

## Alimentação em Idade Pré-escolar

### Não mande fazer: faça! Seja um exemplo!

A partir dos 12 meses a criança é integrada na rotina e no plano alimentar da família. O exemplo e as escolhas familiares e da escola são determinantes na modelação do comportamento alimentar.

Privilegie uma oferta variada no que respeita aos grupos de alimentos e, em cada grupo, dos diferentes alimentos. Importa a qualidade (variedade) e não a quantidade! **Ofereça à criança apenas alimentos incluídos na roda dos alimentos.**



Respeite a capacidade de cada criança autorregular o seu apetite, sem a forçar a ingerir os volumes que julga serem necessários.

Promova o saber estar à mesa, não permita repetições, incentive a comer devagar, respeite o horário das refeições, não mantenha a criança à mesa mais de 30 minutos, não substitua por outros alimentos aqueles que não são do agrado da criança e incentive à autonomia na mesa.

**Nota:** A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

### Não se esqueça de:

- Oferecer apenas água durante o dia e às refeições;
- Sumos (naturais ou artificiais), chá verde ou preto ou xaropes não deverão ser oferecidos num ambiente escolar e/ou familiar, num contexto de rotina. **Poderão ser a exceção nos dias de festa!**

Este documento foi elaborado tendo por base o Manual 'Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores' da Direção Geral de Saúde.

**Elaborado por:** Serviço de Endocrinologia e Nutrição e Serviço de Pediatria

**Composição:** Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021



## Alimentação em Idade Pré-escolar - 2 aos 6 anos -



**Unidade Nutrição e Dietética**

## Conseguir refeições variadas e saudáveis como?

### • Pequeno-Almoço:

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia.



Idealmente o pequeno-almoço deverá contemplar alimentos de 3 grupos da Roda dos Alimentos: cereais e derivados, laticínios e fruta.

Para as crianças que apresentam dificuldade em aceitar tomar o pequeno-almoço, a **oferta de lácteos frescos** (leite ou iogurte frios) poderá constituir uma alternativa com sucesso, podendo adicionar-se flocos de cereais (ex: aveia ...).

- “Cereais de pequeno-almoço” ... **apenas de vez em quando!**
- Bolachas... **não!**
- “Pães doces” e embalados... **não!**

### • Merendas / lanche:



As merendas devem integrar lácteos (leite/iogurte/queijo, num volume máximo de 400-500 ml **por dia**), pão de cereais variados, bolachas ou panquecas, e frutos.

Os flocos com misturas de cereais (sem adição de açúcar ou mel) e as panquecas de cereais e fruta, constituem alternativas saudáveis que permitem variar o tipo de oferta.

- Bolachas ... **apenas de vez em quando!**
- Sumos ... **de vez em quando** e sem adição de açúcar (frutose).

### • Almoço e Jantar:



O almoço deve incluir sopa de hortícolas, prato principal e fruta. Não insista no volume... incentive à variedade!

O prato principal deverá ser sempre composto por carne, pescado ou ovo, um acompanhamento como batata ou arroz ou massa e hortícolas crus ou cozinhados.

Ao jantar privilegie a sopa e a fruta, deixando que o apetite da criança regule o volume ingerido do prato principal.

