



meu
pratinho
saudável

Programa Alimentar

para crianças

de 6 meses a 10 anos

R **ção**

Elaborado pelos Serviços de Nutrição e Dietética (SND) do Instituto do Coração (InCor) e do Instituto da Criança (ICr) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP) e LatinMed Editora Médica.

R **s** **o** **s** **s**

Dra Mitsue Isosaki - CRN 0139: Diretora técnica do SND do InCor–HCFMUSP

Ana Paula Alves da Silva - CRN 5151: Supervisora de Divisão Hospitalar SND do ICr–HCFMUSP

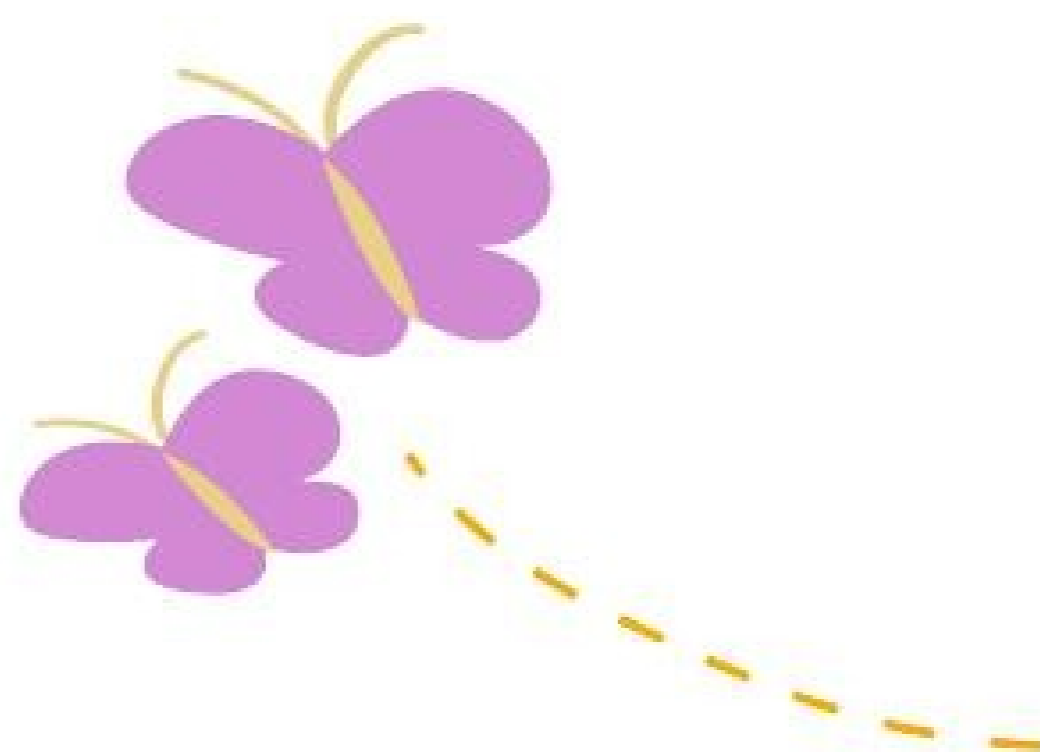
Dra Elisabete Almeida - CRM 44.022: Médica e editora da LatinMed Editora Médica

Dra Lara Natacci - CRN 5738: Diretora da Dietnet Assessoria Nutricional

Ano de edição: 2012



G **c** **o**



c

- 1 - Apresentação
- 2 - Introdução
- 3 - A importância do aleitamento materno e introdução de novos alimentos
- 4 - Ingredientes do “Meu Pratinho Saudável”
- 5 - O café da manhã
- 6 - Minha lanchinho saudável
- 7 - Almoço e Jantar
- 8 - Lanche da noite e Receitas saudáveis
- 9 - A importância da atividade física



Uma nutrição variada e equilibrada é condição fundamental para promover o bem-estar físico, mental e social das crianças. O programa **M P o S** é um modelo nutricional, que serve como referência para os pais, contribuindo para uma alimentação saudável em todas as refeições do dia, incluindo a alimentação no ambiente escolar.

M P o S visa ainda contribuir para a redução dos níveis de desnutrição e obesidade infantis. Conseqüentemente, uma alimentação balanceada e saudável também irá colaborar para prevenir outras doenças relacionadas a uma má alimentação.

Os recursos utilizados na cartilha são de fácil compreensão, pois auxiliam na visualização dos alimentos e das quantidades a serem consumidas.

ove te le tu



Toda criança tem o direito de ser saudável!



Infância é uma época de fundamental importância para estabelecer hábitos saudáveis. Crianças que não têm acesso a uma dieta equilibrada podem apresentar uma limitação intelectual, pois a capacidade de aprendizado é influenciada pela nutrição. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física só vão ser seguidas pela criança por toda a sua vida, se forem habitadas desde pequenos.

Atualmente o aumento de crianças obesas preocupa pais, médicos, governo e educadores. Dados do Ministério da Saúde indicam que uma em cada três crianças brasileiras, entre cinco e nove anos, está acima do peso.

A obesidade é a causa mais comum de crescimento anormal na infância. É preciso lembrar que crianças obesas são fortes candidatas a se tornarem adultos obesos e viver em guerra com a balança. Quanto mais cedo o excesso de peso se instalar, mais grave e difícil serão as suas consequências e o tratamento.

O avanço tecnológico oferece às crianças e adolescentes jogos eletrônicos, computadores, programas de televisão, que substituíram as brincadeiras de rua. Com isto, além de ter uma alimentação calórica e pouco nutritiva, a criança pratica pouca atividade física, comparado com as gerações anteriores.

Frente a esse cenário, os pais devem interceder o quanto antes, adequando a dieta dos filhos ao conceito saudável e incentivando a prática de exercícios físicos.

Leia a cartilha, entre no site e utilize o Programa “Meu Pratinho saudável” para os seus filhos!



Dicas importantes que fazem uma grande diferença na adoção de hábitos saudáveis:



R **ç** **s**

prepare as refeições de maneira que possam ser saboreadas por toda a família, para que a criança também participe.

Po **ç** **s** sirva os alimentos em porções controladas em vez de colocar em travessas, para evitar o consumo de grandes quantidades e a repetição dos pratos.

o **o** não deixe alimentos calóricos acessíveis. Enfatize o que ela pode comer, ao invés de reforçar o que ela não pode.

Não **g** não critique a criança durante as refeições para que ela não desconte as frustrações no prato de comida. Se ela se acostumar a comer demais, por outras razões que não a fome, provavelmente continuará a fazer isso pelo resto da vida.

og sempre elogie qualquer progresso que a criança estiver fazendo.

não ofereça alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio.

mantenha a geladeira com frutas, leite e iogurte.



Dica: use pratos menores e coloque grandes quantidades de alimentos de baixo valor calórico como alface, agrião, tomate, palmito. A criança terá a impressão que está comendo mais!

Até os 6 meses: aleitamento

Amamentar é muito mais que nutrir a criança. É um processo que envolve uma interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, na habilidade de defesa de infecções, na fisiologia, no desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe. Há inúmeras evidências científicas que provam a superioridade da amamentação sobre outras formas de alimentar a criança pequena. Entretanto, as taxas de aleitamento materno no Brasil, em especial as de amamentação exclusiva, estão

menores do que o recomendado.

O leite materno é completo! Isso significa que até os seis meses o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite). Depois desta idade, a amamentação deverá ser complementada com outros alimentos. Inicialmente com três refeições diárias, se a criança estiver sendo amamentada, e com cinco refeições diárias, se estiver desmamada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam aleitamento materno exclusivo por seis meses de idade e complementado até os dois anos ou mais.

A partir do sexto mês a criança já está preparada para receber novos alimentos, chamados de complementares. Eles não substituem o leite materno, mas complementam as necessidades da criança nessa fase.

A introdução deve ser lenta e gradual, iniciando com suco natural sem açúcar e purês de frutas, para depois incluir papa salgada, que deve ser preparada especialmente para a criança.

Os alimentos devem ser cozidos, temperados com



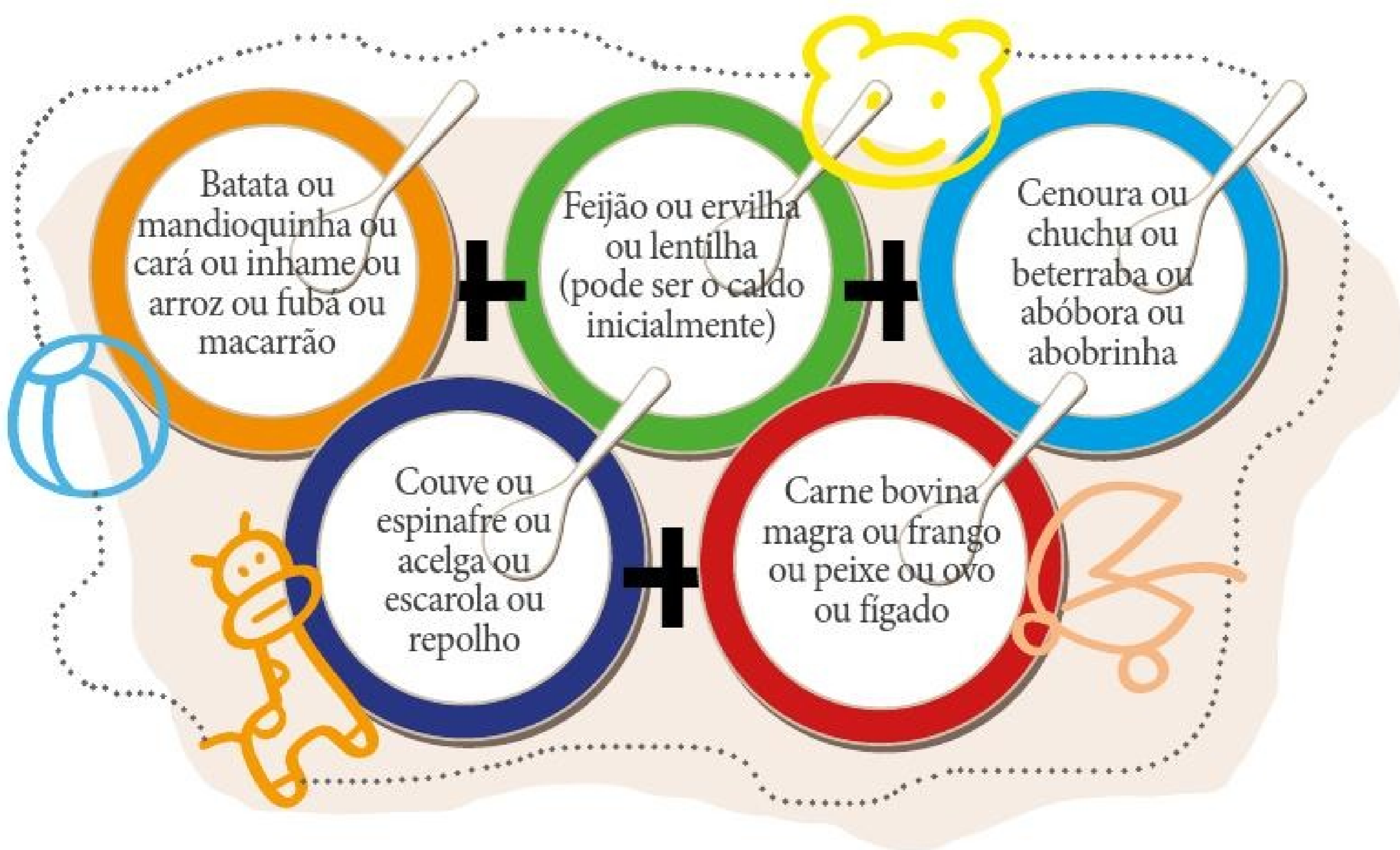
Alimentação materno!



cebola, alho e pouco óleo. Depois, devem ser amassados até virarem uma papa/purê. Não é preciso passar pela peneira e nem pelo liquidificador. A consistência deve progredir lentamente, até a criança completar um ano de idade e chegar à alimentação da família.

Escolha alimentos diferentes para o preparo das papas, variando o tipo, o sabor, o cheiro e a cor do alimento para cada refeição.

Procure sempre incluir um ingrediente de cada grupo de alimento, ou seja, a papa deve conter:



Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar as cores e sabores. Quando a criança recusa determinado alimento é necessário em média, oito a dez repetições, em momentos diferentes. Uma alimentação variada garante a quantidade de todos os nutrientes para uma nutrição adequada.



Ingredientes do Meu Pratinho Saudável

Uma alimentação saudável é aquela que contém todos os nutrientes em quantidades adequadas, para garantir o perfeito crescimento, desenvolvimento da criança e o bom funcionamento do organismo. Confira abaixo os diversos nutrientes que devem fazer parte da alimentação infantil.

São oito grupos de alimentos que fazem parte da nossa alimentação:



s ã s é c o s s
alimentos ricos em carboidratos, necessários para manter a energia e o equilíbrio do organismo. Dê preferência aos carboidratos de origem integral.

os
Arroz integral, farinha integral (para pães, bolos e tortas), macarrão integral. Outras fontes: farinha de milho, milho, tubérculos e raízes como batatas, mandioca, inhame, cará, etc.



s s s g s

Esse grupo proporciona a maior parte das vitaminas e sais minerais necessários para uma boa saúde. Lembre-se: quanto mais colorido, mais nutritivo!

P o

s o os são alimentos compostos basicamente de proteína, que o nosso organismo utiliza para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricos em ferro e vitaminas B6 (pirixodina) e B12 (cianocobalamina). Quando consumidas nas quantidades adequadas, ajudam a prevenir as anemias ferropriva e megaloblástica.

os são os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, contração muscular e no sistema nervoso.

P o g ão

so

s s c s s o s

são fontes de proteína e ferro.





Go s

A gordura é considerada o combustível mais energético das nossas células, porque possui nove calorias em cada grama.

Há três tipos de gorduras: as gorduras saturadas, as monoinsaturadas e as poli-insaturadas. O cardápio equilibrado e inteligente utiliza mais as

gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas), como o azeite de oliva, óleo de soja, milho, girassol, canola, gorduras dos peixes e

pouco das saturadas contidas nas carnes vermelhas gordas, frango com pele, manteiga, leite integral, etc.

Ó os

Use quantidades mínimas de óleo vegetal quando cozinhar. Escolha os de soja, milho, girassol, canola. Prefira as formas de preparo que utilizam pouca quantidade de gordura, como assados, cozidos, ensopados e grelhados.

Nas saladas: utilize óleo de oliva ou outro óleo vegetal, em pequena quantidade. Recomendação de uso de óleo é de uma lata ou frasco de 900 ml por mês para uma família de quatro pessoas.

çúc

O açúcar é um carboidrato simples encontrado nos alimentos naturais como frutas e leite. Ele já está presente na maioria dos alimentos que consumimos no dia a dia, como biscoitos, bolos, doces e até no pão.

Atenção: O excesso de açúcar causa uma série de problemas, desde cáries a doenças mais graves, como obesidade, diabetes, gordura no fígado e triglicérides alto. Dica: evite o uso de adoçantes e produtos com adoçantes, se a criança não tiver esta necessidade.





Café da Manhã

Ele alimenta tanto o cérebro quanto o corpo. Há uma relação positiva entre o consumo de uma refeição nutritiva logo após acordar e a performance na escola. As crianças que se alimentam corretamente de manhã costumam perder menos aulas, ficam menos cansadas e menos doentes que as que não o fazem. Além de obterem melhores notas nas provas, maior capacidade de concentração e coordenação muscular.

Faça um cardápio simples, de fácil preparação, mas nutritivo. Escolha um dos exemplos abaixo:

- Cereais integrais, frutas e leite;
- Pão torrado com queijo e suco de frutas;
- Vitamina com leite, fruta e aveia ou farelo batidos;
- Salada de frutas com iogurte e aveia.

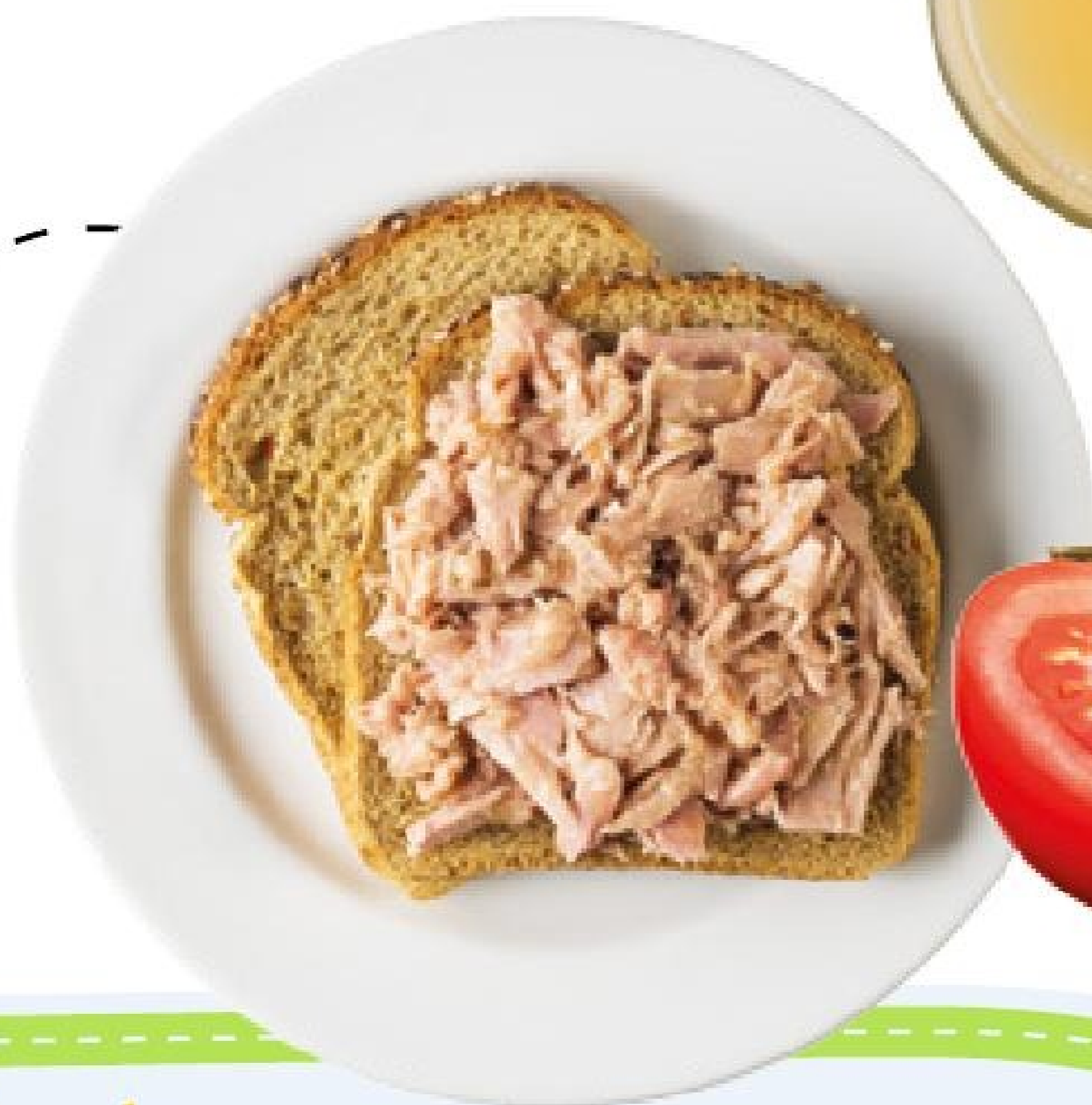


Meu lanchinho saudável

Lanches Escolares: Um bom lanche entre as refeições, principalmente no intervalo entre as aulas, garante uma ingestão adequada de nutrientes para manter a disposição durante a aula e a concentração nos estudos, além de garantir um bom funcionamento do metabolismo, digestão e absorção de nutrientes. Não se esqueça de incluir uma garrafa de água para a criança consumir durante a aula.

	Bebida	+
1	Água de coco	1 maçã pequena
2	Suco de soja com fruta	1 banana
3	iogurte	1 pêra pequena
4	Suco sem açúcar	8 morangos
5	Leite fermentado	1 cacho pequeno de uvas
6	Achocolatado	1 pêssego

udável



Lanche

2 fatias de pão integral com 1 colher de chá de margarina, 1 fatia de mussarela *light* e 1 fatia de presunto sem gordura.

2 fatias de pão de centeio ou preto com patê de atum (1 colher de sopa de atum em conserva em água e 1 colher de sobremesa de maionese), adicionar rodela de tomate

6 biscoitos de banana e canela ou de maçã e canela ou 6 biscoitos de fibras ou 4 biscoitos com gergelim

4 torradas integrais ou 6 biscoitos de fibras e 1 queijinho processado

1 fatia de pão integral com geleia (1 colher de chá rasa) e 1 fatia de pão integral com creme vegetal/margarina (1 colher de chá rasa)

1 barrinha de cereais rica em fibras (mais de 2 g de fibras)



Almoço e Jantar



A criança usa muito o recurso visual como estímulo. Aproveite e abuse da sua criatividade montando pratos coloridos, fazendo bonecos usando legumes e verduras. É importante lembrar que cada criança, de acordo com a faixa etária e condições de saúde, tem uma necessidade nutricional diferente. Confira algumas sugestões de cardápio:



1 a 3 anos

1

- 1 a 2 folhas de alface
- 1 a 2 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de arroz com brócolis
- 1 colher (sopa) de grão-de-bico
- ½ filé de frango grelhado
- ½ unidade de caqui

2

- ¼ xícara de tomate picado
- 1 a 2 colheres (sopa) de chuchu refogado
- 2 colheres (sopa) de arroz
- 1 colher (sopa) de feijão
- 2 colheres (sopa) de carne moída
- ½ unidade de banana nanica

3

- 1 a 2 folhas de escarola
- 1 a 2 colheres (sopa) de couve-flor
- 2 colheres (sopa) de purê de batatas
- 1 colher (sopa) de lentilha
- 1 filé de peixe grelhado
- 5 morangos

4

- 1 a 2 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
- 1 a 2 colheres (sopa) de abobrinha refogada
- 2 a 3 colheres (sopa) de arroz com ervilha
- 1 ovo mexido
- 1/2 pêra





4 a 6 anos

3 folhas de alface
2 a 3 colheres (sopa) de cenoura cozida
3 colheres (sopa) de arroz com brócolis
1/2 concha pequena de grão-de-bico
1 filé de frango grelhado
1 unidade de caqui

1/3 xícara de tomate picado
2 a 3 colheres (sopa) de chuchu refogado
3 colheres (sopa) de arroz
1 concha pequena de feijão
2 a 3 colheres (sopa) de carne moída
1 unidade de banana nanica

3 folhas de escarola
2 a 3 colheres (sopa) de couve-flor
3 colheres (sopa) de purê de batatas
1 concha pequena de lentilha
1 filé de peixe grelhado
6 morangos

3 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
2 a 3 colheres (sopa) de abobrinha refogada
4 colheres (sopa) de arroz com ervilha
1 ovo mexido
1 pêra

7 a 10 anos

4 folhas de alface
3 a 4 colheres (sopa) de cenoura cozida
4 a 5 colheres (sopa) de arroz com brócolis
1 concha média de grão-de-bico
1 filé de frango grelhado
1 unidade de caqui

1/2 xícara de tomate picado
3 a 4 colheres (sopa) de chuchu refogado
4 a 5 colheres (sopa) de arroz
1 concha média de feijão
3 a 4 colheres (sopa) de carne moída
1 unidade de banana nanica

4 folhas de escarola
3 a 4 colheres (sopa) de couve-flor
4 a 5 colheres (sopa) de purê de batatas
1 concha média de lentilha
1 filé de peixe grelhado
8 morangos

4 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
3 a 4 colheres (sopa) de abobrinha refogada
5 a 6 colheres (sopa) de arroz com ervilha
1 ovo mexido
1 pêra



Lanche da noite

c i ç o
s i o s
o i.
oi i
co
i
i s
precisa, confira as
o ç s

Receitas

Torta de ervilha

Ingredientes para 12 porções

3 copos de leite desnatado
2 batatas grandes, descascadas
1 cebola média ralada
3 colheres (sopa) de
creme vegetal/margarina *light*
2 xícaras (chá) de ervilha
3 ovos batidos
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de queijo ralado
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque em uma panela 2 copos de leite e as batatas. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até que estejam macias. Passe as batatas pelo espremedor e reserve juntamente com o leite. Numa panela média, doure a cebola na margarina. Acrescente a batata com o leite, a ervilha e o sal. Misture, cozinhe por 5 minutos e retire. Junte os ovos, a farinha de trigo, o queijo e o restante do leite. Coloque a massa em uma forma refratária untada e asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que, enfiando um palito, este saia limpo e a torta esteja dourada.



o ção	icio
(por porção)	Calorias: 123 kcal
	Proteínas: 5,6 g
	Gorduras: 5 g
	Sódio: 156 mg
	Colesterol: 55 mg
	Carboidratos: 14 g
	Fibras: 1,6 g

- 1 copo pequeno de iogurte
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá com açúcar
- 1 fruta



saudáveis

Lanche completo

Ingredientes para 4 porções

2 unidades de pão francês
 1/2 xícara (chá) de abobrinha ralada
 2 colheres (sopa) de cenoura cortadas em cubinhos pequenos
 50 gramas de ricota
 1 colher (chá) de óleo
 1 colher (sopa) de *cream cheese light*
 75g de frango desfiado
 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
 2 folhas de alface
 Manjeriçã fresco picado

Porção	Valor
(por porção)	Calorias: 287 kcal
	Proteínas: 19 g
	Gorduras: 9 g
	Sódio: 787 mg
	Colesterol: 43 mg
	Carboidratos: 36 g
	Fibras: 0,5 g



Modo de preparo

Corte a tampa do pão e retire o miolo. Refogue a abobrinha e a cenoura no azeite de oliva até secar. Misture a ricota esfarelada, o *cream cheese*, o frango desfiado, as azeitonas e o manjeriçã. Forre a cavidade de cada pão com a folha de alface e preencha com a mistura, leve a geladeira para firmar. Após estar firme corte o pão em rodela e sirva.

Salada de folhas verdes com molho agridoce

Ingredientes para 12 porções

Salada

- ½ maço de alface americana (120g)
- ½ maço de agrião (120g)
- 2 tomates (100g)

Molho

- 1 laranja (170g)
- 2 colheres de sobremesa de açúcar (10g)
- 1 pote de iogurte (160ml)
- 2 colheres de sopa de maionese *light* (35g)
- 1 colher chá de sal (4g)

Porção	Valor
(por porção)	Calorias: 19 kcal
	Proteínas: 0,9 g
	Gorduras: 0,6 g
	Sódio: 134,7 mg
	Colesterol: 0,6 mg
	Carboidratos: 2,7 g
	Fibras: 0,2 g



Modo de preparo

Lave as folhas e o tomate. Pique as folhas de alface e separe as folhas de agrião. Pique os tomates em cubos pequenos. Monte a salada em uma travessa grande e reserve. Lave a laranja, esprema o suco e separe aproximadamente 5 colheres de sopa. Em uma panela pequena, derreta o açúcar no suco de laranja e deixe esfriar. Misture os demais ingredientes do molho e sirva sobre a salada.

Sopa de feijão com couve

Ingredientes para 12 porções

- 4 xícaras (chá) de feijão cozido sem tempero
- 1 litro de caldo de carne feito em casa
- 6 dentes de alho picadinhos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de couve picada
- 1 xícara (chá) de cenoura cortadas em cubinhos
- 1 xícara (chá) de talos de salsão cortados em cubinhos
- 1 tomate sem pele e sem sementes

Porção	Valor
(por porção)	Calorias: 199 kcal
	Proteínas: 11 g
	Gorduras: 3 g
	Sódio: 56 mg
	Colesterol: 0 mg
	Carboidratos: 34 g
	Fibras: 1 g



Modo de preparo

Bata o feijão com metade do caldo de carne no liquidificador e reserve. Refogue o alho no óleo, junte a couve picada, espere murchar, acrescente a cenoura, o salsão e o tomate. Junte o restante do caldo de carne e o conteúdo do liquidificador, mexendo até ferver. Abaixar o fogo, mantenha a panela semi tampada e vá mexendo de vez em quando até obter a consistência desejada.

Muffin de espinafre com queijo



Ingredientes para 12 porções

2 colher (sopa) manteiga
½ xícara (chá) leite
1 xícara (chá) espinafre (folhas)
2 ovos
1 xícara (chá) farinha de trigo integral
2 colher (chá) fermento em pó
1 colher (sopa) açúcar
½ colher (sopa) sal
½ xícara (chá) queijo mussarela (em cubos)
1 colher (sopa) semente de gergelim preto

o	ção	icio
(por porção)		Calorias: 111 kcal Proteínas: 5,4 g Gorduras: 5 g Sódio: 40 mg Colesterol: 51 mg Carboidratos: 12 g Fibras: 1,8 g

Modo de preparo

Preaqueça o forno (180°C). Unte as forminhas com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Derreta a margarina (1 col sopa). No liquidificador, bata o leite e o espinafre. Junte os ovos e a margarina derretida e bata. Reserve. Peneire os ingredientes secos (as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal) em uma tigela grande. Faça um buraco no centro e despeje a mistura de espinafre. Misture com uma colher até a farinha absorver todo o líquido. Coloque 2 colheres (sopa) de massa em cada forminha, salpique os pedaços de queijo, cubra com mais 1 colher de massa e polvilhe com o gergelim preto. Leve ao forno por 20 minutos.

Empanados de peixe

Ingredientes para 12 porções

1 cebola bem picada	Para empanar
1 colher (sopa) de óleo	2 claras
300g de filé de pescada	1 xícara (chá) de farinha de rosca
1 colher (chá) sal	½ xícara (chá) de fubá
4 colheres (sopa) de purê de tomates	2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de leite desnatado	
½ xícara (chá) de farinha de trigo	

o	ção	icio
(por porção)		Calorias: 58 kcal Proteínas: 4 g Gorduras: 2 g Sódio: 91 mg Colesterol: 9 mg Carboidratos: 7 g Fibras: 0,06 g



Modo de preparo

Refogue a cebola no óleo, junte o peixe, sal e purê de tomates e cozinhe até o peixe desmanchar. Adicione o leite, quando ferver, junte a farinha, mexa bem até formar uma bola que desgrude da panela. Coloque em um recipiente e, quando frio, abra a massa em uma superfície enfarinhada. Corte no formato desejado (redondo, estrela, triângulo). Misture a farinha de rosca e o fubá. Bata as claras e passe os croquetes por ela. Empane na mistura. Coloque em uma assadeira untada com óleo e pincele o restante nos croquetes. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos, vire o lado e asse por mais 10.

Sorbet de abacaxi

Ingredientes para 20 porções

1 xícara de chá de açúcar (190g)
½ xícara de chá de água (110ml)
1 abacaxi médio (1,7kg)
Suco de 1 limão grande (30ml)
Suco de 1 laranja média (75ml)
Raspas de 1 limão para polvilhar (4g)



o	ção	icio
(por porção)		Calorias: 79 kcal
		Proteínas: 0,3 g
		Gorduras: 0,3 g
		Sódio: 0,8 mg
		Colesterol: 0 mg
		Carboidratos: 20 g
		Fibras: 0,8 g

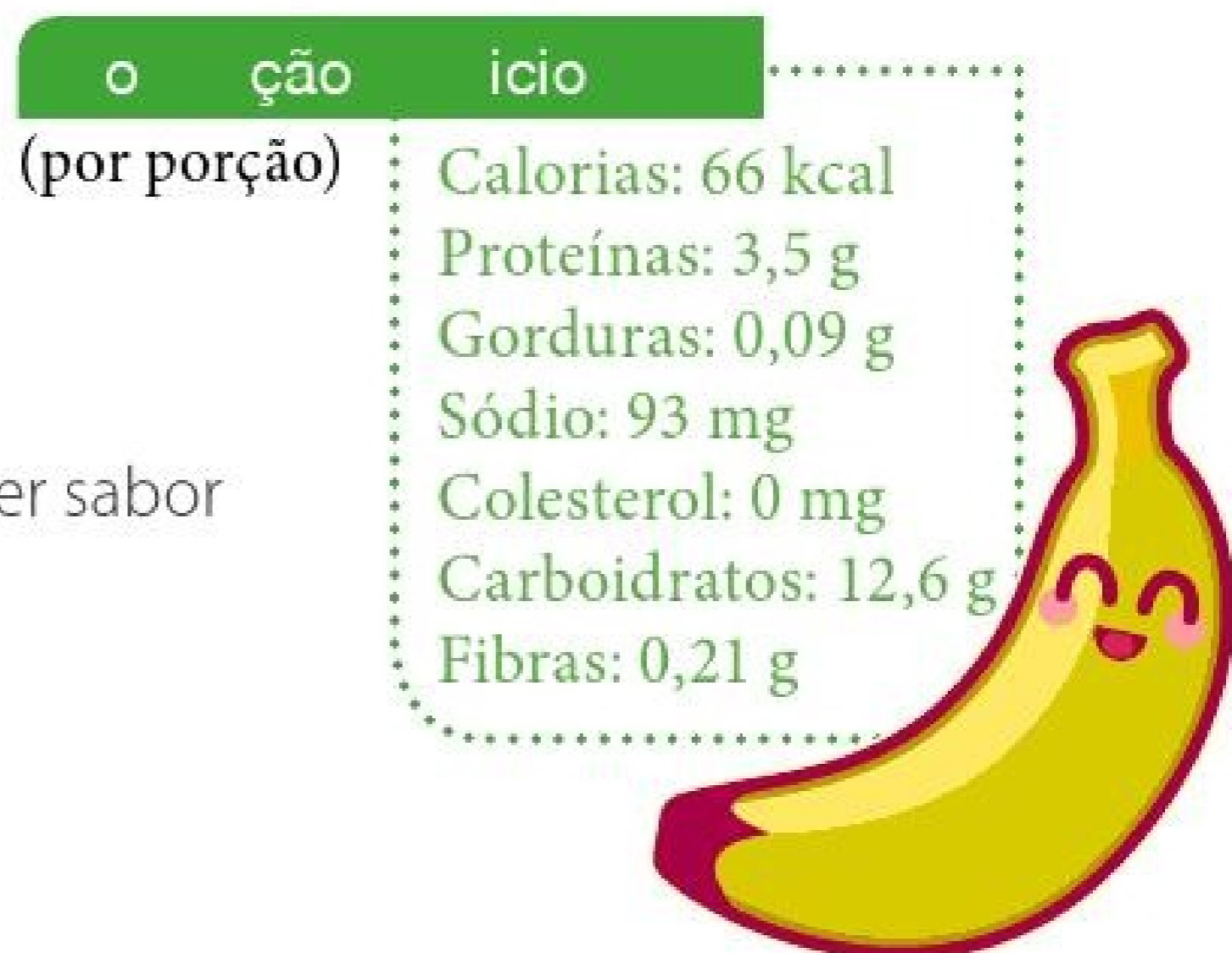
Modo de preparo

Dissolva o açúcar em uma panela com água e deixe ferver por 2 a 3 minutos até que a calda fique transparente. Deixe esfriar. Lave o abacaxi, descasque e corte em cubos. Depois bata em liquidificador até obter um purê. Junte a calda fria de açúcar, o suco de limão, o suco de laranja e bata. Leve ao congelador por 24 horas e bata com auxílio de uma colher antes de servir. Sirva com raspas de limão.

Picolé de fruta

Ingredientes para 8 porções

1 xícara (240 ml) de água fervente
85 g de gelatina de fruta de qualquer sabor (03 caixinhas)
1 banana
1 xícara (240 ml) de iogurte natural



o	ção	icio
(por porção)		Calorias: 66 kcal
		Proteínas: 3,5 g
		Gorduras: 0,09 g
		Sódio: 93 mg
		Colesterol: 0 mg
		Carboidratos: 12,6 g
		Fibras: 0,21 g

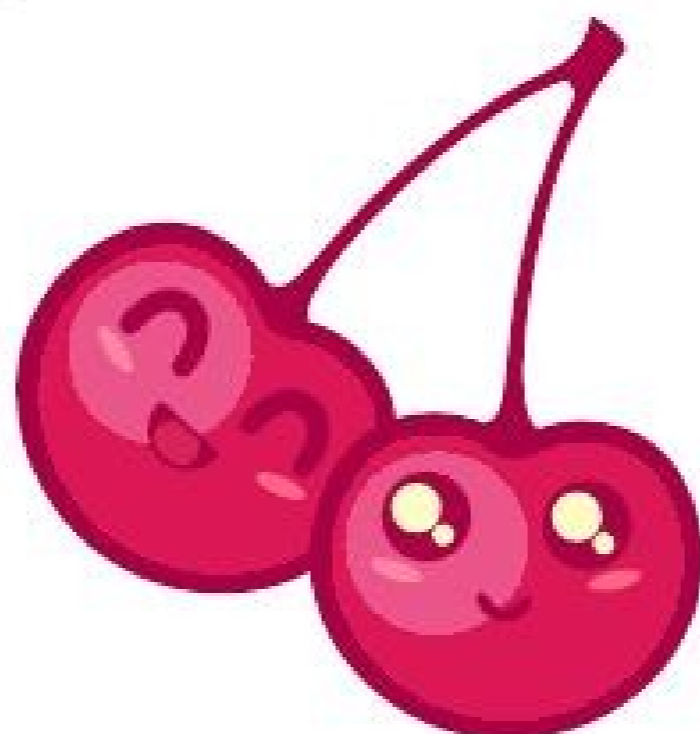
Modo de preparo

Junte a água e a gelatina no liquidificador e bata até a gelatina dissolver. Adicione a banana, bata, depois adicione o iogurte e bata até ficar uma mistura homogênea. Despeje o líquido em formas de picolé e congele até endurecer. Você também pode usar copos de plástico se não tiver forma de picolé. Neste caso, insira palitos de madeira nos copos antes que o picolé congele por completo.

Vitamina de Framboesa e Abacaxi

Ingredientes para 8 copos

2 xícaras (chá) de leite de soja gelado
1 xícara (chá) de framboesa congelada
2 fatias de abacaxi picadas



o
ção

icio

(por porção)

Calorias: 98 kcal
Proteínas: 5,0 g
Gorduras: 3,0 g
Sódio: 116 mg
Colesterol: 0 mg
Carboidratos: 13,4 g
Fibras: 6 g

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o leite de soja, a framboesa e bata até ficar homogêneo. Junte o abacaxi e bata novamente até formar uma mistura cremosa. Coloque em copos altos e sirva em seguida.

DICAS

Para facilitar o preparo, retire a framboesa congelada do *freezer* 5 minutos antes de bater. Utilize o abacaxi bem maduro ou substitua por uma embalagem de polpa de abacaxi.

Suco de bolinhas de frutas

Ingredientes para 8 copos

1/4 de melancia
1/2 melão
2 carambolas
Suco de 8 laranjas



o
ção

icio

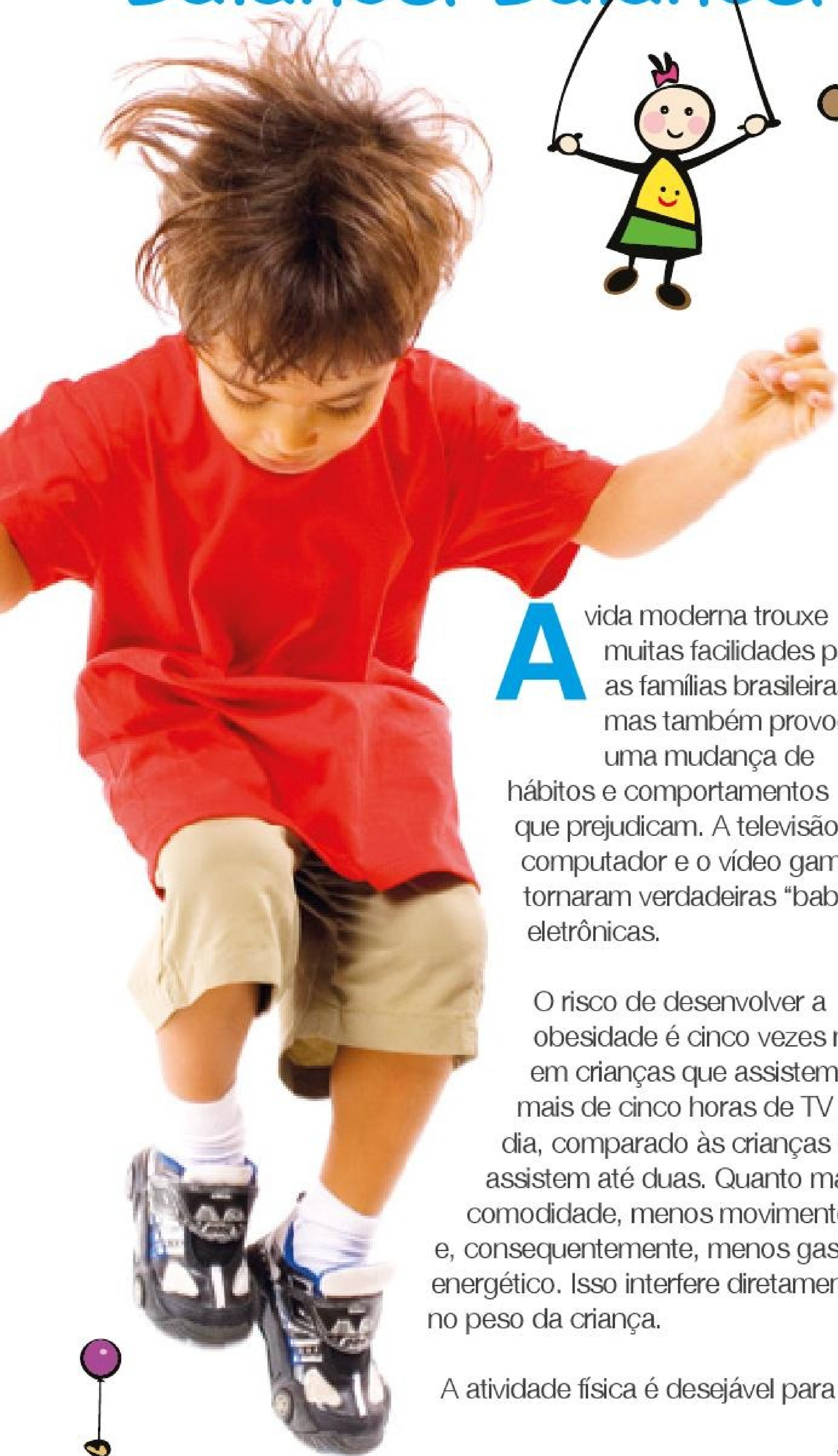
(por porção)

Calorias: 150 kcal
Proteínas: 3 g
Gorduras: 0,5 g
Sódio: 7 mg
Colesterol: 0 mg
Carboidratos: 38 g
Fibras: 0,9 g

Modo de preparo

Com um boleador (utensílio para moldar bolinhas de frutas e vegetais), faça bolinhas de melancia e melão. Reserve. Lave a carambola, corte em fatias e retire as sementes. Disponha as frutas em copinhos e regue com o suco de laranja.

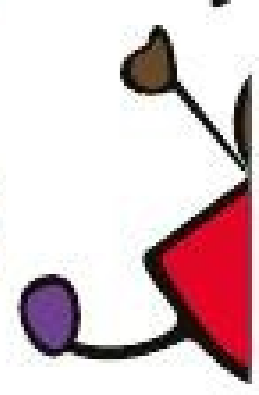
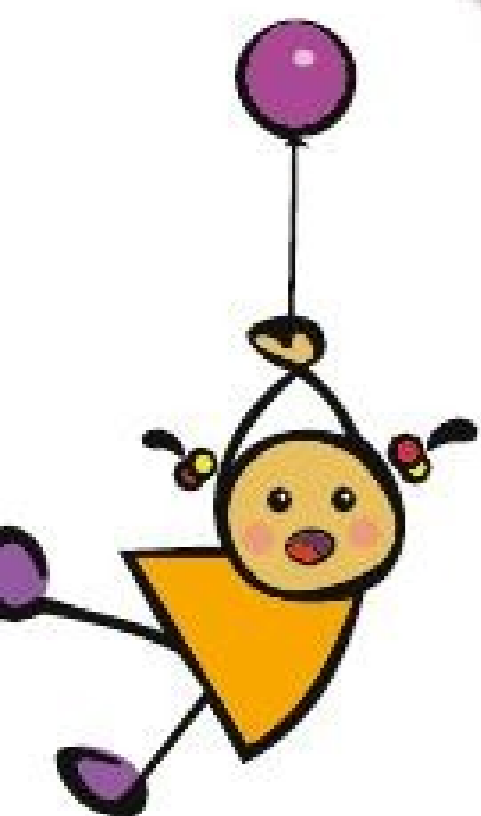
Balancê! Balancê! É



A vida moderna trouxe muitas facilidades para as famílias brasileiras, mas também provocou uma mudança de hábitos e comportamentos que prejudicam. A televisão, o computador e o vídeo game se tornaram verdadeiras “babás” eletrônicas.

O risco de desenvolver a obesidade é cinco vezes maior em crianças que assistem a mais de cinco horas de TV por dia, comparado às crianças que assistem até duas. Quanto mais comodidade, menos movimento e, conseqüentemente, menos gasto energético. Isso interfere diretamente no peso da criança.

A atividade física é desejável para o ser



preciso se mexer!



humano em todas as idades e, portanto, deve ser estimulada. Além de desenvolver a força muscular, flexibilidade e resistência, aperfeiçoa a coordenação motora, estimula o metabolismo ósseo, aumentando a capacidade respiratória e cardíaca. Também melhora o humor e o apetite, previne a obesidade, e em longo prazo, diminui o risco de hipertensão, diabetes e cardiopatia isquêmica (arteriosclerose).

A criança deve ter a liberdade de se movimentar de acordo com o seu nível de desenvolvimento. A partir dos seis meses de idade, já existem exercícios estimuladores: um cercado permite à criança observar o ambiente, brincar e se apoiar para ficar de pé. A partir dos

dez meses a criança deve ter espaço para engatinhar e depois começar a andar com apoio. A partir de um ano de vida, as crianças devem ser estimulados a praticar alguma atividade física.

No pré-escolar, de quatro a sete anos, são indicadas atividades como caminhar, correr, pular, subir, nadar. Isso pode ser feito por meio de jogos, que visam aperfeiçoar a coordenação motora. Entre oito e onze anos, os pais já podem pensar em um esporte favorito, inclusive com aspecto competitivo. Aos 12 anos, treinamentos visando resultados são recomendados.





Mais informações consulte o site do InCor HCFMUSP

WWW **CO** **S**

WWW

OS

CO

No site você pode conhecer o programa completo, além de encontrar informações confiáveis, dicas e estratégias de alimentação, condicionamento físico e qualidade de vida.

Patrocínio:



Health
Institute

AdeS

