

Nome: _____

Ala: _____ Leito: _____

ALIMENTAÇÃO INFANTIL - ESCOLAR E PRÉ-ESCOLAR
ORIENTAÇÃO GERAL

Recomendações:

A alimentação da criança deve ser adequada à sua idade e às suas necessidades nutricionais.

É importante lembrar que:

- A criança precisa de uma alimentação equilibrada com, no mínimo, 3 refeições lácteas e 2 refeições de sal por dia;
- O leite pode ser oferecido sob forma de mingau, vitamina, com chocolate ou café, ou ainda na forma de queijo ou iogurte;
- O acréscimo de farinha, açúcar e óleos aumenta o valor calórico do alimento, favorecendo o ganho de peso;
- As refeições de sal devem ser compostas por cereais ou tubérculos (arroz, batata, mandioca, massas, farinhas em geral), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico), carnes magras (boi, aves ou peixes) ou ovos, hortaliças cruas e cozidas (alface, tomate, pepino, chuchu, cenoura) e frutas;
- Deve-se variar a forma de preparo dos alimentos para estimular a aceitação da criança, e estabelecer horários para as refeições;
- Os doces, balas e chocolates podem ser oferecidos após as refeições principais para não atrapalhar o apetite da criança.
- Quando for necessária a restrição de líquidos, considerar as quantidades de água, chá, leite, frutas, suco, sopa, caldo de feijão, refrigerantes, sorvetes e gelatina. Você deve controlar as quantidades usando um copo graduado ou um frasco de mamadeira, anotando os líquidos ingeridos durante o dia.

Quantidade de líquidos permitido: _____

- Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.

Exemplo de Cardápio

Desjejum

- Café com leite com açúcar
- Pão francês com margarina
- Banana

Almoço

- Salada de tomate
- Bife grelhado
- Vagem refogada
- Arroz e Feijão
- Laranja

Lanche da Tarde

- Leite com achocolatado
- Torradas com margarina

Jantar

- Salada de grão de bico com cenoura
- Bolinho de carne
- Macarronada
- Maçã

Lanche da Noite

- Mingau de aveia