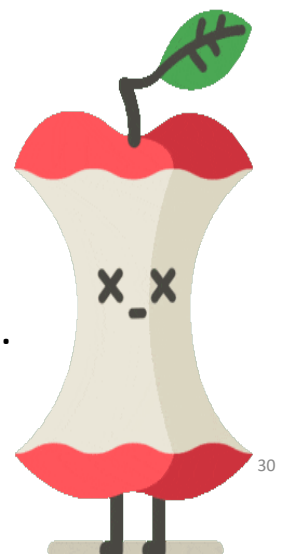
- 1. Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados - prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos;***
- 2. Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia;***
- 3. Diminua a quantidade de sal na comida;***
- 4. Nada de alimentos diet ou light;***
- 5. Evite sucos durante as refeições;***
- 6. Diminuir consumo de fast food;***
- 7. Nada de muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador. Não ultrapassando 2 horas por dia de televisão***

CAPÍTULO 03

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados como grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes que são alimentos fontes de nutrientes importantes na defesa imunológica. Realize a higienização adequada das frutas, legumes e verduras com hipoclorito de sódio na proporção indicada no rótulo do produto.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades. Nesse momento de isolamento social e redução da atividade física para muitas pessoas, o consumo frequente destes alimentos pode levar ao excesso de peso e às complicações relacionadas à obesidade, como por exemplo a redução da imunidade, hipertensão e diabetes, que são fatores de risco para o coronavírus.
- Faça escolhas saudáveis com relação ao modo de preparo dos alimentos evitando a adição de gordura, açúcar e sal em excesso.



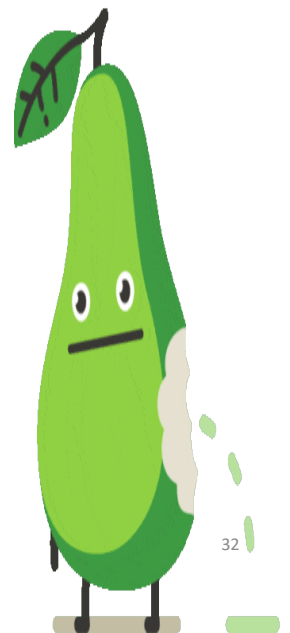
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Coma regularmente e com atenção. Com o isolamento social você está com mais tempo disponível em casa, então, procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.
- Limite o consumo de alimentos processados. Evite o consumo de alimentos industrializados, pois dessa forma além de você consumir alimentos que não são saudáveis, ainda leva para casa muitas embalagens que necessitam, conforme precauções para o coronavírus, de um processo de higienização mais trabalhoso para ser armazenadas e utilizadas como as caixas, latas e embalagens plásticas. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável à composição nutricional dos alimentos.



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Evite alimentos ultra processados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece. São alimentos como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” que são ricos em sódio e pode elevar a pressão arterial de pessoas hipertensas e/ou são concentrados em açúcares simples contribuindo para alteração da glicemia de indivíduos com diabetes. Os hipertensos e diabéticos fazem parte do grupo de risco aumentado para complicações por coronavírus.



VEJA A DIFERENÇA

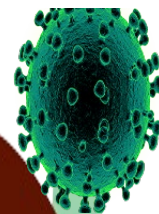
ALIMENTOS IN NATURA- Obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS - Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.

FONTE:MINISTÉRIO DA SAÚDE,2014

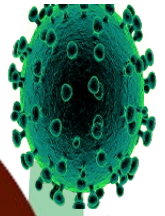
IMAGEM:GOOGLE,2020



VEJA A DIFERENÇA

ALIMENTOS PROCESSADOS - São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

Exemplos: enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sela ou açúcar, carne salgadas ou defumadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).



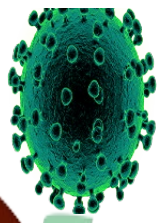
VEJA A DIFERENÇA

ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS - São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014

IMAGEM: GOOGLE 2020



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Sempre que for possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos. Neste momento de isolamento, você deve evitar circular em locais de compras de alimentos como mercados, feiras livres e outros locais que comercializam alimentos in natura ou minimamente processados, mas, já existem vários fornecedores desses produtos que estão realizando a entrega em domicílio. Pesquise e ajude a esses pequenos produtores e comerciantes a manter o seu fluxo de trabalho e renda!
- Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas. Convide a família para participar, principalmente as crianças, independente do gênero, para que elas tenham experiências positivas com o preparo dos alimentos da família.



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos e o isolamento social tem esse lado positivo de disponibilizar um tempo para organização da nossa alimentação.
- Todos devem participar desse momento. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Aproveite essa oportunidade de convívio e faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Evitar consumir alimentos fora de casa nesse período de risco de contágio por coronavírus, mas, se por alguma necessidade optar por comprar comida pronta, fora de casa, prefira locais que façam a comida na hora para que você leve comida fresca para o consumo da família, observando com muito rigor os critérios de higiene e segurança alimentar utilizados no local escolhido.
- Se optar pelos serviços de entrega de refeições no domicílio ou “delivery”, procure informações confiáveis sobre o local onde está comprando a comida para saber se o mesmo atende os critérios sanitários exigidos para produção e transporte de refeições.



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

- Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. A velocidade com que o coronavírus se espalhou pelo mundo, levou a uma grande propagação de notícias falsas (“Fake News”) sobre a cura ou prevenção da doença por meio de alimentos ou ingredientes “milagrosos”.
- Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.



FIM DA GUERRA...



**PARABÉNS PELA DEDICAÇÃO.
VOCE VENCEU O VÍRUS DO
MAU!**

CAPÍTULO 04

AJUDINHA NA COZINHA

AJUDINHA NA COZINHA



OLHA EU AQUI DE NOVO, AGORA COM RECEITAS,
PARA VOCÊ AJUDAR NA COZINHA!

✓ BOLO DE BANANA INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 1 unid. média BANANA (42g)
- 1 copo de LEITE (240 mL)
- 1 colher de chá AÇUCAR DEMERARA (5g)
- 1 unid. OVO (50g)
- 2 colheres de sopa grande FARINHA DE TRIGO INTEGRAL (35g)

MODO DE PREPARO:

1- bater a banana, leite, ovo e o açúcar no liquidificador; 2- em uma vasilha, misturar a farinha e o fermento; 3- adicionar a massa da banana batido na vasilha; 4- misturar tudo até ficar homogêneo; 5- levar ao forno preaquecido em temperatura média e assar por aproximadamente 40 minutos; 6- retirar do forno, esperar esfriar e servir.

FICHA TÉCNICA:

VALOR CALÓRICO	366,5 KCAL
CARBOIDRATO	46,6 g
PROTEÍNA	17,2 g
GORDURA	12,3 g
FIBRA	2,21 g
SÓDIO	142,46 mg
FERRO	1,79 mg
CÁLCIO	263,84 mg



VOU DAR UMA AJUDINHA COM ALGUMAS RECEITAS, PARA VOCÊ AJUDAR NA COZINHA!

✓ SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 unid. Média BANANA (42g)
- 1 fatia peq. MAMÃO (100g)
- 1 fatia peq. MELÃO (70g)
- 1 unid. peq. LARANJA (90g)
- 1 unid. peq. MAÇÃ (80g)

MODO DE PREPARO:

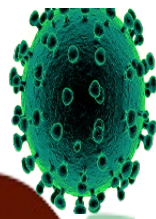
- 1- descascar as frutas; 2- corta-las em cubos;
- 3- misturar todas as frutas; 4 -servir gelado.

FICHA TÉCNICA:

VALOR CALÓRICO	240,4 KCAL
CARBOIDRATO	55,4 g
PROTEÍNA	2,8 g
GORDURA	0,8 g
FIBRA	7,51 g
SÓDIO	17,15 mg
FERRO	0,64 mg
CÁLCIO	73,50 mg



PHILIPPI, 1999 & PINHEIRO, 1994.



VOU DAR UMA AJUDINHA COM ALGUMAS RECEITAS, PARA VOCÊ AJUDAR NA COZINHA!

✓ TAPIOCA RECHEADA

INGREDIENTES:

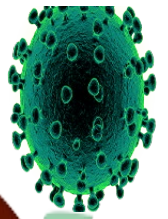
- 2 colheres de sopa GOMA DE TAPIOCA (30g)
- 1 fatia grande QUEIJO MINAS (30g)
- 1 fatia peq. TOMATE (10g)
- 1 colher de chá ORÉGANO (0,62g)

MODO DE PREPARO:

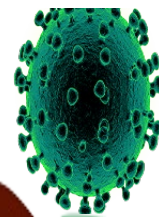
1- coloque a goma na frigideira e espalhe com uma colher até cobrir todo o fundo; 2- cozinhe por cerca de 1 minuto e vire e cozinhe por mais 1 minuto ou até a massa ficar seca; 3- recheie a tapioca ainda no fogo com a fatia de queijo, tomate e orégano , colocando apenas de um lado; 4- dobre ao meio, retira do fogo; 5 - pronta pra servir.

FICHA TÉCNICA:

VALOR CALÓRICO	186,1 KCAL
CARBOIDRATO	26,6 g
PROTEÍNA	6,0 g
GORDURA	6,2 g
FIBRA	0,55 g
SÓDIO	10,47 mg
FERRO	0,79 mg
CÁLCIO	191,73 mg



QUE TAL ESSA RECEITINHA, QUANDO AS AULAS VOLTAREM?! E VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR A MONTAR !



✓ SANDUÍCHE DE CARINHA REDONDA COM FRUTAS

INGREDIENTES:

- 2 fatias PÃO DE FORMA INTEGRAL (44g)
- 1 fatia média QUEIJO PRATO (15g)
- 1 colher de sopa MILHO (23g)
- 1 unidade peq. MAÇA (80g)
- 5 unidades UVA VERMELHA (20g)
- 1 fatia peq. TOMATE COMUM (10g)
- 1 unidade UVA PRETA SEM CAROÇO (4g)
- 3 fatias peq. PEPINO (9g)
- 1 colher de sobremesa ERVILHA (13g)

MODO DE PREPARO:

1- lavar as uvas e a maçã; 2- lavar o tomate e cortar em quadrado; 3- cortar o pepino em fatias; 4- cortar o queijo em pedaço e fazer um funil; 5- cortar a uva no meio;

MODO DE ARRUMAR NA LANCHEIRA:(CARINHA)

Colocar o pão, acrescentar o pepino e as uvas (olhos);

Pegar o grão de milho (nariz), tomate a boca e parte do cabelo, por ultimo colocar o queijo fazendo um funil e acrescentar as ervilhas; ao lado colocar a maçã e o cacho de uvas;

FICHA TÉCNICA: VALOR CALÓRICO	246,4 KCAL
CARBOIDRATO	42,9 g
PROTEÍNA	9,9 g
GORDURA	3,9 g
FIBRA	6,36 g
SÓDIO	318,97 mg
FERRO	1,49 mg
CÁLCIO	227,94 mg



CAPÍTULO 05

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Policy Statement. Organizational principles to guide and define the child health care system and/or improve the health of all children. 2005. Disponível em: <<http://www.aap.org>>.

Acesso em: 24 julho 2020.

BRASIL, Ministério da saúde. Painel coronavírus. Disponível em : <https://covid.saude.gov.br/> Acesso em: 15 maio de 2020

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

CÂNDIDO DE SOUZA, Márcia Ferreira. Manual de orientações nutricionais durante o covid-19 (Coronavírus).2020.

GREER F.R. Concentrations Defining Vitamin D Deficiency in Children: Beyond 25 OH Vitamin D Serum. *Pediatrics*. 124(5):1471- 1473, 2009.

JORDÃO RE, Bernardi JLD, Barros Filho AA. Prevalência de anemia ferropriva no Brasil: uma revisão sistemática. *Rev paul pediatr*. 27(1):90-98; 2009.

MADRUGA, JULIANA GOMES et al. CONSUMO DE CÁLCIO E VITAMINA D EM PRÉ-ESCOLARES. **REVISTA UNINGÁ**, [S.l.], v. 42, n. 1, dez. 2014. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/1198>>. Acesso em: 05 de junho 2020.

MARIA MS, Poliana CC Alcides SD, et. al. Deficiência de vitamina A em pré-escolares da cidade do Recife, Nordeste do Brasil. *Archivos Latino Americano de Nutrition*. 60 (1), 2010

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Qual o papel da juventude para a prevenção do Coronavírus. Disponível em:https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020_2/marco/bannercoronavirussnj.png

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saiba como preparar uma lancheira saudável para seu filho. Brasília: [Ministério da Saúde], 2015.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM ALIMENTAÇÃO - NEPA. Tabela brasileira de composição dos alimentos - TACO. 4ed. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2011. Disponível em:

http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf. >. Acesso em: 15 de julho 2020

PHILIPPI ST, Ribeiro LC, Latterza AR, Cruz ATR. Pirâmide Alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev Nutr 1999.

PINHEIRO AB. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 2 ed. Rio de Janeiro: 1994. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 – POF. Rio de Janeiro, 2018

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola. São Paulo, 2006

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia e Hematologia e Hemoterapia. Consenso sobre Anemia Ferropriva. 2018.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de alimentação. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação Obesidade na Infância e Adolescência. 3ª ed. São Paulo, 2019.

URRESTARAZU DEVINCENZI, M.; BASILE COLUGNATI, F. A.; SIGULEM, D. M. Factores de protección para la anemia ferropriva: estudio prospectivo en niños de bajo nivel socioeconómico. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Caracas, v. 54, n. 2, p.174-179, Jun. 2004

VITOLLO, M. R. et al. Impactos da implementação dos dez passos da alimentação saudável para crianças: ensaio de campo randomizado. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, set./out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2005000500018&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em: 31 junho 2020.

ILUSTRAÇÕES DO E-BOOK FORAM RETIRADAS OU ADAPTADAS DE MATERIAIS

DISPONÍVEIS NO SITE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.