

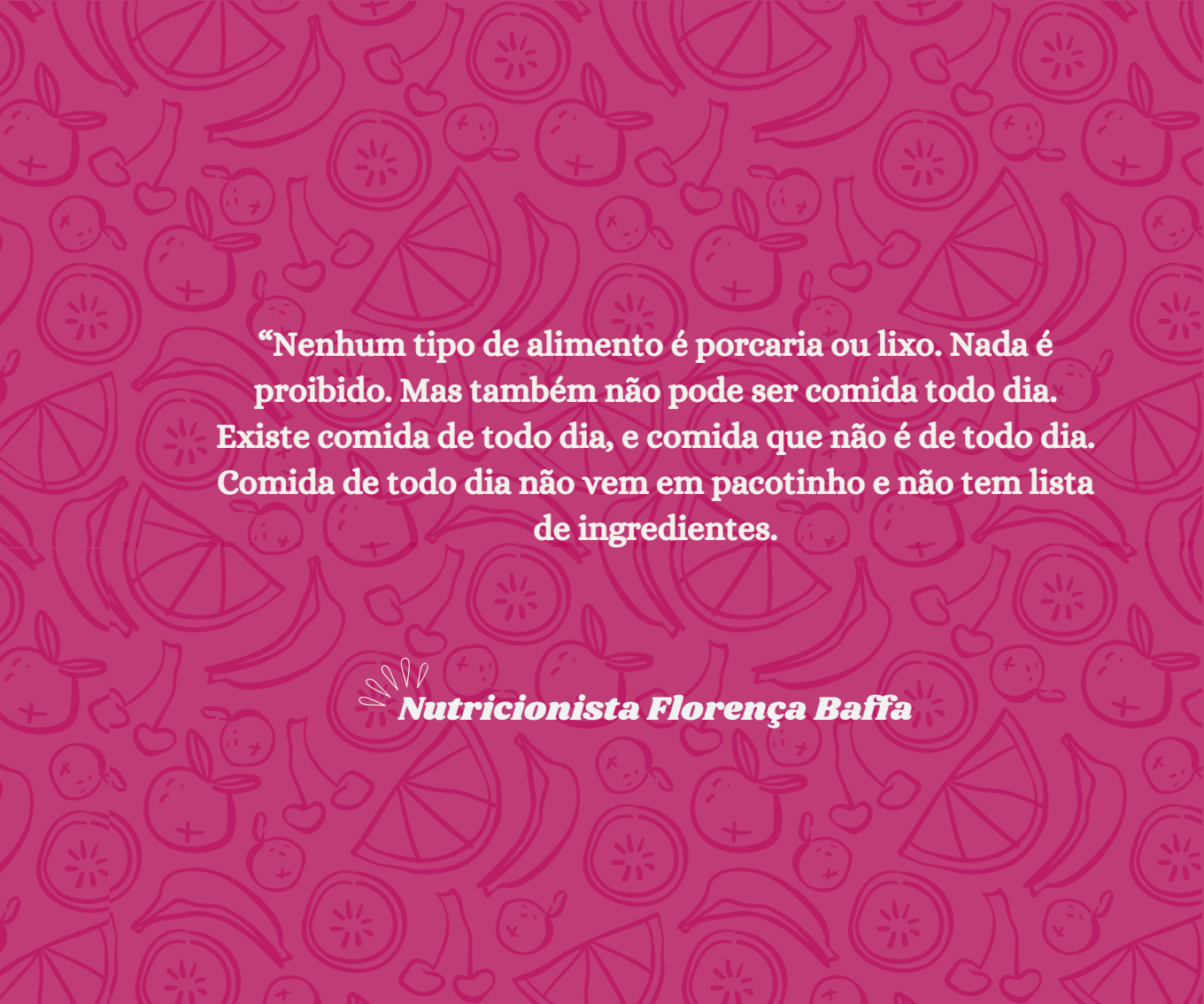
DESVENDANDO

a

Seletividade

Alimentar





“Nenhum tipo de alimento é porcaria ou lixo. Nada é proibido. Mas também não pode ser comida todo dia. Existe comida de todo dia, e comida que não é de todo dia. Comida de todo dia não vem em pacotinho e não tem lista de ingredientes.



Nutricionista Florença Baffa

SUMÁRIO

A importância da alimentação saudável.....	1
Dicas.....	3
O que são Macronutrientes.....	5
O que são Micronutrientes.....	6
Receitas Salgadas	7
Bolinho de Feijão.....	8
Crepioça de Cenoura.....	9
Hambúrguer de Beterraba.....	10
Nuggets de Cenoura	11
Pastel de Abóbora com frango	12
Receitas Doces.....	13
Bala de gelatina sabor uva.....	14
Bolo de Banana e aveia	15
Bolinho de Maçã.....	16
Brownie de Batata Doce.....	17
Sorvete de Frutas.....	18
Caça-palavra	19
Biografia.....	21
Agradecimentos.....	22



Como a alimentação saudável é importante para as crianças?

- **Importância da Alimentação Saudável na Infância:**
 - Primeira infância é o primeiro contato da criança com os alimentos.
 - É necessário oferecer alimentos saudáveis e variados para evitar seletividade alimentar (SA).
- **Curiosidade e Recusa de Alimentos:**
 - É normal as crianças terem curiosidade e estranheza em relação aos alimentos.
 - Recomenda-se oferecer os alimentos mesmo diante da recusa, com persistência, mas sem insistência.
- **Alimentos Saudáveis e Lúdicos:**
 - Alimentos podem ser oferecidos de forma divertida e lúdica para estimular o interesse da criança.



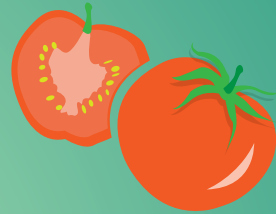
Como a alimentação saudável é importante para as crianças?

- **O que é Alimentação Saudável?**
- Alimentação saudável garante todos os nutrientes necessários para o funcionamento do corpo.
- A alimentação é essencial para a saciedade, energia, desenvolvimento e crescimento saudável das crianças.
- **Evitar Alimentos Não Saudáveis:**
- Alimentos industrializados, ultra-processados, com excesso de açúcar, e fast foods devem ser evitados.
- **Conclusão:**
- Oferecer alimentos saudáveis com constância é fundamental para a saúde, desenvolvimento e prevenção da seletividade alimentar na infância.

DICAS

1

Brincadeiras e atividades lúdicas ajudam para que os pequenos comecem a achar o alimento interessante



2

Contar memórias de infância sobre o alimento, conversar sobre a comida, ver desenhos e até mesmo colorir

3

Envolva as crianças na compra e no preparo, construindo memórias e facilitando o consumo



DICAS

4

Usar o alimento em uma
preparação que a criança já
gosta



5

Evite forçar a criança
consumir algo que não
goste

6

Separe um tempo para
refeição em família



Proteínas



Essenciais para o crescimento e reparo dos tecidos do corpo, como músculos e órgãos.



Lipídeos

Fornecem energia de reserva e ajudam na absorção de algumas vitaminas.



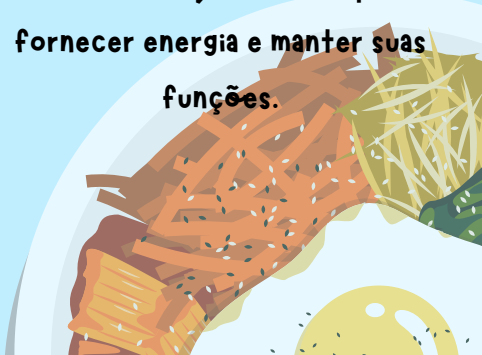
Quem são os macronutrientes

Carboidratos

É a principal fonte de energia do corpo.



os nutrientes que o corpo precisa em grandes quantidades para fornecer energia e manter suas funções.





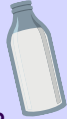
Vitaminas



Substâncias que ajudam em diversas funções do corpo, como a saúde da pele, ossos, e no sistema



imunológico.



Vitamina A: Visão

Vitamina C: Sistema imunológico

Vitamina D: Ossos

Vitaminado complexo B: Energia



Minerais

Ajudam a manter funções como o transporte de oxigênio e o fortalecimento dos ossos.



Ferro: Sangue

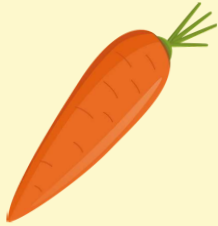
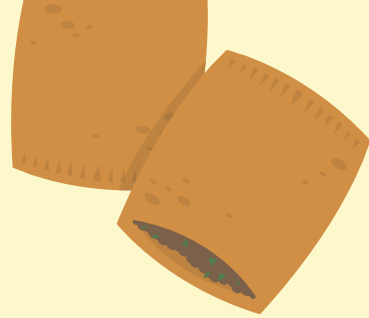
Zinco: Sistema imunológico

** Quem são os micronutrientes

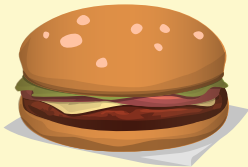
Embora sejam necessários em pequenas quantidades, a falta dos micronutrientes pode levar a problemas de saúde.

nutrientes que o corpo precisa em pequenas quantidades, mas que são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

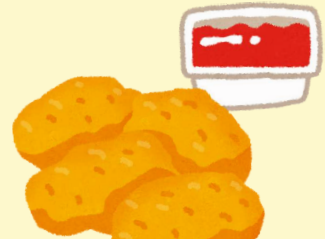




Receitas Salgadas



7



Bolinho de Feijão

Ingredientes:

- 1/2 Cebola picada
- Salsinha picada
- 1 pitada de manjeriço
- 1 porção de feijão cozido
- 1 ovo
- 2 dentes de alhos amassados
- Cebolinha picada
- Orégano
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Adicionar o feijão, o alho e a cebola picada em um recipiente, amassar bem com a ajuda de um garfo, juntar os demais temperos;
2. Acrescentar inicialmente somente 1 xícara de farinha de trigo e o ovo, e misturar até que fique homogêneo. Se necessário acrescentar mais farinha de trigo até ficar com consistência para moldar;
3. Acertar o sal e colocar para assar.



Benefício:

Feijão: Fornece carboidratos, que proporcionam energia para o dia a dia, além de vitaminas do complexo B, ferro e fibras.

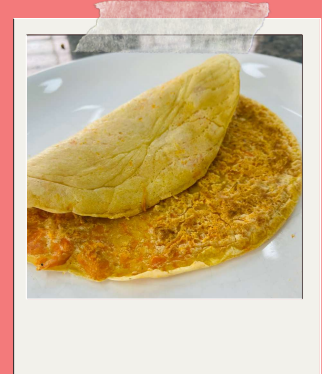
Crepioca de Cenoura!

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 cenoura pequena cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e orégano a gosto
- 1 colher (sopa) de massa de tapioca
- Recheio: presunto, queijo e tomate

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes em um recipiente, misturar bem com a ajuda de um garfo ou fouet;
2. Aquecer uma frigideira, colocar a massa, deixar dourar dos dois lados e colocar os recheios de preferência.



Benefícios:

Ovo: Proteínas de alta qualidade, vitaminas (A, D, B12) e antioxidantes para saúde ocular.

Cenoura: Betacaroteno, vitamina A e fibras, benéficos para a visão e imunidade.

Hambúrguer de beterraba

Ingredientes:

- 1 beterraba média
- 1 cebola
- 1/2 xícara de batata cozida
- 2 colheres de tempero verde
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 5 dentes de alho
- 4 colheres de cebolinha verde
- 3 colheres de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Picar as beterrabas ainda cruas;
2. Bater no liquidificador junto com a cebola, alho, sal;
3. Em uma vasilha, misturar a batata cozida com a farinha de arroz e o azeite;
4. Colocar a beterraba e misturar, em seguida acrescentar o cheiro verde;
5. Amassar bem com as mãos e formar os hambúrgueres no tamanho desejado;
6. Colocar os hambúrgueres para dourar na frigideira, com um fio de azeite.

Benefícios:

Beterraba: Aumenta a resistência física, é diurética, combate anemia, previne o câncer e pode até baixar a pressão arterial se for consumida diariamente como suco.



Nuggets de Cenoura

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 1 alho picado
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de tempero vinagrete
- 50 ml de água
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo batido com o garfo

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogar a cenoura com o alho e a cebola;
2. Acrescentar o sal e os temperos a gosto. Tampar a panela e deixar cozinhar por 4 minutos;
3. Depois, colocar tudo no processador ou liquidificador;
4. Adicionar a farinha e a água;
5. Bater tudo muito bem e, em seguida, voltar a misturar na panela;
6. Mexer em fogo médio até a massa ficar consistente;
7. Modelar os nuggets e empanar na farinha de trigo, ovo e farinha de rosca, nessa ordem. Depois é só colocar na Airfryer e está pronto.

Benefícios:

Cenoura: Possui vitaminas C e A, a cenoura ajuda a prevenir o envelhecimento, câncer e proteger a visão.



Pastel de abóbora com frango

Ingredientes:

- 1 xícara de abóbora cabotiá
- 90 g de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- Queijo a gosto
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Opcional: gema de ovo ou azeite para pincelar por cima

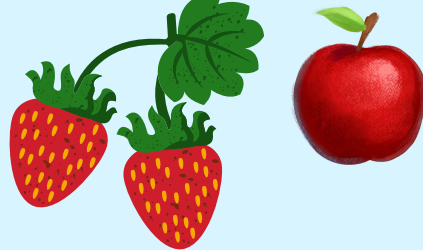
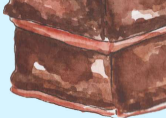
Modo de preparo:

1. Colocar a abóbora crua, em cubos em um pote, e cobrir com um papel toalha úmido;
2. Levar para o micro-ondas por 7 minutos;
3. Amassar até virar um purê;
4. Misturar o purê de abóbora com a farinha de aveia e o sal até formar uma massa modelável (acrescentar aos poucos a farinha);
5. Abrir a massa em cima de um plástico filme com o auxílio de um rolo;
6. Colocar o frango desfiado, o requeijão e o queijo;
7. Usar o plástico filme para ajudar a fechar a massa;
8. Pressionar as bordas com um garfo e pincelar gema de ovo ou azeite por cima. Levar para assar na Airfryer a 180 °C por 8 min.

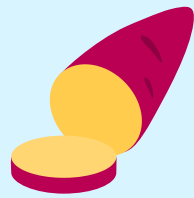
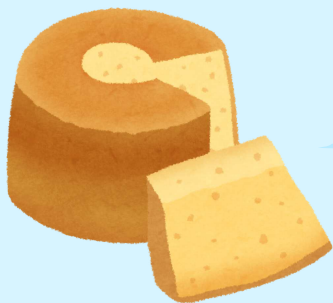


Benefícios:

Abóbora: Fornecem vitamina C, vitamina E, ferro e folato, fortalecendo o sistema imunológico.



Receitas Doces



Bala de gelatina Uva

Ingredientes:

- 1 sachê de gelatina incolor
- 150 mL de suco integral (de sua preferência)
- 1 colher de sopa de açúcar demerara (opcional)

Modo de preparo:

1. Em um bowl de vidro, despejar todo o conteúdo do sachê de gelatina incolor e acrescentar o suco escolhido até virar uma pastinha, aguardar por 2 minutos;
2. Levar esse bowl em microondas por 15 segundos (repita quantas vezes forem necessárias) ou em banho-maria até dissolver por completo;
3. Mexer sempre muito bem até dissolver por completo;
4. Levar para a gelatina em forminhas de silicone e aguardar cerca de 1h para descongelar.

Benefícios:

Uva: Aumenta a fixação de cálcio nos ossos, contém potássio e equilibra o pH.



**Você pode usar
sucos de outros
sabores também!**

Bolo de banana e aveia!

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 ovo
- 2 colheres de aveia em flocos
- 2 colheres de cacau em pó

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misturar as bananas amassadas, o ovo, a aveia e o cacau em pó até obter uma mistura homogênea;
2. Adicionar a colher de chá de fermento em pó;
3. Levar ao microondas por cerca de 2 min.



Benefícios:

Banana: Rica em potássio, fibras, vitaminas C e B6. contribui para a saúde cardiovascular, digestão, e sistema imunológico.

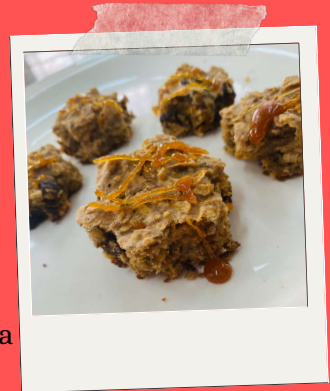
Bolinho de maça

Ingredientes:

- 1 maçã ralada
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- 1 pitada de canela em pó
- Sementes de chia ou linhaça a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Colocar todos os itens, exceto o fermento em pó, e misturar bem até obter uma consistência homogênea;
2. Acrescentar o fermento em pó e misturar mais um pouco;
3. Untar a forma com manteiga, enfarinhar com trigo e despejar a massa;
4. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média até dourar;
5. Retirar do forno, esperar esfriar e servir em seguida.



Benefícios:

Maçã: Ajuda prevenir doenças cardiovasculares e o diabetes, combater a prisão de ventre, evitar o envelhecimento precoce e fortalecer o sistema imunológico.

Brownie de batata-doce

Ingredientes:

- 2 xícaras de batata-doce cozida e amassada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de aveia flocos
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente, deixando por último o bicarbonato de sódio;
2. Despejar em uma forma quadrada (24 x 24 cm) untada com óleo e polvilhada com cacau em pó;
3. Levar ao forno médio-alto (200 °C), pré-aquecido, por 30 min ou até que, ao colocar um palito, este saia limpo.



Benefícios:

Batata-doce: Fonte de fibras, essenciais para o bom funcionamento do sistema digestório. [las ajudam a regular o trânsito intestinal, prevenindo a constipação.

Sorvete de frutas

Ingredientes:

- Frutas congeladas: morango, manga, pitaiá;
- 3 colheres de açúcar ou mel; (opcional)
- 100 mL de iogurte natural; (opcional)

Modo de preparo:

1. Bater as frutas congeladas, o açúcar/mel e o iogurte natural no processador ou no liquidificador até obter um creme homogêneo;
2. Colocar em uma vasilha com tampa, servir ou congelar.

Armazenamento e Durabilidade:

1. Armazenar no congelador.
2. Consumir em até 5 dias.

Benefícios:

Frutas: Fontes de fibras, vitaminas, minerais e diversos compostos que ajudam na prevenção de doenças.



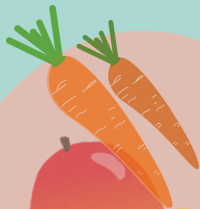
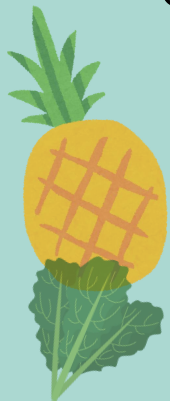
🕒 que vamos desvendar dessa vez?

Manga - Banana - Morango - Abacaxi - Melancia - Beterraba -
Abóbora - Couve - Alface - Cenoura

B E T E R R A B A O U A
U A M A N G A O P X M B
J T M O R A N G O L C Ó
H A E T D J W I T N E B
J X L I E A S U A K N O
C W A D I B E S L S O R
O H N E R A E X F O U A
U Q C B I C J M A R R T
V K I A N A Q E C T A V
E V A N H X N U E W U H
W A B Ó B I B A N A N A

Desafio

Todos alimentos que achar, você vai
experimentar com sua família!



Quem somos nós?



Agda Helloá

Oi, me chamo Agda Helloá, tenho 18 anos e estou no meu último ano do curso Técnico de Nutrição e Dietética. Participar desse livro foi uma experiência incrível, já que adoro crianças e acredito que a educação nutricional desde cedo é essencial. E que através desse livro e o TCC me ajudaram no desenvolvimento da minha carreira.

Arthur Souza ⚡

Meu nome é Arthur Henrique de Souza, tenho 17 anos e estou cursando o 3º ano do curso técnico de Nutrição e Dietética. Após o ensino médio, penso em fazer graduação em Educação Física. O curso de Nutrição e este TCC foi uma experiência que me motivou a querer seguir no ramo.

✦ Heloisa Garcia

Olá, me chamo Heloísa Garcia Lins, tenho 18 anos e estou no último ano, cursando Técnico de Nutrição e Dietética. Esse projeto do TCC foi formado com o propósito de esclarecer sobre a seletividade alimentar infantil e com a elaboração das receitas e do livro contribuimos para auxiliar nessa questão. Escrever o livro encerra um ciclo importante com a satisfação de dever cumprido e o indício do que irei trilhar.

Ana Laura

Olá, meu nome é Ana Laura Saldanha Orsini, tenho 17 anos. Sou estudante de Nutrição e Dietética, e estou no 3º ano do ensino médio desenvolvendo meu TCC, o qual foi um projeto pensado e criado com muito carinho por todos do meu grupo. Foi uma experiência única desenvolver e criar esse trabalho, ainda mais por ser um tema essencial no início da introdução alimentar.

Geovanna Vieira

Olá, sou Geovanna Maria Vieira e Silva, tenho 18 anos, sou estudante do curso técnico de Nutrição e Dietética, quero fazer graduação em Nutrição, e quero atuar como Nutricionista Materno-infantil. Este TCC é a realização de um sonho, pois é onde me encontrei na minha carreira profissional.

Agradecemos...



Orientadora Gabriela,

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão por todo o apoio e dedicação que nos ofereceu durante a elaboração do nosso TCC. Sua orientação foi fundamental para que conseguíssemos transformar nossas ideias em um livro criativo e inovador. Muito obrigada por acreditar em nosso potencial.

Nutricionista Florença,

Gostaríamos de agradecer imensamente por toda a ajuda e inspiração que nos proporcionou ao longo do desenvolvimento do nosso livro. Suas ideias e orientações, ajudou para que nosso livro ganhasse vida de forma tão especial.



