

Reeducação Alimentar

Website para a sua jornada na reeducação alimentar, aqui você encontra os caminhos para transformar seus hábitos e aproveitar todos os benefícios de uma alimentação saudável no seu dia a dia!



NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri

Quem somos nós?

Somos estudantes da ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa, cursando o Técnico em Nutrição e Dietética. Estamos elaborando nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o tema “A importância da reeducação alimentar em adolescentes”. Como produto final, desenvolvemos um website e um videogame voltados para a área de estudo.

Central de Ajuda

- [Fale conosco](#)
- [Materiais informativos](#)

Explore

- [Fases da Alimentação](#)
- [Introdução Alimentar](#)
- [Jogos](#)

Central de Informações

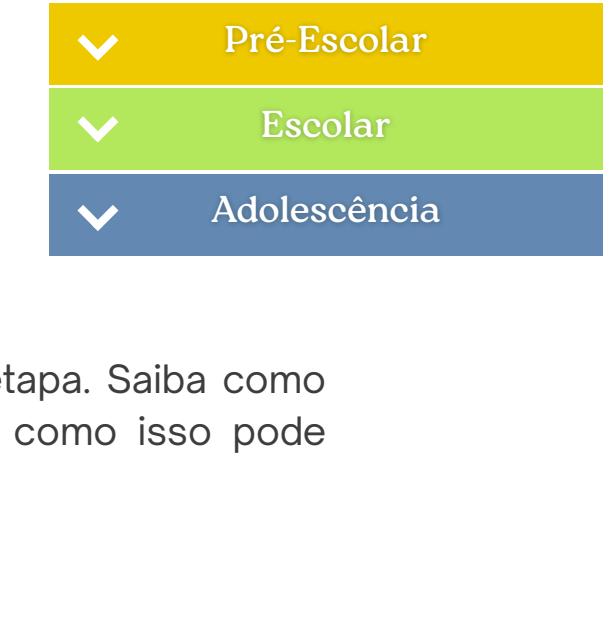
- [Piracicaba](#)
- seligacomnutri@gmail.com
- [@seligacomnutri](#)

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

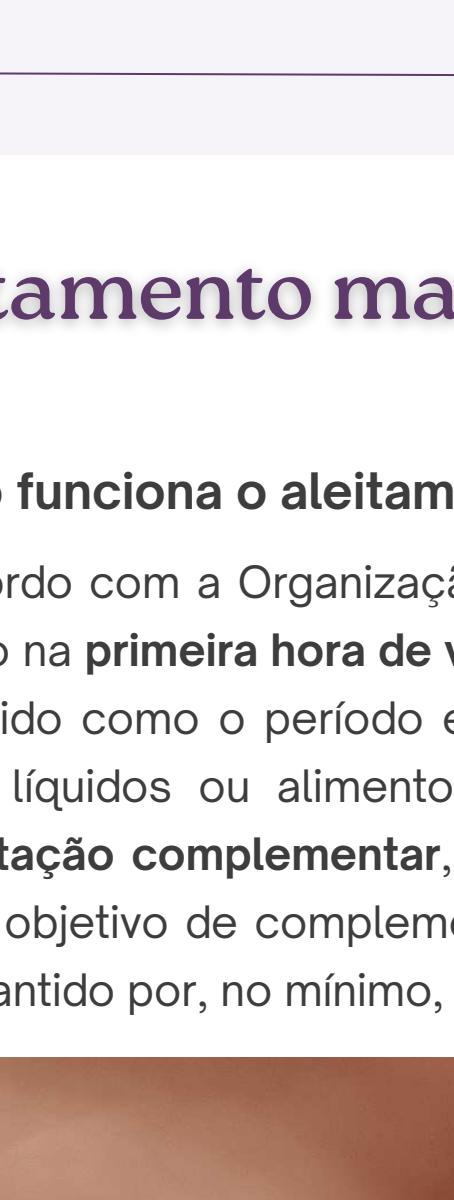


@seligacomnutri

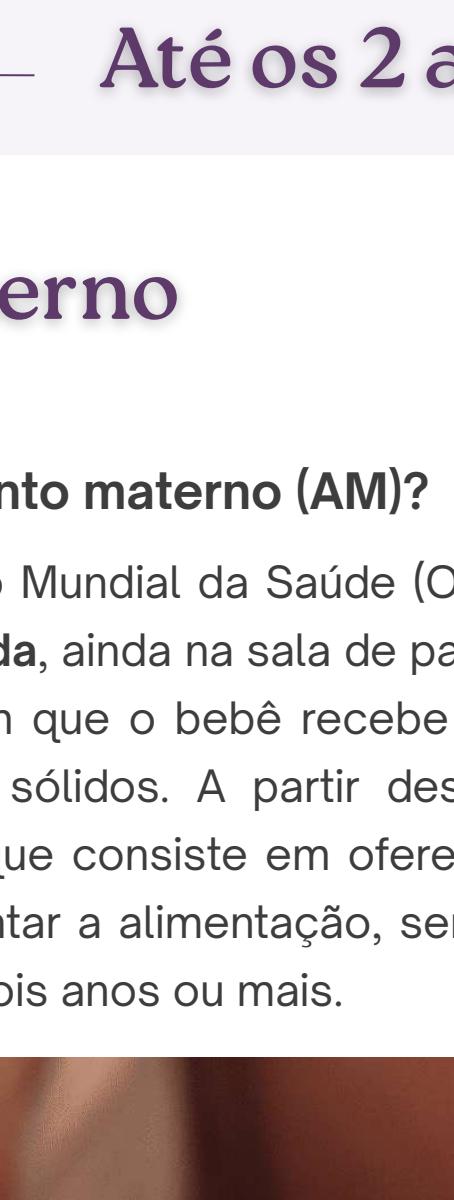
Fases da Alimentação: Como Cada Etapa Contribui para a Saúde e o Bem-Estar de Crianças e Adolescentes



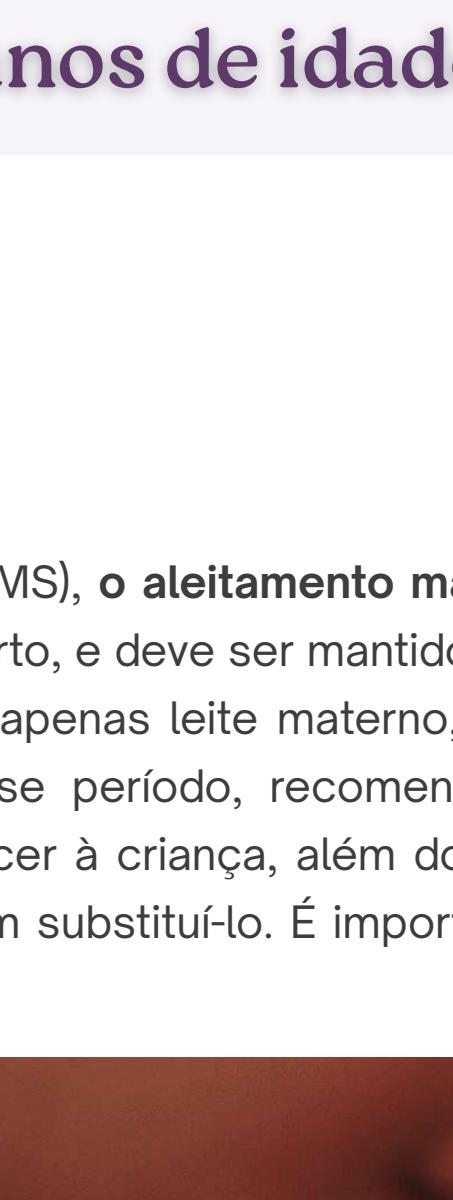
Entenda as fases da alimentação ao longo da vida e descubra o que deve ser valorizado em cada etapa. Saiba como esses momentos influenciam na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e como isso pode impactar sua saúde no presente e no futuro.



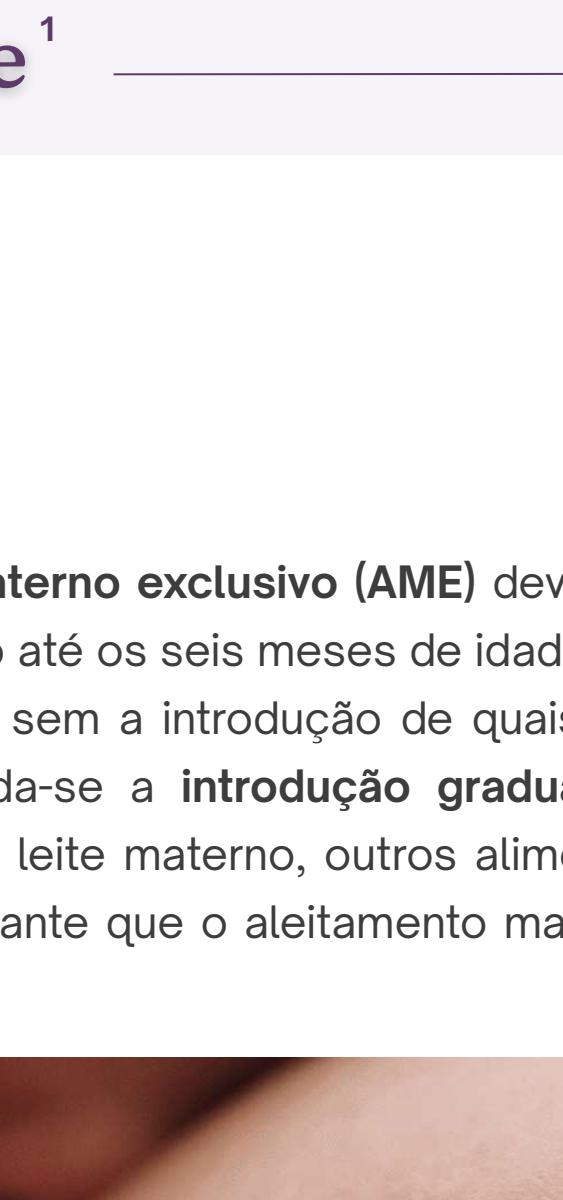
Amamentação
Até os 2 anos de idade



Pré-Escolar
de 2 a 4 anos



Escolar
de 5 a 10 anos



Adolescência
de 11 a 19 anos

Fonte: Canva images

Até os 2 anos de idade¹

Aleitamento materno

Como funciona o aleitamento materno (AM)?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o **aleitamento materno exclusivo (AME)** deve ser iniciado na **primeira hora de vida**, ainda na sala de parto, e deve ser mantido até os seis meses de idade. Ele é definido como o período em que o bebê recebe apenas leite materno, sem a introdução de quaisquer outros líquidos ou alimentos sólidos. A partir desse período, recomenda-se a **introdução gradual da alimentação complementar**, que consiste em oferecer à criança, além do leite materno, outros alimentos com o objetivo de complementar a alimentação, sem substituí-lo. É importante que o aleitamento materno seja mantido por, no mínimo, dois anos ou mais.



Fonte: Instituto Saúde e Cidadania

Qual a importância do aleitamento materno?

O leite materno é a **frente ideal de nutrição** para o desenvolvimento do lactente, pois sua composição garante as quantidades necessárias de água, carboidratos, lipídios e proteínas. Além disso, oferece fatores imunológicos que proporcionam proteção à criança durante grande parte de sua infância. Segundo o Ministério da Saúde, a **amamentação protege a criança** contra diarreias, infecções respiratórias e alergias, além de diminuir o risco de doenças crônicas, como hipertensão, colesterol alto, diabetes e o desenvolvimento de obesidade. Há também, evidências de que o aleitamento materno contribui para o desenvolvimento cognitivo e intelectual.

Ademais, a amamentação fortalece a relação afetiva entre mãe e filho, o que é fundamental para o desenvolvimento psíquico e emocional de ambos. Ela também traz diversos benefícios para a mãe, como a diminuição do sangramento, a redução do tamanho do útero até seu retorno ao normal, a perda de peso e a proteção contra possíveis cânceres ovarianos.

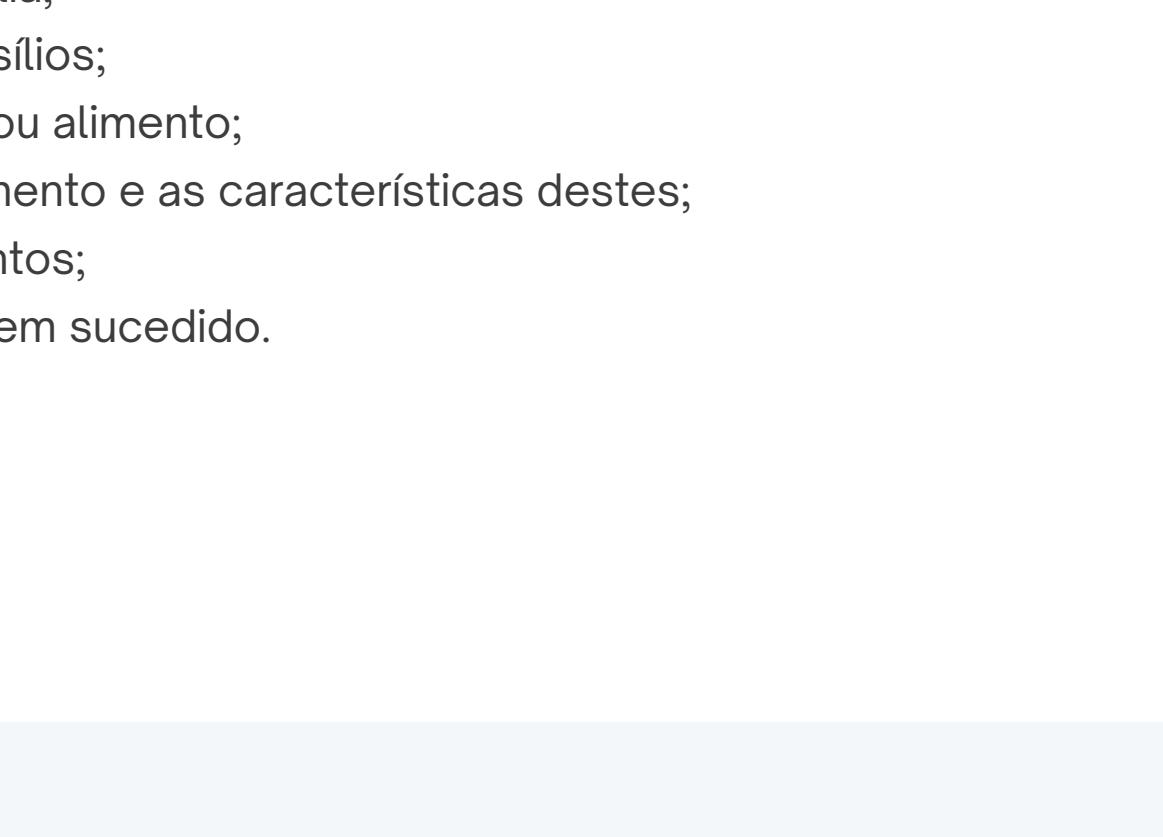
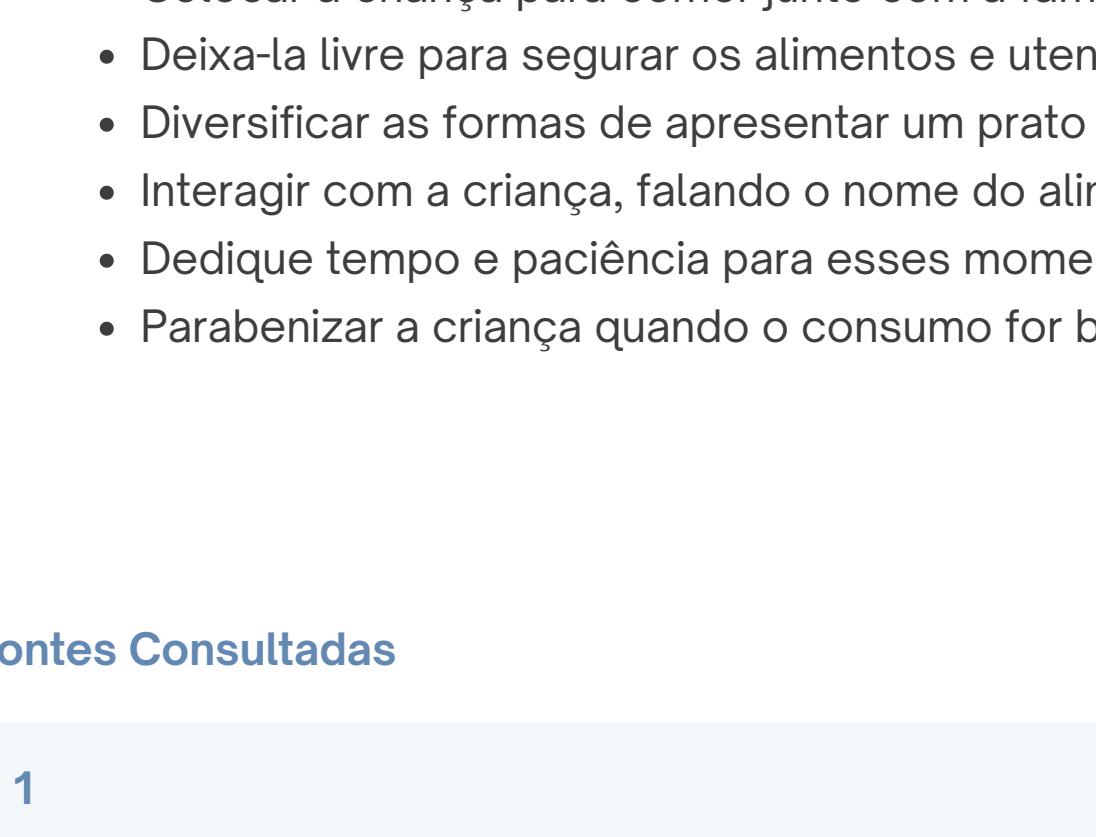
O aleitamento materno oferece **diversos benefícios para o bebê**, que podem se estender até a vida adulta. Por isso, é fundamental reconhecer a necessidade e importância desse período na formação dos hábitos alimentares. Para que todos os benefícios sejam aproveitados, é essencial que esse processo ocorra de forma adequada, com incentivo e maior destaque.

Introdução Alimentar

O que é a introdução alimentar?

A introdução alimentar é o período em que a criança come a **ingerir alimentos além do leite materno**, e segundo as recomendações da OMS, esse processo deve ter início após os seis meses de idade, uma vez que antes dessa fase, o bebê não necessita de nenhum outro tipo de alimento que não seja o leite materno. A partir dos **seis meses de idade**, deve-se iniciar a introdução de outros alimentos na alimentação do bebê, mantendo o aleitamento materno até, pelo menos, os dois anos. Essa fase, também conhecida como **alimentação complementar (AC)**, marca a transição do leite materno exclusivo para a introdução dos primeiros alimentos sólidos, semissólidos e líquidos.

Durante a infância desenvolvem-se grande parte dos **comportamentos alimentares** que continuarão ao longo da vida. Por isso, para que a nutrição seja adequada, os alimentos ingeridos desde o primeiro contato alimentar devem suprir as exigências diárias de cada faixa etária quanto à energia, aos macronutrientes e aos micronutrientes.



Fonte: NutriMed e TheraSkin

Por que realizar a introdução alimentar de forma correta?

Pesquisas indicam que crianças que começam a alimentação complementar cedo demais podem estar mais propensas a doenças, desnutrição e obesidade. Além disso, a introdução precoce pode impactar o desempenho escolar, reduzir a produtividade e dificultar o desenvolvimento intelectual e social ao longo da vida. A principal causa desse fenômeno está relacionada às **crenças que estão presentes na alimentação** da criança, ademais, observa-se que quanto maior o nível de escolaridade e renda dos familiares, maior o nível do conhecimento dos pais acerca da introdução alimentar.

De acordo com a cartilha “**Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos**”, 2023, publicada pelas nutricionistas Ana Paula V. Ferraz e Andressa N. G. Mendes, o leite materno continua tendo importância mesmo após o primeiro ano de vida da criança, atuando na manutenção do vínculo entre a mãe e o bebê e na prevenção de doenças.

As crianças estão entre os grupos mais vulneráveis a erros, deficiências e excessos alimentares, uma vez que sua alimentação é dependente. Por isso, é importante que o primeiro contato da criança com os alimentos seja feito de maneira adequada, apresentando opções saudáveis desde cedo. Assim, ela pode desenvolver bons hábitos alimentares que vão acompanhá-la por toda a vida.

Dicas essenciais para começar a introdução alimentar de forma saudável e segura

A introdução alimentar **deve incluir alimentos complementares**, sólidos ou líquidos, nutritivos e diferentes do leite materno, oferecidos à criança que ainda está em fase de amamentação. A função da alimentação complementar é justamente **suplementar o leite materno**, e não o substituir. Dessa forma, uma introdução alimentar adequada deve conter em sua composição **alimentos ricos em energia e micronutrientes** (especialmente ferro, zinco, cálcio, vitamina A, vitamina C e folatos), livres de micro-organismos patogênicos, sem excessos de sal ou condimentos, não devendo oferecer produtos ultra processados.

Os primeiros contatos com os alimentos devem ser realizados **lentamente** e aos poucos, nesse período, é comum que haja **estranhamento e rejeição** de certos alimentos. Nesses casos, o recomendado é oferecer-lhes em outro momento e, se a recusa persistir, alterar o modo de preparo. Segundo o Ministério da Saúde, um mesmo alimento pode precisar ser oferecido, em média, de **oito a dez vezes até que a criança o aceite**.

Fonte: Canva images

Não é recomendado bater os alimentos no liquidificador para deixar a comida fina, nem misturar os grupos alimentares, pois o correto é permitir que a criança explore diferentes texturas e sabores e desenvolva o hábito da mastigação. É essencial que ela aprenda a reconhecer os sabores dos alimentos e realize movimentos de mastigação adequados. No início, a **consistência da comida deve ser pastosa**, tornando-se progressivamente mais sólida.

Evitar alimentos como frituras, embutidos, enlatados, café, produtos industrializados e açúcar. O uso de sal deve ser moderado e, para temperar, o ideal é recorrer a salsinha e cebolinha, temperos naturais, e sem exagero.

Sempre que possível, deve-se dar **preferência a alimentos naturais e frescos**, evitando produtos congelados e ultra processados.

Quantas e Quais Refeições São Ideais para a Criança?

De acordo com a cartilha “Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos” o número de refeições aumentam conforme os meses de vida do bebê, aumentando também os tipos de refeições, observe a tabela abaixo:

Idade	Número de refeições	Exemplo
Ao completar 6 meses	3	2 lanches + almoço ou jantar OU 1 lanche + almoço + jantar OU
De 7 a 11 meses	4	2 lanches + almoco + jantar
A partir de 12 meses	5	Café da manhã + 2 lanches + almoco + jantar

Fonte: Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos

1

E para finalizar, algumas dicas de como os beberes desse processo sejam alimentados:

- Colocar a criança para comer junto com a família;
- Deixá-la livre para seguir os alimentos e utensílios;
- Interagir com a criança, falando o nome do alimento e as características destes;
- Dedicar tempo e paciência para esses momentos;
- Parabenizar a criança quando o consumo for bem sucedido.

Fonte: Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos

Fonte Consultadas

1 ANDRADE, Ana Clara Lemos da et al. Os benefícios do aleitamento materno: Uma revisão abrangente sobre a composição do leite materno, efeitos psicológicos em crianças e mães, facilitadores e barreiras na amamentação, políticas de promoção e desmame. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

BRAGA, Milady Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

CIRILO, Amanda Maria Freitas et al. Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37510. Acesso em 15 julho 2025.

FERRAZ, Ana Paula V.; MENDES, Andressa N. G. Atenção à introdução alimentar de crianças menores de 2 anos. *Cartilha de Programas de Alimentação e Nutrição para Crianças Menores de 2 Anos*, Piracicaba, 2023. Disponível em: https://piracicaba.sp.gov.br/CARTILHA-ALIMENTACAO-ALIMENTACAO-MENORES-2-ANOS.pdf. Acesso em: 23 julho 2025.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 23, n. 3, p. 263-270, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_conhecimentos_maternos_influencia. Acesso em: 14 junho 2025.

MELLO, Nathalia Kellen Lucas de et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v.33, n. 1, p. 14-24, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i1p14-24. Acesso em: 09 junho 2025.

Ministério da Saúde. Aleitamento materno. *Portal da Saúde do Ministério da Saúde*, Brasília. Disponível em: https://www.saude.gov.br/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/aleitamento-materno. Acesso em: 16 jul 2025.

NUNES, Leandro Meirelles. Importância da introdução alimentar na infância. *Boletim Científico de Pediatria*, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 3, p. 55-58, 2015. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/184239. Acesso em: 14 junho 2025.

RIBEIRO, Maiara. Como deve ser feita a introdução alimentar do bebê. *Portal Drauzio Varella*, São Paulo, 2019. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/pediatra/como-deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/. Acesso em: 15 jul 2025.

Fonte Consultadas

1 ANDRADE, Ana Clara Lemos da et al. Os benefícios do aleitamento materno: Uma revisão abrangente sobre a composição do leite materno, efeitos psicológicos em crianças e mães, facilitadores e barreiras na amamentação, políticas de promoção e desmame. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

BRAGA, Milady Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

CIRILO, Amanda Maria Freitas et al. Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37510. Acesso em 15 julho 2025.

FERRAZ, Ana Paula V.; MENDES, Andressa N. G. Atenção à introdução alimentar de crianças menores de 2 anos. *Cartilha de Programas de Alimentação e Nutrição para Crianças Menores de 2 Anos*, Piracicaba, 2023. Disponível em: https://piracicaba.sp.gov.br/CARTILHA-ALIMENTACAO-ALIMENTACAO-MENORES-2-ANOS.pdf. Acesso em: 23 julho 2025.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 23, n. 3, p. 263-270, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_conhecimentos_maternos_influencia. Acesso em: 14 junho 2025.

MELLO, Nathalia Kellen Lucas de et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v.33, n. 1, p. 14-24, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i1p14-24. Acesso em: 09 junho 2025.

Ministério da Saúde. Aleitamento materno. *Portal da Saúde do Ministério da Saúde*, Brasília. Disponível em: https://www.saude.gov.br/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/aleitamento-materno. Acesso em: 16 jul 2025.

NUNES, Leandro Meirelles. Importância da introdução alimentar na infância. *Boletim Científico de Pediatria*, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 3, p. 55-58, 2015. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/184239. Acesso em: 14 junho 2025.

RIBEIRO, Maiara. Como deve ser feita a introdução alimentar do bebê. *Portal Drauzio Varella*, São Paulo, 2019. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/pediatra/como-deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/. Acesso em: 15 jul 2025.

Fonte Consultadas

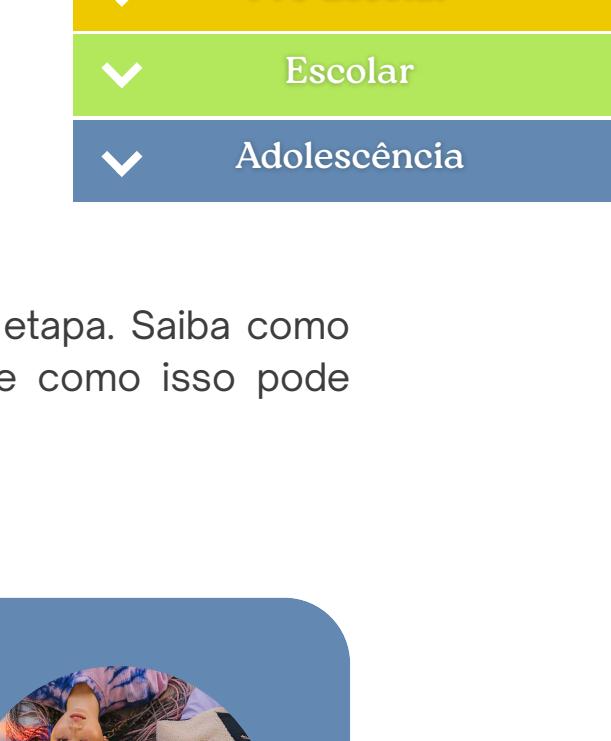
1 ANDRADE, Ana Clara Lemos da et al. Os benefícios do aleitamento materno: Uma revisão abrangente sobre a composição do leite materno, efeitos psicológicos em crianças e mães, facilitadores e barreiras na amamentação, políticas de promoção e desmame. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

BRAGA, Milady Serra; GONÇALVES, Monique da Silva; AUGUSTO, Carolina Rocha. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.9, n.5, p.1677-1683, 2023. Disponível em: DOI:10.3417/bjdv9n5-151. Acesso em 15 julho 2025.

CIRILO, Amanda Maria Freitas et al. Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37510. Acesso em 15 julho 2025.

FERRAZ, Ana Paula V.; MENDES, Andressa N. G. Atenção à introdução alimentar de crianças menores de 2 anos. *Cartilha de Programas de Alimentação e Nutrição para Crianças Menores de 2 Anos*, Piracicaba, 2023. Disponível em: https://piracicaba.sp.gov.br/CARTILHA-ALIMENTACAO-ALIMENTACAO-MENORES-2-ANOS.pdf. Acesso em: 23 julho 2025.

Fases da Alimentação: Como Cada Etapa Contribui para a Saúde e o Bem-Estar de Crianças e Adolescentes



Entenda as fases da alimentação ao longo da vida e descubra o que deve ser valorizado em cada etapa. Saiba como esses momentos influenciam na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e como isso pode impactar sua saúde no presente e no futuro.

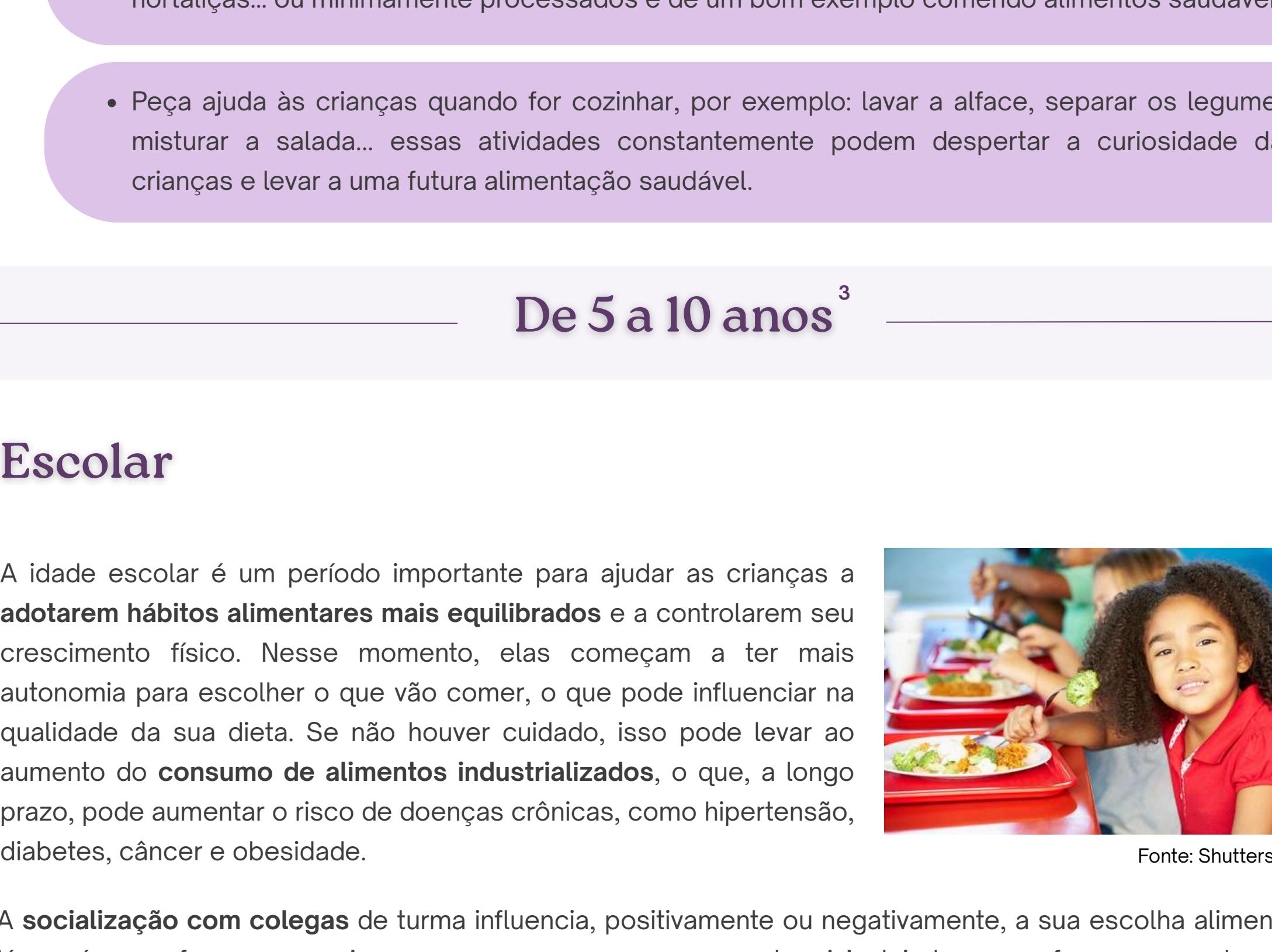


Fonte: Canva Images

De 2 a 4 anos²

Pré-Escolar

A fase pré-escolar (dois a seis anos de idade) é quando os pequenos têm o **primeiro contato com outras crianças e adultos fora do seu convívio familiar**. Essa etapa é caracterizada pelo aperfeiçoamento das habilidades motoras, aprendendo a escrever, pintar e praticar esportes. Na escola, os pequenos entram em contato com alimentos que não faziam parte de sua dieta como balas, doces, bebidas de alto valor calórico e baixo valor energético e demais guloseimas. Entretanto, é importante que a família e a instituição de ensino participem da **educação alimentar**, encorajando uma alimentação saudável e diversificada, fazendo com que a criança compreenda a relação entre a alimentação e saúde.



Fonte: Canva Images

Nessa faixa etária há uma **menor necessidade de ingestão energética** comparada a outros períodos, já que durante esse período ocorre a estabilização do crescimento corporal e do ganho de peso. É nesse momento que as crianças se tornam mais seletivas na escolha dos alimentos, levando em consideração o sabor, a textura e as experiências sensoriais que eles proporcionam.

Inicialmente, é possível afirmar que os hábitos alimentares predominantes no ambiente em que a criança está inserida exercem **influência direta sobre suas escolhas alimentares futuras**. Esse processo ocorre, em grande parte, por meio da **observação e da imitação dos comportamentos alimentares dos familiares e demais crianças ao seu redor**, contribuindo significativamente para a formação de suas preferências e atitudes em relação à alimentação.

Ademais, é nessa fase que os pequenos tendem a recusar alimentos novos. Para que esse comportamento seja modificado é necessário oferecer de oito a dez vezes em diferentes momentos e diversos tipos de preparação para que a criança conheça o sabor do alimento e crie seu padrão de aceitação. Além disso, é preciso informar aos pais e responsáveis que as recusas são comuns, a melhor maneira é estimular o prazer da alimentação sem forçar a aceitação e evitar atitudes excessivamente autoritárias, isso apenas dificulta o estabelecimento de uma alimentação saudável.

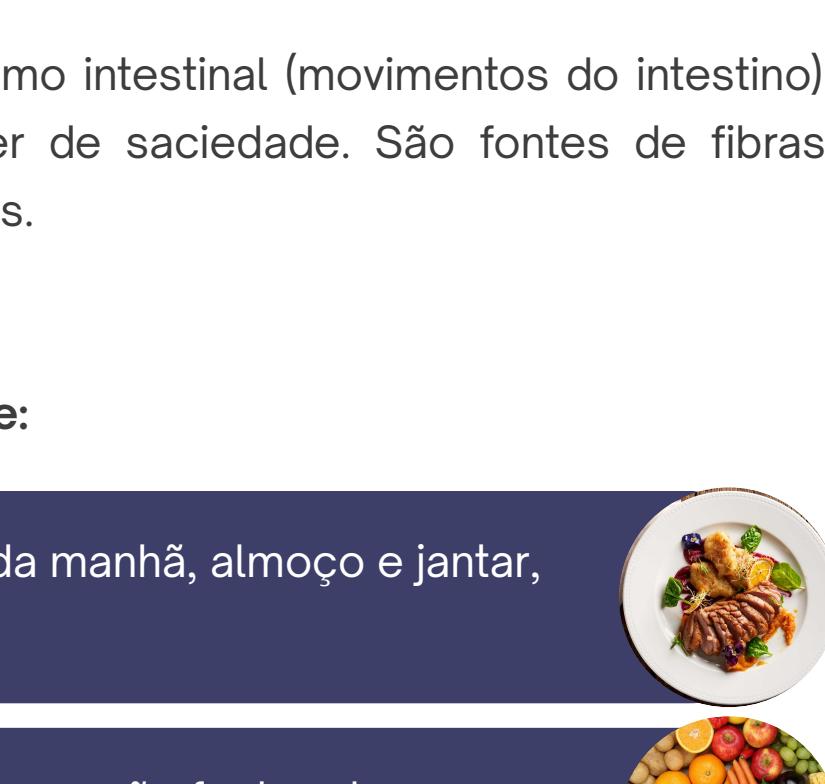
Dicas que Podem Funcionar:

- Oferecer a criança 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Isso faz com que a criança tenha uma rotina alimentar;
- Realizar intervalos de 2 a 3 horas durante as refeições, fazendo com que a criança sinta fome no momento da próxima refeição, resultando no maior interesse pela comida;
- Encorajar a criança a comer sozinha, sempre com a supervisão de um adulto para garantir a segurança e evitar engasgos, é uma prática muito importante. Além disso, é fundamental respeitar o ritmo e os limites dela, incentivando a autonomia de forma gentil e segura;
- Alimentar a criança em ambientes adequados, como lugares calmos, tranquilos e confortáveis, preferencialmente durante refeições em família. Isso deixa a criança mais à vontade para experimentar os alimentos e desenvolver bons hábitos alimentares;
- Evite alimentos ultra processados e de preferência a alimentos in natura como: frutas, vegetais, hortaliças... ou minimamente processados e dê um bom exemplo comendo alimentos saudáveis;
- Peça ajuda às crianças quando for cozinhar, por exemplo: lavar a alface, separar os legumes, misturar a salada... essas atividades constantemente podem despertar a curiosidade das crianças e levar a uma futura alimentação saudável.

De 5 a 10 anos³

Escolar

A idade escolar é um período importante para ajudar as crianças a **adotarem hábitos alimentares mais equilibrados** e a controlarem seu crescimento físico. Nesse momento, elas começam a ter mais autonomia para escolher o que vão comer, o que pode influenciar na qualidade da sua dieta. Se não houver cuidado, isso pode levar ao aumento do **consumo de alimentos industrializados**, o que, a longo prazo, pode aumentar o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, câncer e obesidade.



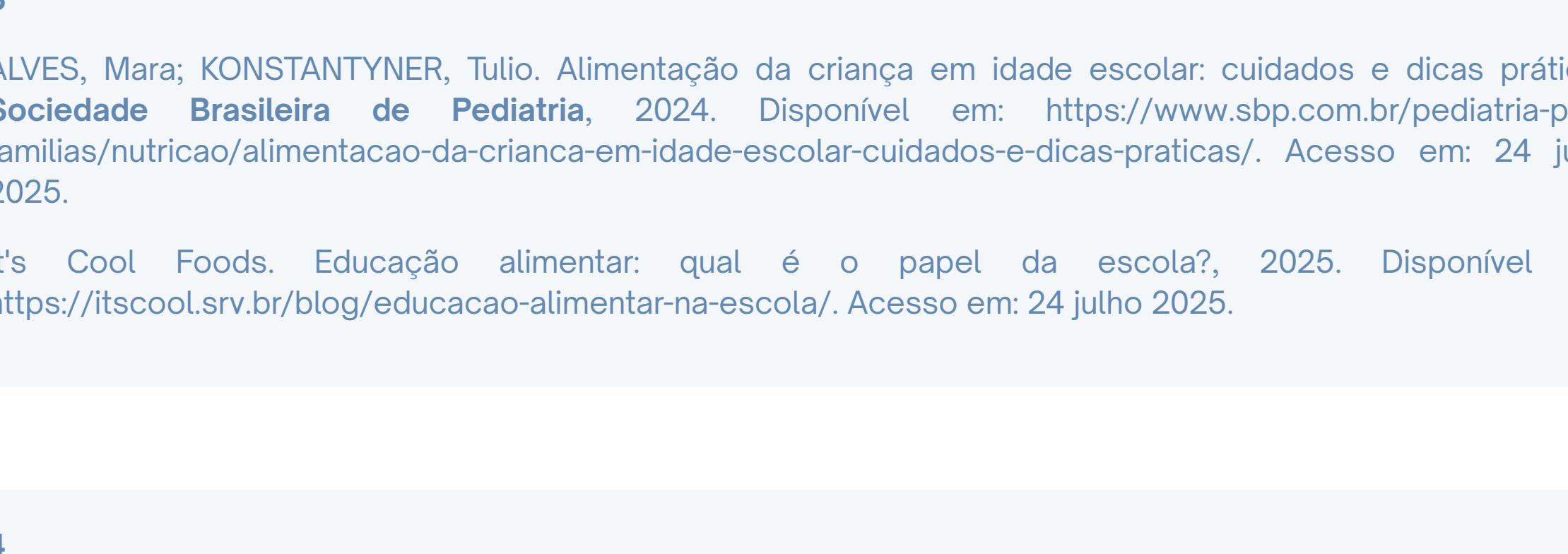
Fonte: Shutterstock

A **socialização com colegas** de turma influencia, positivamente ou negativamente, a sua escolha alimentar, já que é nessa fase que as crianças começam a se comparar entre si, incluindo peso e forma corporal.

Não podemos esquecer que os conceitos básicos de educação devem ser introduzidos desde os primeiros momentos de vida, logo após a amamentação. Incentivar a criança a se alimentar de forma saudável desde cedo é fundamental para promover sua saúde e bem-estar a longo prazo.

Alimentos processados em pequenas quantidades podem ser incluídos na dieta, mas é importante evitar ao máximo os alimentos ultra processados, que geralmente têm alto teor de açúcar, sal e gordura saturada. Esses alimentos não trazem benefícios à saúde e seu consumo deve ser moderado ou evitado sempre que possível.

Por outro lado, deve-se manter a rotina de **5 a 6 refeições diárias** (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) com intervalos de **2 a 3 horas** em cada refeição.

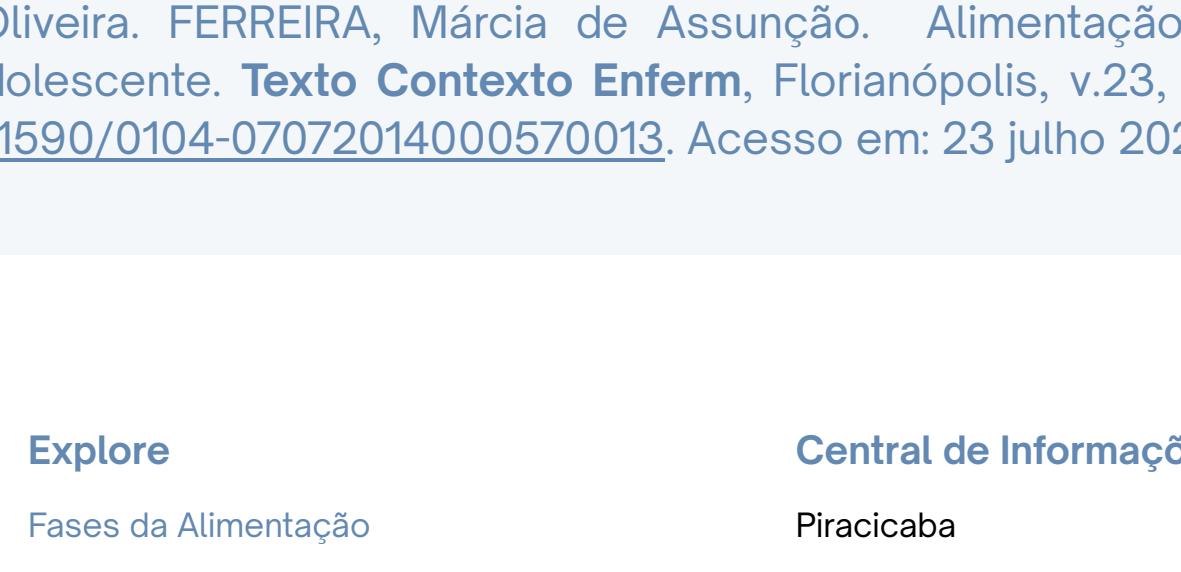


Fonte: Agência Brasil

De 11 a 19 anos⁴

Adolescência

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas e emocionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa fase vai dos **10 aos 19 anos**, sendo dividida em dois períodos: dos 10 aos 14 anos e dos 15 aos 19 anos. A primeira fase, dos 10 aos 14 anos, apresenta uma alta demanda nutricional, pois é quando ocorrem as principais mudanças da puberdade. Nesse cenário, a **nutrição exerce um papel essencial**, garantindo condições favoráveis para o crescimento e o desenvolvimento. Além disso, os hábitos alimentares adquiridos nesse período, assim como os conhecimentos sobre alimentação saudável, contribuem para a **prevenção de doenças na vida adulta**.



Fonte: Revista Capricho

Pesquisas mostram que, nos últimos anos, os **hábitos alimentares** dos adolescentes têm sido considerados **inadequados**. Eles costumam consumir muitos alimentos de fácil preparo e frequentemente pulam refeições. Esses comportamentos podem aumentar os riscos de desenvolver problemas de saúde e doenças nessa faixa etária. É importante incentivar hábitos alimentares mais equilibrados para garantir o bem-estar dos jovens. O ato de incluir as crianças desde cedo no preparo de cada alimento contribui para que, na adolescência, compreendam melhor a importância de uma alimentação saudável para seu crescimento.

Por isso, é muito importante manter uma alimentação saudável durante a adolescência. Uma dieta equilibrada deve incluir aproximadamente **15 a 20% de proteínas**, cerca de **30% de gorduras** e entre **50% a 55% de carboidratos**. Para facilitar, preparamos uma tabela com as quantidades recomendadas de cada nutriente. Assim, fica mais fácil cuidar da sua alimentação e garantir o melhor para o seu corpo!

Idade (anos)	Masculino	Feminino
11 - 14	11 - 14	11 - 14
15 - 18	15 - 18	15 - 18
Calorias (Kcal)	2.500	2.200
Proteínas (g)	50	46
Cálcio (mg)	1.200	1.200
Ferro (mg)	12	15
Vitamina C (mg)	50	60
Vitamina A (ug)	1.000	1.000

Fonte: Recomendações Dietéticas Díadas de Nutrientes (RDN)

• **Carboidratos:** são o principal combustível do corpo, podendo ser complexos (maior índice de fibra) ou simples (maior índice de açúcar). Deve-se priorizar alimentos com carboidratos complexos e moderar os carboidratos simples, que representem de 50% a 60% da ingestão calórica de uma adolescente. E os simples devem ser minimizados.

• **Proteínas:** as fontes proteicas são usadas como energia, principalmente durante o estirão pubertário, que é todos os tipos de carnes, no leite e derivados, nos embutidos e nos ovos, como também as de baixo valor biológico, que são alimentos de origem vegetal como os grãos, as nozes e as castanhas.

• **Gorduras:** fornecem energia e auxiliam no transporte de vitamina lipossolúveis: A, D, E e K. Deverá ser consumida em excesso, tanto a saturada quanto a insaturada, para prevenir doenças cardíacas, aterosclerose e hipertensão. O percentual recomendado na dieta é de 30% da gordura, e pode ser de alimentos com gorduras poli-insaturadas (encontrada no óleo de soja), monoinsaturadas (tipo mais saudável, encontrada no azeite de oliva) e saturadas (origem animal e mais rica em colesterol).

• **Ferro:** as necessidades de ferro na adolescência são mais altas do que na idade adulta, em função do crescimento acelerado, do aumento do volume sanguíneo e das enzimas respiratórias. Além disso, em particular no sexo feminino, a necessidade é maior na fase de desaceleração do estirão, pela perda de ferro durante a menstruação. No sexo masculino, a necessidade de ferro é maior durante o pico do estirão pubertário.

• **Cálcio:** devido ao crescimento acelerado, tanto muscular quanto esquelético, as necessidades de cálcio aumentam durante a puberdade e a adolescência, para apoiar esse desenvolvimento saudável. Alimentos ricos em cálcio: leite e derivados, couve, feijão de soja, mostarda e folhas de nabo.

• **Vitamina A:** é necessária para o crescimento, para a diferenciação e a proliferação celular, para a reprodução e a integridade do sistema imunológico. Os alimentos ricos em carotenóides, pigmentos que atuam como provitamina A, são essenciais para a produção dessa vitamina pelo nosso organismo. Esses nutrientes são predominantemente encontrados em legumes e hortaliças de cores amarelas, alaranjadas e verdes-escuro. Entre os exemplos, estão o óleo de fígado de bacalhau, também são boas fontes de vitamina A.

• **Vitamina C:** atua como um agente redutor em várias reações de hidroxilação, ajudando a facilitar esse processo químico. Além disso, participa na produção de colágeno no organismo, ajudando a manter a saúde da pele, ossos e tecidos conjuntivos. Também desempenha um papel importante no processo de cicatrização, contribuindo para a recuperação de feridas e lesões. São fontes de vitamina C: frutas cítricas (laranja, limão, acerola, morango) e vegetais folhosos crus (espinafre, repolho).

• **Fibras:** diminuem a absorção de gorduras, aumentam o peristaltismo intestinal e apresentam alto poder de saciedade. São fontes de fibras: vegetais, grãos, legumes, produtos de aveia, maçãs e frutos cítricos.

Em resumo, a alimentação adequada de um adolescente deve:

• **Valorizar as três principais refeições do dia:** café da manhã, almoço e jantar, não devem ser substituídas nem omitidas;

• **Consumir diariamente frutas, verduras e legumes, que são fontes de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras;**

• **Fazer o café da manhã antes de iniciar as atividades do dia, para a quebra do jejum, e assim ter efeito positivo no desempenho escolar;**

• **Beber água frequentemente e evitar o consumo de bebidas adoçadas;**

• **Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, uma vez que prejudicam o controle da fome e da saciedade.**

Fonte: Revista Capricho

2 NEOCENTER. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

3 NEOCENTER. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

4 NEOCENTER. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

5 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

6 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

7 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

8 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

9 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

10 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

11 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

12 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

13 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

14 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

15 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na fase pré-escolar, escolar e adolescência, 2022. NEOCENTER. Disponível em: https://neocenter.com.br/wp-content/uploads/2022/12/Nutricao_Escolar.pdf. Acesso em: 22 julho 2025.

16 ALVES, Mara; KONSTANTYNER, Túlio. Alimentação saudável para crianças na

Influências que Afetam os Hábitos Alimentares de Crianças e Adolescentes

Descubra os fatores que impactam a alimentação em cada fase da vida. Entenda como esses influenciadores moldam os hábitos alimentares de crianças e adolescentes e veja como transformá-los em fatores positivos!



Fonte: Canva Images

A influência das redes sociais ¹

Uma agente influente na alimentação dos adolescentes é a mídia, que é definida como a atuação da internet em seus meios sociais, sendo um meio de transmitir mensagens e ideias, que dentro de uma perspectiva, utiliza vários meios para influenciar na compra de alimentos que não fazem bem à saúde. Na área da alimentação, as mídias sociais se comportam de modo agressivo, com **divulgações excessivas de produtos industrializados**, assim, percebe-se o efeito das escolhas de hábitos alimentares acerca da mídia. Por outro lado, de **uma perspectiva otimista**, destaca-se a aspiração por uma alimentação adequada, saúde e bem-estar. Quando as informações corretas são transmitidas, elas beneficiam a população, fazendo com que a mídia possa ser vista como uma influência positiva na vida dessas pessoas.

Nessa perspectiva, há evidências de que o **tempo excessivo diante da televisão está associado ao ganho de peso**, influenciado por três principais fatores: a redução do tempo disponível para a prática de atividades físicas; o estímulo ao consumo impulsivo de alimentos durante o uso de telas, como televisão ou celular; e a forte influência das publicidades de produtos ultra processados, que **promovem o consumo de alimentos não saudáveis**.



O lado positivo das mídias digitais

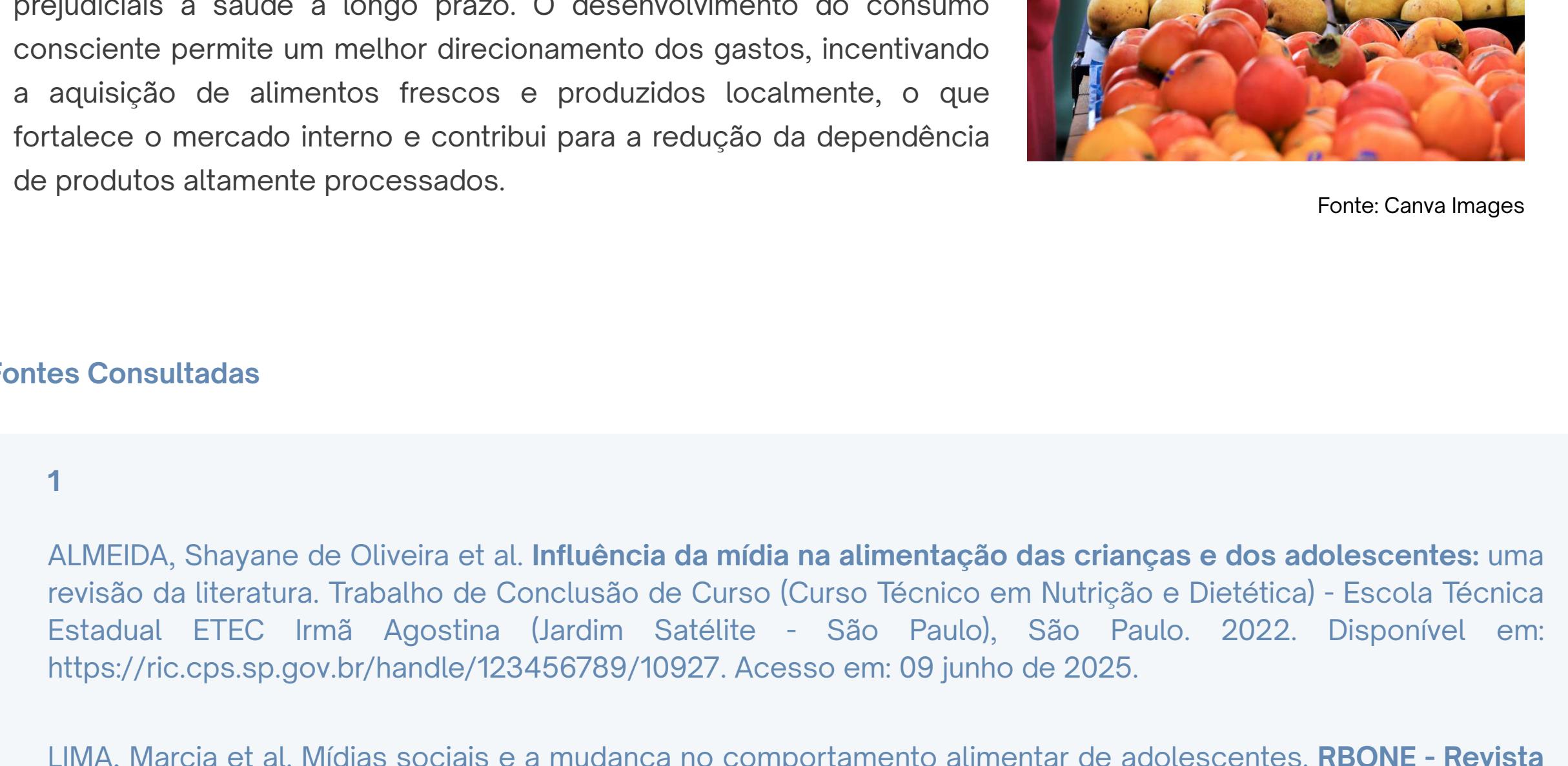
Este site, por exemplo, é um meio informativo que utiliza as mídias sociais como ferramenta para promover hábitos alimentares mais saudáveis entre crianças e adolescentes, focando no lado positivo que as redes podem proporcionar, a **disseminação de informações**. Ou seja, as redes apresentam recursos que incentivam a alimentação saudável, elas facilitam o acesso e a divulgação de informações confiáveis, compartilhadas por profissionais da saúde e influenciadores com credibilidade e sites confiáveis.

Fonte: Canva Images

A influência familiar na alimentação ²

A família desempenha um papel fundamental na alimentação de crianças e adolescentes, pois são **os principais responsáveis por influenciar sua saúde**, seus hábitos e seu bem-estar. Por isso, eles são essenciais na prevenção de doenças, como o diabetes, já que contribuem diretamente para os hábitos alimentares dos filhos. Com um pouco de disposição e atenção, os pais e responsáveis podem ser a chave para evitar muitos problemas de saúde no futuro.

Pais e demais familiares, por meio da convivência diária, exercem grande influência sobre os hábitos das crianças, podendo, muitas vezes, **contribuir para a adoção de comportamentos alimentares inadequados ou de um estilo de vida sedentário**, uma vez que os pequenos tendem a reproduzir os exemplos que observam. No entanto, essa mesma influência pode ser usada de forma positiva, por meio da oferta de opções alimentares mais nutritivas e da promoção de um estilo de vida saudável.



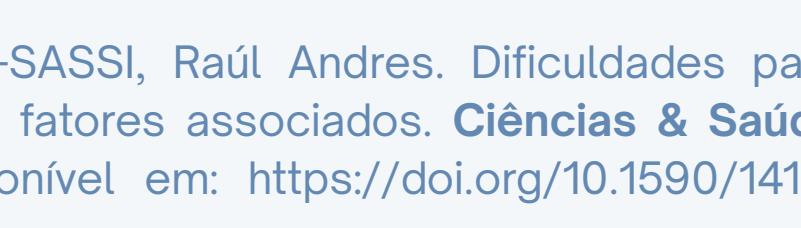
Fonte: Canva Images

Influência do poder de compra da família ³

Nos últimos tempos, os preços dos alimentos têm aumentado de forma significativa, em decorrência de fatores como chuvas intensas, períodos de seca e os impactos da pandemia. Esse cenário tem **elevado consideravelmente os gastos das famílias brasileiras com alimentação**, afetando especialmente as de baixa renda, que destinam uma parcela maior de seu orçamento para esse fim.

O **poder de compra de uma família influencia diretamente a dieta adotada por seus membros**, sendo os recursos financeiros um dos **principais obstáculos para a mudança de hábitos alimentares**. Considerando o atual cenário da atenção básica em saúde no Brasil — que tem dado ênfase à promoção da alimentação saudável — é fundamental não apenas orientar os usuários, mas também identificar as dificuldades enfrentadas por eles para alcançar uma alimentação adequada. Isso permite que as informações sejam transmitidas de forma mais eficaz e que **as estratégias de intervenção sejam ajustadas conforme a realidade do público**. É evidente que famílias com maior renda enfrentam menos barreiras para manter uma alimentação saudável, razão pela qual essa desigualdade deve ser levada em conta nas ações de promoção à saúde.

As famílias que possuem **maior conhecimento sobre como equilibrar o seu orçamento**, destinam parte dos recursos para uma alimentação mais saudável, impactando positivamente na melhoria da saúde e na prevenção de doenças. A **falta de conhecimento sobre educação financeira** leva muitas famílias a optarem por alimentos ultra processados e de preparo rápido, que, embora mais acessíveis, são prejudiciais à saúde a longo prazo. O desenvolvimento do consumo consciente permite um melhor direcionamento dos gastos, incentivando a aquisição de alimentos frescos e produzidos localmente, o que fortalece o mercado interno e contribui para a redução da dependência de produtos altamente processados.



Fonte: Canva Images

Fontes Consultadas

1

ALMEIDA, Shayane de Oliveira et al. *Influência da mídia na alimentação das crianças e dos adolescentes: uma revisão da literatura*. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo. 2022. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/10927>. Acesso em: 09 junho 2025.

LIMA, Marcia et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 16, n. 103, p. 771-789, 21 nov. 2022. Acesso em: 16 junho 2025.

2

GALDINO, Selma Aires Monteiro et al. Influência do ambiente familiar no tratamento de obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.6, n.11, p.89.478-89.484, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/20093/16093>. Acesso em: 6 junho 2025.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. *Revista de Medicina de Ribeirão Preto*, Ribeirão Preto, Brasil, v.39, n. 3, p. 333-339, 2006. DOI: 10.1606/issn.2176-7262.v39i3p333-339. Disponível em: <https://revistas.usp.br/mrp/article/338>. Acesso em: 17 junho 2025.

ROSSI, Alessandra et al. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1415-52722008000600012>. Acesso em: 17 junho 2025.

3

ALMEIDA, Cássia; VISTA, Isa Morena. *Instituto Fome Zero*: como pesa cada vez mais no bolso famílias mais pobres. *Diário do Brasil*, 2025. Disponível em: <https://ifz.org.br/comer-pesa-cada-vez-mais-nao-bolso-familias-mais-pobres-ja-gastam-22-da-renda-com-alimentacao/>. Acesso em: 17 junho 2025.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raul Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. *Ciências & Saúde Coletiva*, Rio Grande do Sul, v. 21, n. 2, p. 599-610, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-8123201204262015>. Acesso em: 10 junho 2025.

SARAIWA, Crislaine Tavares et al. Renda e escolhas alimentares: a relação entre educação financeira e hábitos alimentares. *Revista Digital de Gestão e Negócios*, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/gestaoenegocios/artigo/view/1704/1452>. Acesso em: 11 junho 2025.

Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

@seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

@seligacomnutri

Etec

Faculdade

São Paulo

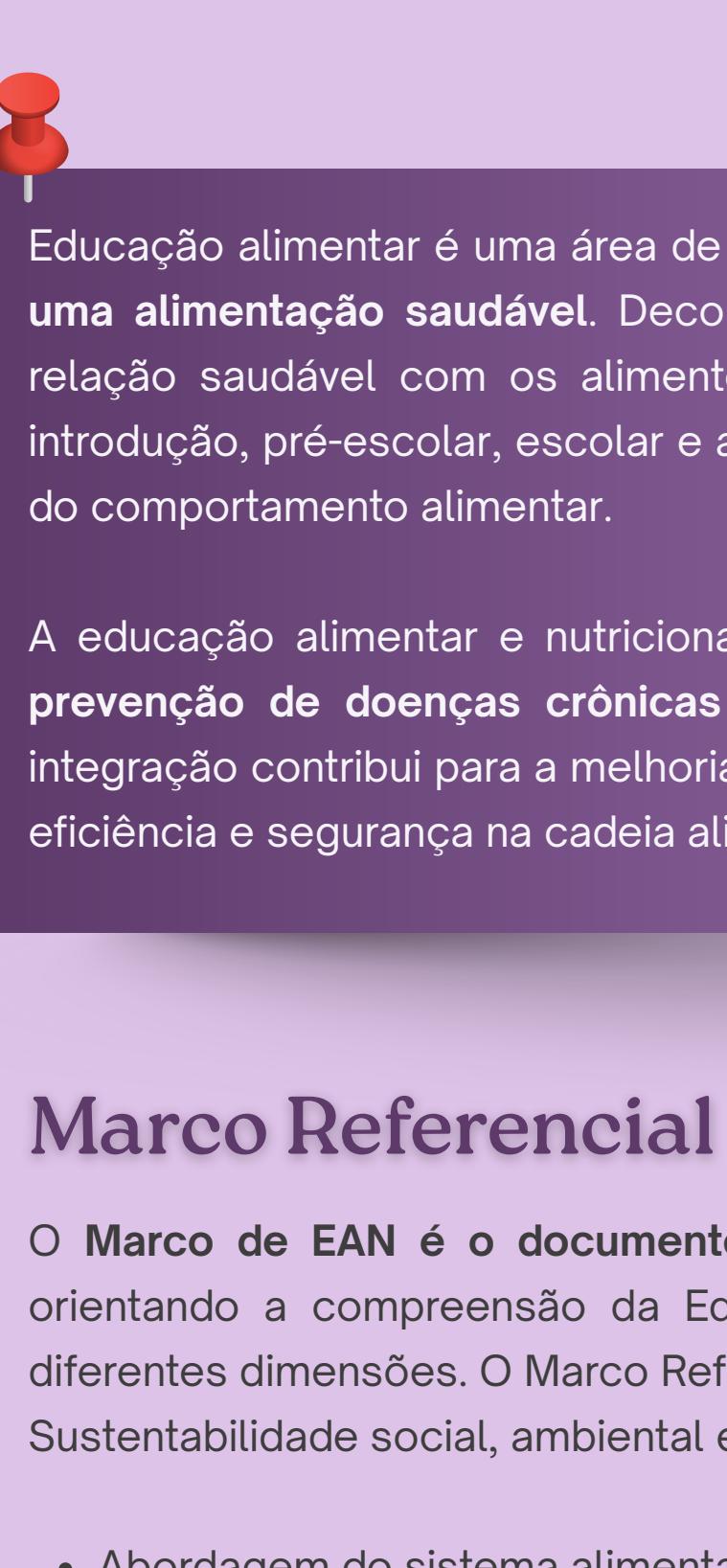
Secretaria de Desenvolvimento Econômico

Dicas para a Reeducação Alimentar

Descubra as dicas e influências da alimentação saudável que separamos para você! Entenda o que é uma reeducação alimentar e como colocá-la em prática de um jeito simples e eficaz.

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

 @seligacomnutri



Fonte: Canva Images

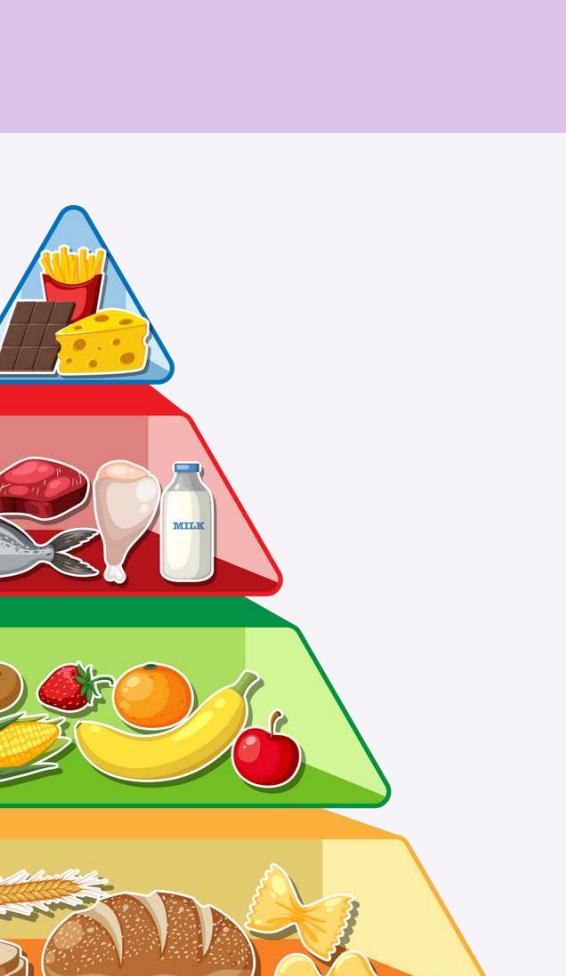
Conceito

O que é reeducação alimentar?

A reeducação nutricional é **uma mudança** que tem a intenção de melhorar o hábito alimentar com perspectiva futura. Levando em conta, não apenas a preocupação com o alimento e do ato de comer, mas também com o conhecimento e valorização da alimentação para a saúde. É um **processo dinâmico de conscientização** sobre alimentação saudável e serve para reforçar ou dar novas informações nutricionais ao indivíduo.

Educação alimentar é uma área de conhecimento que aborda estratégias para **promover uma alimentação saudável**. Decorrente de ações a partir de diálogos que buscam a relação saudável com os alimentos, considerando as etapas da vida (amamentação, introdução, pré-escolar, escolar e adolescente), comportamentos culturais e significados do comportamento alimentar.

A educação alimentar e nutricional é considerada uma estratégia fundamental para a **prevenção de doenças crônicas e deficiências nutricionais contemporâneas**. Essa integração contribui para a melhoria da qualidade de vida da população, garantindo maior eficiência e segurança na cadeia alimentar.



Marco Referencial

O **Marco de EAN** é o documento de referência para todos os setores governamentais e da sociedade civil, orientando a compreensão da Educação Alimentar, levando em consideração o contexto temporal e as suas diferentes dimensões. O Marco Referencial define **nove princípios para nortear as práticas de EAN**:

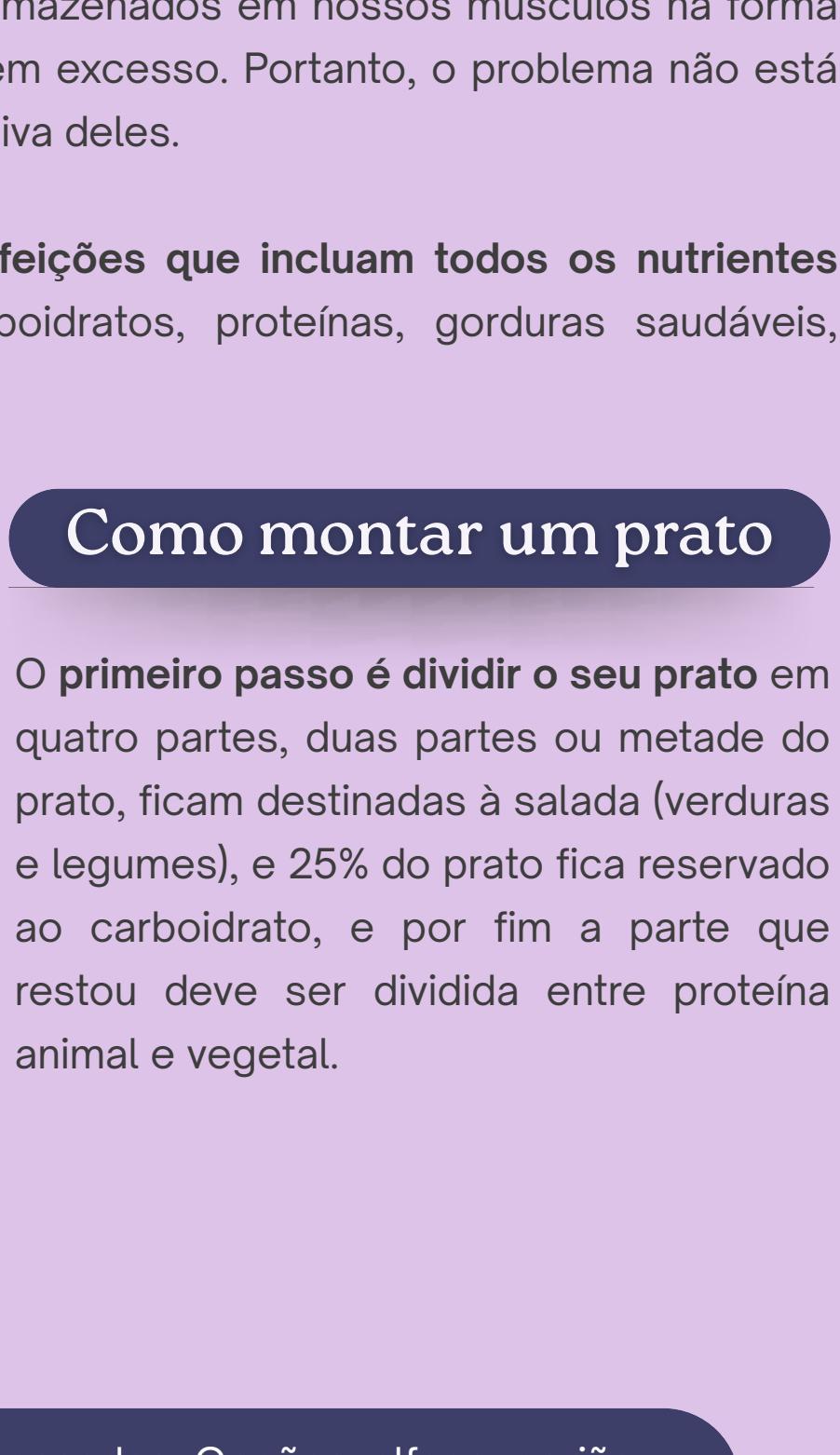
Sustentabilidade social, ambiental e econômica;

- Abordagem do sistema alimentar, na sua integridade;
- Valorização da cultura alimentar local e respeito a diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- A promoção do autocuidado e da autonomia;
- A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- A diversidade nos cenários de prática;
- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações.

Importância

Por que a reeducação é fundamental?

Durante a adolescência, a reeducação alimentar é fundamental e deve levar em conta os aspectos culturais que influenciam os hábitos alimentares nessa fase da vida. Esse processo **vai além da simples mudança na dieta**, trata-se de promover a autonomia do adolescente para que ele desenvolva **escolhas alimentares mais saudáveis** e conscientes. Ao incentivar esse protagonismo, contribui-se para a **prevenção de problemas de saúde** relacionados à má alimentação e para a construção de um estilo de vida mais equilibrado e sustentável desde cedo.



Fonte: Canva Images

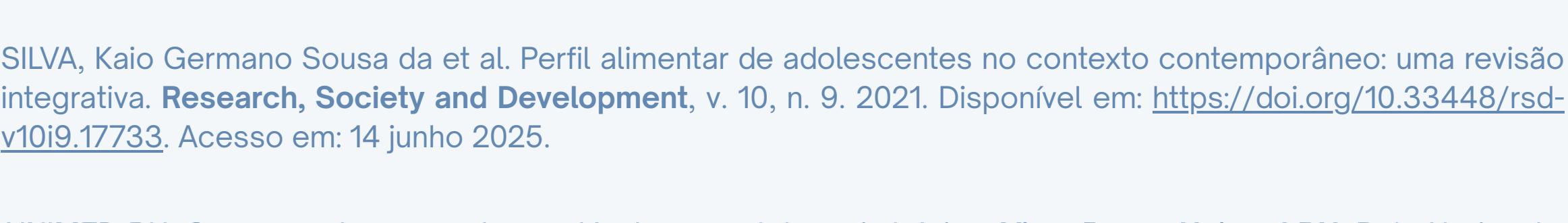
O perfil do consumo alimentar dos adolescentes apresenta alto teor de açúcares, gorduras, sódio, alimentos industrializados, gorduras trans, ácidos graxos saturados, colesterol e baixo consumo de fibras e vitaminas, logo, é **uma alimentação desequilibrada**, sendo um reflexo dos hábitos alimentares adquiridos durante a infância. A adolescência é uma fase de muitas transformações, especialmente no que diz respeito à nutrição, é um período marcado por um crescimento e desenvolvimento rápidos e intensos, tanto físico quanto psicológico e social.

É importante destacar que os hábitos alimentares que se desenvolvem nessa fase podem afetar o comportamento e o **estilo de vida na fase adulta**. Por isso, a atenção com o estado nutricional dos adolescentes e de seus hábitos alimentares é essencial para a prevenção de doenças futuras, considerando que essas práticas podem ser mudadas com apoio da família, escola, ajuda de profissionais e adoção de uma reeducação alimentar.

Prática

A reeducação alimentar em prática

A reeducação alimentar serve para a **orientação da pessoa em relação aos novos hábitos alimentares**, equilíbrio e variedade de alimentos que possuem maior valor nutricional. Durante o processo, **busca-se ingerir alimentos de forma balanceada**, atingindo todos os macronutrientes e energia, que é o contrário do que acontece com as dietas restritivas.



Fonte: Canva Images

O aprendizado e desenvolvimento de uma **alimentação equilibrada de alimentos naturais** e com baixo teor de gorduras e açúcares, pode estabelecer padrões saudáveis de alimentação para a vida inteira. Para algumas pessoas, a transição para uma alimentação mais leve **exige apenas pequenas adaptações** em seus hábitos alimentares. Já para outras, representa **uma transformação profunda e duradoura**.

A adoção de novos hábitos alimentares indica uma dieta balanceada e equilibrada, em que se pode comer de tudo, sem privações e sacrifícios, sem se privar da vida social. Para além de um terrorismo nutricional, como o medo excessivo dos carboidratos, muitas pessoas acreditam que alimentos ricos nesse nutriente fazem mal e devem ser eliminados da dieta. No entanto, os carboidratos são armazenados em nossos músculos na forma de energia e só se transformam em gordura quando consumidos em excesso. Portanto, o problema não está no consumo de determinados alimentos, mas na quantidade excessiva deles.

Para manter uma alimentação equilibrada, é essencial montar **refeições que incluam todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo**, como carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e fibras.

Fonte: Unimed-BH

Como montar um prato

O **primeiro passo** é dividir o seu prato em quatro partes, duas partes ou metade do prato, ficam destinadas à salada (verduras e legumes), e 25% do prato fica reservado ao carboidrato, e por fim a parte que restou deve ser dividida entre proteína animal e vegetal.

Algumas opções simples de cada grupo alimentar:

Verduras e legumes: Podem ser crus, cozidos, refogados ou assados. Opções: alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha e berinjela.

Carboidratos: Massas, arroz, milho, batata, batata-doce, mandioca, quinoa, cará ou inhame, entre outros. A versão integral do arroz e do macarrão oferece maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras, e possibilita digestão e absorção mais lenta, aumentando a saciedade.

Proteínas: Prefira de animais magros, como o frango (peito ou sobrecoxa), carne vermelha (alcatra, patinho, coxão mole ou duro), e os peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados. Ovos cozidos, mexidos ou omelete. Já as proteínas vegetais, são encontradas nas leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja).

Com o propósito de promover a alimentação saudável, o Ministério da Saúde lançou um **Guia Alimentar para a População Brasileira**. A publicação tem como objetivo oferecer informações confiáveis e orientações práticas sobre diversos aspectos relacionados à alimentação. Confira logo abaixo.

Guia Alimentar para a População Brasileira

Fontes Consultadas

- MANTOANELLI, Graziela et al. Educação nutricional: uma resposta ao problema da obesidade em adolescentes. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 85-93, 1997. Disponível em: <https://revistas.usp.br/jnd/article/view/38569/41114>. Acesso em: 09 junho 2025.
- SANTANA, Erika Lima de Souza; FORGEINI, Sara Morgana. Reeducação alimentar: principais dificuldades relatadas por mulheres com sobrepeso e obesidade atendidas no ambulatório de nutrição do Unifar. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, Barra do Garças-MT, v. 12, p. 219-222, 2020. Disponível em: <http://revista.unifar.edu.br/re/article/view/143>. Acesso em: 23 julho 2025.
- SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. *Polis 2010*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 459-474, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 09 junho 2025.
- SILVA, Juliana Galli da; TEIXEIRA, Maria Lúcia de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-103, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 09 junho 2025.
- SILVA, Káio Germano Sousa da et al. Perfil alimentar de adolescentes no contexto contemporâneo: uma revisão integrativa. *Research, Society and Technology*, v. 10, n. 9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-2019.1733>. Acesso em: 14 junho 2025.
- UNIMED-BH. Como montar um prato saudável e completo: guia básico. *Viver Bem – Unimed-BH*, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/guia-de-vida/prato-saudavel/>. Acesso em: 23 julho 2025.
- Ministério da Educação. Educação Alimentar e Nutricional – EAN. *Gov.br*, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/nde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/prae/prae-educacao-alimentar-nutricional>. Acesso em: 24 julho 2025.
- Ministério do Desenvolvimento, Ciência e Tecnologia. *Gov.br*, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdc/pt-br/colinas/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 24 julho 2025.

Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

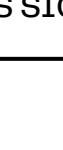
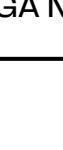
Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!

 @seligacomnutri



<img alt="Selo de Qualidade da Unimed-BH" data-bbox="468 1301

Quer testar os seus conhecimentos?

JOGUE:

FRUTEENS

PLAY



Central de Ajuda

Fale conosco

Materiais informativos

Explore

Fases da Alimentação

Introdução Alimentar

Jogos

Central de Informações

Piracicaba

seligacomnutri@gmail.com

[@seligacomnutri](https://www.instagram.com/seligacomnutri)

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri



Materiais Informativos:

Confira os materiais informativos:

Guia Alimentar para a População Brasileira

Alimentação de Crianças Menores de 2 Anos

Amamentação: o que você precisa saber

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri



Central de Ajuda

- Fale conosco
- Materiais informativos

Explore

- Fases da Alimentação
- Introdução Alimentar
- Jogos

Central de Informações

- Piracicaba
- seligacomnutri@gmail.com
- @seligacomnutri

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS!



@seligacomnutri