

# RECEITA DE REFEIÇÃO CASEIRA



## REFEIÇÃO DE FRANGO, ABÓBORA, MANDIOCA E ERVILHA

### INGREDIENTES

- ½ col. (sopa) de óleo de soja
- 1 col. (chá) de cebola picada
- ½ col. (chá) de alho picado
- 2 col. (sopa) de frango (peito, sem pele) bem picado
- 1 col. (sopa) de abóbora
- 1 ramo de tomilho (opcional)
- 1 + ½ folha de escarola grande picada
- 2 col. (sopa) de mandioca cozida
- 1 col. (sopa) de ervilha cozida

### MODO DE PREPARO

- 1 Refogue a cebola, o alho e o frango. Acrescente 2 col. (sopa) de água, e deixe cozinhar em fogo baixo até que fique bem macio;
- 2 Junte a abóbora e o tomilho e acrescente água suficiente para cobri-los. Cozinhe até ficarem macios e sem água;
- 3 Acrescente a escarola picada fina e deixe cozinhar;
- 4 Adicione a mandioca cozida. Retire o ramo de tomilho e, em um recipiente, amasse os alimentos com um garfo (preferencialmente separados). Ofereça ao bebê, juntamente com a ervilha amassada.

## REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: Aleitamento materno e Alimentação Complementar/** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23).

## REALIZAÇÃO

**Gerência Técnica de Nutrição e  
Dietética (GTND) - HCFMB  
Curso de Nutrição do Instituto de  
Biotecnologia de Botucatu - UNESP**

### Coordenação:

Nutricionista Luciana H. T. Ares (GTND)  
Profa. Dra. Thábata K. Weber

**Execução:** Mariana Peloi (Graduanda do Curso de Nutrição)

**Idealização:** Graduandos do Curso de Nutrição - Mariana Peloi, Lara Janine e Thomas Tavares



# INTRODUÇÃO ALIMENTAR



## 12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1 Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
- 2 Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
- 3 Oferecer água à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
- 4 Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
- 5 Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos.
- 6 Não oferecer alimentos ultraprocessados a criança
- 7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
- 8 Zelar para que a hora da alimentação seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família
- 9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança.
- 10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
- 11 Oferecer à criança alimentação adequada também fora de casa.
- 12 Proteger a criança da publicidade de alimentos.

## QUANTO OFERECER?



6 MESES

8 MESES

12 MESES

ADULTO

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos amassados	2 a 3 colheres (sopa); aumentar conforme acietação
A partir de 7 meses	Alimentos amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos cortados ou levemente	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos cortados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Fonte: Ministério da Saúde. CAB 23, 2015

## ALIMENTAÇÃO DO LACTENTE

A recomendação é que as crianças sejam amamentadas até dois anos de idade ou mais. A partir dos 6 meses, o leite materno deve ser mantido e novos alimentos devem ser oferecidos, com diversidade de cores, sabores, texturas e cheiros. Confira abaixo os grupos alimentares a serem introduzidos:

