



PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRASSUNUNGA

Estado de São Paulo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE MERENDA ESCOLAR

Cardápio Infantil/Cardápio de Transição

Modalidade – Creche /Cardápio Introdução Alimentar

Orientações Gerais:

O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais.

A partir dos 06 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos. Os alimentos de cada grupo devem ser servidos separadamente e ficar atento ao surgimento de reações alérgicas neste intervalo.

Geralmente, no início, algumas crianças tendem a rejeitar os novos alimentos que lhe são oferecidos. Tal atitude não significa aversão permanente aos mesmos e, por isso, são necessárias no mínimo 10 a 15 exposições a um novo alimento para que ele seja aceito. Não desistir! Não colocar rótulos tipo “ele não gosta disso”.

Oferecer a comida na consistência espessa o suficiente para não “escorrer” da colher. No início amassar os alimentos apenas com garfo e picar muito bem os alimentos mais duros, como as carnes. Não bata no liquidificador e nem peneire os alimentos. Nos meses seguintes, amasse cada vez menos, e gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família. A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça.

Além disso, a alimentação apropriada na infância requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), forma de preparo dos alimentos, porções adequadas à capacidade gástrica, consistência, etc. Esses fatores devem ser considerados, visando a satisfação de necessidades não só nutricionais da criança, mas também emocionais e sociais.



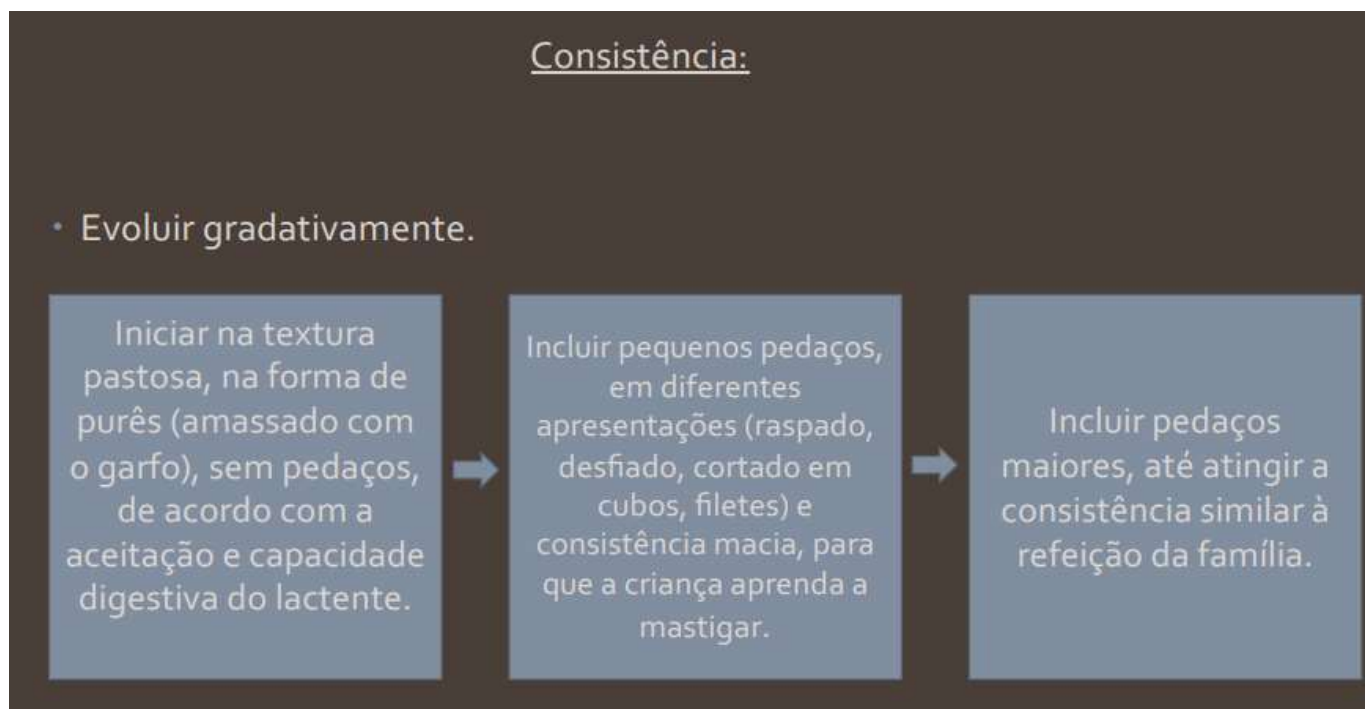


PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRASSUNUNGA

Estado de São Paulo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE MERENDA ESCOLAR

Cardápio Infantil/Cardápio de Transição



No preparo da refeição, usar quantidade mínima de sal e óleo.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até 03 anos de idade. Alimentos açucarados pode causar dificuldades em aceitação de alimentos *in natura* como as frutas/legumes/verduras, além de aumentar a chance da criança apresentar doenças crônicas como obesidade infantil.

Em dias comemorativos também é proibida a oferta de: refrigerantes, groselhas, suco artificial em pó ou suco concentrado, bolo recheado, bombons, chocolates, balas e confeitos, biscoitos ou bolachas recheadas, gelatinas e sorvete.

Hidratação: oferecer água potável (filtrada e/ou fervida) nos intervalos entre as refeições. Também poderá ser oferecido água após as refeições, com moderação e/ou se a criança solicitar por estar com sede. Não deve ser substituído por outro líquido como chá ou suco.

Observação1) Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, lúdico, aprendizado e afeto: comer deve ser prazer e não momentos de terror, angústia e ansiedade. Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la, nem mesmo quando ela estiver doente.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRASSUNUNGA

Estado de São Paulo

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE MERENDA ESCOLAR

Cardápio Infantil/Cardápio de Transição

Observação 2) Nos casos em que a criança apresentar atestado do pediatra com esquema alimentar, este deve ser respeitado e seguido.

Equipe de Nutrição – Setor de Merenda Escolar

Nutricionistas	Aline Loureiro Dickfeldt Vilas Bôas - CRN3: 28.443 Andreza Aparecida Teodoro – CRN3: 22.009 Paula Andréa Sacco Evangelista - CRN3: 11.235
-----------------------	---

Referência Bibliográfica:

- Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Sociedade Brasileira de Pediatria - Departamento Científico de Nutrologia. 4ª. ed.- São Paulo: SBP, 2018;
- Guia Prático de Alimentação da Criança de 0 a 05 anos - Departamento Científico de Nutrologia/Pediatria Ambulatorial. Sociedade Brasileira de Pediatria - São Paulo: SBP, 2021;
- Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 02 anos/Ministério da Saúde, Secretária de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019;
- Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação/Nota Técnica nº 1879810/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE – Alterações dos Aspectos de
- Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional da Resolução CD/FNDE nº 6, de 08 de maio 2020;
- Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação/Nota Técnica nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE – Atualização das recomendações para o planejamento de cardápios das Creches atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.