



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Nota Técnica Nº 003/2025, de 31/01/2025

Dispõe sobre Introdução da Alimentar

1

Para que a criança goste de uma variedade de alimentos, é importante, a partir dos 6 meses de vida, apresentar a ela a maior diversidade possível dos alimentos saudáveis, que respeitem a tradição e a cultura alimentar da sua região. Para que os cardápios elaborados para essas crianças atendam aos princípios para uma alimentação adequada e saudável, é importante conhecer os diferentes tipos de alimentos, segundo a extensão e o propósito do seu processamento, além de compreender aspectos sociais, culturais e econômicos que vão influenciar a construção dos hábitos alimentares.

O Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos adotam a classificação NOVA, que categoriza os alimentos segundo a extensão e o propósito do seu processamento em: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Entender essa classificação é importante para fazer melhores escolhas de alimentos para uma alimentação adequada e saudável.

O detalhamento desses grupos está apresentado a seguir.

GRUPO 1	<p>Alimentos in natura ou minimamente processados: os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou animais e adquiridos sem que sofram qualquer alteração (por exemplo: frutas, legumes, verduras, ovos, carnes). Os alimentos minimamente processados são alimentos in natura que antes de serem adquiridos sofreram mínimas alterações como limpeza, fermentação, pasteurização, remoção de partes não comestíveis e refrigeração. Nenhuma substância alimentar é adicionada ao alimento original.</p> <p>Exemplos de alimentos in natura ou minimamente processados:</p> <ul style="list-style-type: none">• feijões (leguminosas) – feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas, grão-de-bico e outras leguminosas;
---------	--



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

	<ul style="list-style-type: none">• cereais – arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; grãos de trigo, farinhas de mandioca, de milho, de trigo ou de centeio; farinha, farelo ou flocos de aveia; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água.• raízes e tubérculos – batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.• legumes e verduras – legumes e verduras frescos ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.• frutas – frutas frescas e secas, sucos naturais de frutas e sucos de frutas pasteurizados (sem adição de açúcar ou outras substâncias ou aditivos).• carnes e ovos – carnes, vísceras e outras partes internas de gado, porco, aves, pescados, frutos do mar e demais animais, bem como ovos.• leites – leite humano, leite de outros animais (líquido ou em pó), iogurte e coalhada (sem adição de açúcar ou outra substância).• amendoim, castanhas e nozes – castanhas, amêndoa, amendoim, avelã, nozes e outras oleaginosas sem sal ou açúcar.• água própria para consumo.• outros – cogumelos frescos ou secos; especiarias e ervas frescas ou secas; sementes como linhaça, gergelim e chia; chás (camomila, erva cidreira, capim-limão, hortelã etc.), café e erva-mate (sem adição de açúcar). <p><i>Os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança e de toda família, ou seja, a maior parte dos alimentos consumidos devem ser desse grupo.</i></p>
GRUPO 2	Ingredientes culinários: são produtos extraídos de alimentos in natura por processos como moagem, extração e refino e utilizados para temperar e cozinhar alimentos e elaborar preparações culinárias (por exemplo: sal, açúcar, óleos vegetais, manteiga).



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

	<p>Exemplos de ingredientes culinários processados: sal de cozinha iodado; açúcar branco, cristal, demerara, mascavo, de coco; melado e rapadura; mel de abelha; óleos e gorduras como óleo de soja, de girassol, de milho; azeite de oliva; manteiga (com ou sem sal); banha; amido extraído do milho ou de outra planta; vinagres.</p> <p><i>Importante: Apesar dos açúcares, melado, rapadura e mel, também fazerem parte desse grupo, eles não devem ser oferecidos para crianças menores de 3 anos.</i></p>
GRUPO 3	<p>Alimentos processados: Produtos fabricados com a adição de sal, óleo, açúcar ou outros ingredientes do grupo 2 a alimentos do grupo 1, utilizando métodos de conservação. O processamento e os ingredientes utilizados visam aumentar a durabilidade dos alimentos do grupo 1 e torná-los mais agradáveis, modificando ou aprimorando suas qualidades sensoriais. Esses produtos podem conter classes de aditivos que prolongam a duração do produto, protegem suas propriedades originais e previnem a proliferação de microrganismos. Exemplos de alimentos processados: conservas de legumes, de verduras, de cereais ou de leguminosas; extrato concentrado de tomate e peixe conservado em óleo ou água e sal.</p> <p>Exemplos de alimentos processados: conservas de legumes, de verduras, de cereais ou de leguminosas; extrato ou concentrado de tomate (com açúcar e sal); castanhas com sal ou açúcar; carnes salgadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda ou cristalizadas; queijos (minas, prato, mussarela, ricota, gouda, brie, coalho, canastra, provolone e cottage) e pães (feitos de farinha de trigo refinada ou integral, leveduras, água e sal).</p>
GRUPO 4	<p>Alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos em fábricas, com uma série de processos e substâncias químicas exclusivamente industriais, contendo pouco ou nenhum alimento in natura ou minimamente</p>



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

processado. Alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar, gordura, sódio e ou contêm edulcorantes. São exclusivos dos ultraprocessados a presença de substâncias alimentares de nenhum ou raro uso culinário (açúcar invertido, frutose, xarope de milho, glúten, fibra solúvel ou insolúvel, maltodextrina, proteína isolada de soja, óleo interesterificado) e ou de aditivos cosméticos alimentares (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, emulsificantes, espessantes, adoçantes).

Exemplos de alimentos ultraprocessados: refrigerantes; pós para refresco; bebidas adoçadas prontas para o consumo (chá, concentrado de guaraná, açaí, uva e outros sabores), bebidas prontas à base de fruta com ou sem soja (suco, néctar, refrescos); bebidas com sabor de chocolate e sabor de frutas; bebidas “energéticas”; “salgadinhos de pacote”; sorvetes, chocolates, balas e guloseimas em geral; gelatinas em pó; pães doces, de forma, para hambúrguer ou hot dog; biscoitos, bolos e misturas para bolo; “cereais matinais” e “barras de cereais”; achocolatados e misturas em pó saborizantes; farinhas de cereais instantâneas (espessantes) com açúcar; iogurte com sabores e tipo petit suisse; queijo processado UHT (queijo fundido embalado em pequenos quadrados); queijo cheddar; compostos lácteos, temperos “instantâneos” de carne, de frango ou de legumes (em cubo, em pó ou líquidos); maioneses e molhos prontos; produtos congelados prontos para aquecer, como tortas, massas e pizzas pré-preparadas; empanados de carne, de frango ou de peixe tipo nuggets, salsicha, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída, e sopas, macarrão e sobremesas “instantâneos”.

4

Geralmente, a maneira prática de identificar se um produto é ultraprocessado é verificar se sua lista de ingredientes contém pelo menos um item característico do grupo de alimentos ultraprocessados, ou seja, ingredientes de uso industrial ou classes de aditivos cosméticos, isto é, que alteram cor, sabor, aroma e textura do produto.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Ingredientes de uso industrial	Aditivos alimentares cosméticos
Frutose adicionada; xarope de milho rico em frutose; açúcar invertido; maltodextrina; dextrose; lactose; óleos hidrogenados ou interesterificados; proteínas hidrolisadas; isolado de proteína de soja; glúten adicionado; caseína adicionada; fibra solúvel ou insolúvel adicionada e proteína de soro de leite.	Saborizantes; intensificadores de sabor; corantes; emulsificantes; sais de emulsificação; adoçantes; espessantes; aditivos anti-espuma; aglomerante, aglutinante ou ligante; carbonatador; gerador de espuma; gelificador/gelificantes e agentes de envidraçamento.

5

As escolas devem seguir a legislação brasileira que exige o fornecimento de uma alimentação adequada e saudável para as crianças durante o período escolar por meio do PNAE, nos termos da Lei nº 11.947, de 16/06/2009.

De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, os cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados por nutricionistas e devem conter alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, tradições e hábitos alimentares saudáveis do alunado, atendendo às necessidades nutricionais conforme faixa etária e estado de saúde. Os alimentos devem, preferencialmente, ser produzidos em âmbito local, pela agricultura familiar e pelos produtores familiares rurais. As refeições das creches devem ser preparadas com base em alimentos in natura ou minimamente processados, como arroz, feijão, carnes, legumes, verduras e frutas. Os ultraprocessados, como biscoitos, achocolatados, refrigerantes, outras bebidas adoçadas, salgadinhos, guloseimas entre outros alimentos não devem estar presentes no cardápio.

Momento da refeição

As pesquisas sobre alimentação infantil apontam que, além de garantir uma alimentação saudável, é importante estarmos atentos à forma como a alimentação é oferecida para as crianças (PÉREZ-ESCAMILLA et al., 2019).

O Passo 9 do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos enfatiza a importância de prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança. Essa



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

recomendação é baseada no conceito de alimentação responsiva, que é caracterizada pela reciprocidade entre a criança e o cuidador durante o processo de alimentação, ou seja, acontece quando os cuidadores sabem quando começar e quando parar de alimentar a criança com base nos seus sinais de fome e saciedade. A criança desde cedo é capaz de comunicar quando quer se alimentar ou quando já está satisfeita. Desde os primeiros momentos de vida, para demonstrar que quer se alimentar, a criança mostra sinais de fome e para mostrar que não quer mais comer, ela mostra sinais de saciedade, por exemplo, virar o rosto ou não abrir a boca (BRASIL, 2019).

Evidências científicas apontam que a prática da alimentação responsiva pode aumentar a aceitação alimentar, prevenir o sobrepeso/obesidade, aumentar o consumo de alimentos saudáveis e melhorar a alimentação infantil nos primeiros anos de vida (BENTLEY et al., 2011; SAVAGE et al., 2016; PAUL et al., 2011; WEN et al., 2012).

Para a prática da alimentação responsiva, é importante garantir que o ambiente de alimentação seja agradável e com poucas distrações (por exemplo, sem televisão ou outras telas), garantir que a criança esteja sentada confortavelmente, de preferência de frente para o cuidador e para as outras pessoas; garantir que a comida seja saudável, saborosa e apropriada para a fase do desenvolvimento da criança e oferecida em uma programação previsível para que a criança provavelmente esteja com fome; encorajar e atender aos sinais da criança de fome e saciedade e responder às necessidades da criança de forma rápida, emocionalmente favorável, contingente e apropriada para o desenvolvimento (BLACK et al., 2011).

Além disso, o momento da alimentação é uma oportunidade de interagir com a criança, conversar com ela, mostrar as cores, falar o nome dos alimentos e contá-los, deixar que a criança explore as diferentes texturas e conheça seus diferentes sabores.

É importante entender que alimentar a criança é um processo que demanda paciência e tempo e que a criança precisa ser estimulada, mas nunca forçada a comer. As creches têm um papel fundamental, pois nelas muitas crianças vivenciam boa parte de sua alimentação diária. Por isso, ter cuidadores nas creches que entendam que, além da



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

comida que vai no prato, o modo como ela é dada à criança é importante, poderá contribuir para a boa nutrição e para o pleno desenvolvimento das crianças.

TREZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

7

Os treze passos resumem as orientações para uma alimentação adequada e saudável para a criança e toda a família.

01.	Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses O leite materno é muito importante para a criança até 2 anos ou mais, sendo o único alimento que a criança deve receber até 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses. O leite materno é muito importante para a criança até 2 anos ou mais, sendo o único alimento que a criança deve receber até 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento.
02.	Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses O consumo de outros alimentos além do leite materno passa a ser necessário para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança a partir dos 6 meses. A alimentação da criança deve ser composta por comida de verdade, isto é, refeições feitas com alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos (por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes).
03.	Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas O acesso à água potável para beber e para produção de refeições é também um direito humano. Água é alimento e deve fazer parte do hábito alimentar desde o início da oferta dos outros alimentos. A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituída por nenhum líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas.
04.	Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno A comida com consistência adequada à criança contribui para seu desenvolvimento, além de conter, em geral, mais energia e nutrientes do que refeições mais líquidas. A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça.
05.	Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade ainda na infância e, na vida adulta, pode levar a doenças crônicas,



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

	<p>como diabetes. Além disso, acostumar a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de aceitação dos alimentos in natura ou minimamente processados.</p>
06.	<p>O sal só deve ser introduzido na dieta do bebê após o primeiro aniversário (ou em quantidades mínimas a partir dos 06 meses)</p> <p>O consumo de sal antes dessa idade aumenta o risco de desenvolver hipertensão arterial na vida adulta.</p> <p>O sódio é um mineral importante para o organismo, mas o excesso pode causar prejuízos à saúde. Os rins dos bebês ainda não estão totalmente desenvolvidos para lidar com excessos.</p> <p>Para melhorar o sabor e o aroma das refeições, você pode usar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alho• Cebola• Alho-poró• Ervas frescas, como salsinha, cebolinha e alecrim• Especiarias, como cúrcuma e noz-moscada
07.	<p>Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança</p> <p>Esses alimentos, geralmente, são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. O consumo desses alimentos pode levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cáries e câncer. Além disso, esses alimentos também geram impactos no meio ambiente, tanto no seu processo de fabricação nas indústrias como na geração de lixo das embalagens, e na cultura alimentar, por restringir as práticas alimentares das famílias. Os alimentos ultraprocessados são vendidos em embalagens atrativas sendo comum encontrar, na lista de ingredientes do rótulo, itens pouco conhecidos, muitos deles, com nomes estranhos e que não são utilizados na cozinha de casa. Fique atento, pois alguns alimentos ultraprocessados são vistos como alimentos infantis e saudáveis, sendo frequentemente oferecidos às crianças</p>
08.	<p>Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família</p> <p>A chegada de uma criança é a chance de melhorar a alimentação de toda a família. Preparar a mesma comida para todos, com alimentos in natura ou minimamente processados, sem excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma oportunidade de oferecer alimentação adequada e saudável à família e à criança.</p>
09.	<p>Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família</p> <p>É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação. Comer juntos ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e torna as refeições mais prazerosas. O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva na aceitação dos alimentos e preparações. Se ela percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, ficará estimulada a aceitá-los.</p>



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

10.	Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição A criança desde cedo é capaz de comunicar quando quer se alimentar ou quando já está satisfeita. Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa. Alimentar a criança é um processo que demanda paciência e tempo. Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la, nem mesmo quando ela estiver doente.
11.	Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família Cuidados com a higiene de quem faz a comida, da cozinha e dos alimentos previnem doenças na criança e na família. Lave as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, de trocar a fralda e de realizar outras tarefas no cuidado da casa. Quando a criança for comer, também lave as mãos dela.
12.	Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa É possível manter a alimentação saudável fora de casa. Em passeios, festas e quando for às consultas com a equipe de saúde, continue ofertando os alimentos que a criança come em casa, pois muitos dos alimentos in natura ou minimamente processados (como frutas e legumes crus, frutas secas) podem ficar em temperatura ambiente por algum tempo. Mesmo o almoço e o jantar podem ser levados em recipientes térmicos.
13.	Proteger a criança da publicidade de alimentos A criança confunde facilmente a realidade com a ficção dos programas televisivos e da publicidade, porque ela não tem desenvolvida a capacidade de julgamento e decisão. É crucial que ela seja protegida, evitando ao máximo a sua exposição à publicidade.

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DOS 06 MESES

A partir do 6º mês de vida a criança começa a introdução dos alimentos em seis refeições:

Café da manhã	Leite materno ou fórmula
Lanche	Fruta
Almoço	Até 02 legumes, proteína, 01 leguminosa, 01 cereal
Lanche da tarde	Fruta
Jantar	Leite materno ou fórmula
Ceia	Leite materno ou fórmula

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 06 meses:

Alimentos	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
		Acrescentar à lista		



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Cereais (carboidrato)	Arroz branco ou integral	Macarrão ou macarrão integral		
Frutas	Abacate, banana, caqui, goiaba, maçã, mamão.	Laranja, manga, melancia, morango	Ameixa, kiwi, pera.	Melão.
Vegetais	Cenoura, quiabo, abóbora	Beterraba, chuchu	Tomate	Abobrinha, berinjela, brócolis, couve-flor
Leguminosas	Feijão: branco, carioca, fradinho, preto;	Grão de bico		
Proteína animal	Bovina, frango, ovo		Peixe: tilápia, salmão, merluza, pescada	Porco: bisteca, costela, lombo
Temperos	Alho, cebola	Salsa, cebolinha, orégano	Açafrão, alecrim, coentro	Louro, hortelã, páprica, pimenta do reino
Tubérculos (carboidrato)	Batata inglesa, batata doce,	Mandioquinha, inhame	Mandioca	Batata doce
Outros	Aveia em flocos finos	Amaranto	Canela	

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DOS 07 a 08 MESES

Café da manhã	Leite materno ou fórmula
Lanche	02 frutas, ou fruta com aveia
Almoço/jantar	Até 02 legumes, 01 verdura, 01 proteína, 01 carboidrato, 01 leguminosa
Lanche da tarde	01 ou 02 frutas com ou sem amaranto ou canela
Ceia	Leite materno ou fórmula

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 07 a 08 meses:

ALIMENTOS	Acrescentar à lista
-----------	---------------------



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Cereais	
Frutas	Kiwi, abacaxi, caju, ameixa, mexerica
Vegetais	Verduras na omelete ou cozidos. Espinafre, couve manteiga, pepino.
Leguminosas	Lentilha
Proteína animal	Frango: peito, coxa e sobrecoxa; bovina: músculo e patinho moído
Temperos	
Tubérculos	
Outros	Chia com frutas

11

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DOS 09 a 11 MESES

Café da manhã	Leite materno ou fórmula
Lanche	01 ou 02 frutas, ou fruta com ou sem aveia
Almoço/jantar	Até 04 legumes, 01 verdura, 01 proteína, 01 carboidrato, 01 leguminosa
Lanche da tarde	01 ou 02 frutas com ou sem amaranto ou canela
Ceia	Leite materno ou fórmula

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 09 a 11 meses:

ALIMENTOS	Acrescentar à lista
Cereais	
Frutas	Graviola, amora, coco,
Vegetais	Tomate cereja
Leguminosas	Ervilha
Proteína animal	
Temperos	
Tubérculos	
Outros	

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DOS 12 MESES

Café da manhã	Fruta e ovo mexido; fruta ou p; fruta e panqueca de banana; fruta e cupcake; fruta e pão caseiro, fruta e cuscuz; fruta e muffin
Lanche	1 ou 2 Frutas, ou fruta com aveia



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Almoço/jantar	Até 04 legumes, 01 verdura, 01 proteína, 01 carboidrato, 01 leguminosa
Lanche da tarde	01 ou 02 frutas com ou sem amaranto ou canela
Ceia	Leite materno ou fórmula

12

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 12 meses:

ALIMENTOS	Acrescentar à lista
Cereais	
Frutas	
Vegetais	Alface
Leguminosas	
Proteína animal	
Temperos	
Tubérculos	
Outros	Linhaça, panqueca, cupcake, muffin, cuscuz

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DE 13 A 15 MESES

Café da manhã	Ovo; pão caseiro com queijo; bolacha de arroz; e ovo; panqueca de banana; cuscuz; muffin;
Lanche	Fruta, ou fruta com aveia
Almoço/jantar	Até 03 legumes, 01 verdura, 01 proteína, 01 carboidrato, 01 leguminosa
Lanche da tarde	01 ou 02 frutas com ou sem amaranto ou canela
Ceia	Leite materno ou fórmula

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 13 a 15 meses:

ALIMENTOS	Acrescentar à lista
Cereais	
Frutas	Uva
Vegetais	Milho
Leguminosas	
Proteína animal	
Temperos	
Tubérculos	



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Outros	Quinoa, pão caseiro, queijo, bolacha de arroz,
--------	--

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO A PARTIR DE 16 A 24 MESES

13

Café da manhã	Ovo; pão caseiro com queijo; bolacha de arroz; e ovo; panqueca de banana; cuscuz com ovo; muffin; iogurte natural; tapioca com ovo e queijo; omelete e iogurte natural com frutas
Lanche	Fruta, ou fruta com aveia
Almoço/jantar	Até 03 legumes, 01 verdura, 01 proteína, 01 carboidrato, 01 leguminosa
Lanche da tarde	Fruta, ou fruta com milho, ou iogurte, ou queijo, ou mingau com fruta
Ceia	Leite materno ou fórmula

Alimentos que podem ser oferecidos a partir de 16 a 24 meses:

ALIMENTOS	Acrescentar à lista
Cereais	
Frutas	Figo
Vegetais	
Leguminosas	
Proteína animal	
Temperos	
Tubérculos	
Outros	iogurte natural, tapioca, mingau com frutas

NA UNIDADE ESCOLAR

Orientação

Crianças que ingressarem com ZERO MESES, a mãe deve comparecer à Secretaria Municipal de Educação, com LAUDO MÉDICO, para o Nutricionista realizar Atendimento e Registro Nutricional autorizando a entrada do leite materno ou da fórmula infantil que a criança irá consumir até os 06 meses, ou mais, conforme prescrição Médica.

Sem prescrição médica NÃO oferecer para menores de:

- 06 meses:
 - ÁGUA;
 - QUALQUER ALIMENTO.

- 12 meses:



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

- SUCO DE FRUTA NATURAL.

Capacidade de um estômago de uma criança:

- 01 mês – de 80 a 150 ml;
- 06 meses – 150 ml; 1 ano – 250 ml

14

A PARTIR DO 6º MÊS DE VIDA, COMEÇAR A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS, SEM SAL ATÉ UM ANO, CONFORME ORIENTAÇÃO ABAIXO:

1ª Semana	Entre as mamadeiras, uma fruta raspada ou amassada, uma fruta por vez, se possível uma diferente da outra ao longo do dia
2ª Semana	Introdução de um tipo de legume amassado, por refeição (almoço/ jantar)
3ª Semana	Introdução de dois tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
4ª Semana	Introdução de três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
5ª Semana	Introdução de um tipo de verdura e três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
6ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados (almoço/jantar)
7ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados e frango desfiado (almoço/jantar)
8ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados e carne desfiada ou moída (almoço/jantar)
9ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados, um tipo de carne (vermelha ou branca) desfiada e caldo de feijão (almoço/jantar)
10ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz ou macarrão amassados, um tipo de carne (branca ou vermelha) desfiada ou um ovo e caldo de feijão (almoço/jantar)
11ª Semana	Seguir cardápio

Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.

CRIANÇAS ACIMA DE 08 MESES, QUE JÁ SABEM MASTIGAR, JÁ PODEM CONSUMIR O CARDÁPIO DO MATERNAL, DESDE QUE A COMIDA SEJA AMASSADA COM GARFO – NUNCA LIQUIDIFICADA, PARA NÃO OCORRER O RISCO DE ENGASGO, OU DAR PEDAÇOS GRANDES NA MÃO DA CRIANÇA PARA QUE ELA POSSA IR MORDENDO (COM MONITORAMENTO DE UM ADULTO).
Obs.: sempre oferecer alimentos bem macios, fáceis de mastigar.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
--	---

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

Carlos A. F. Marques Junior
CRN-3 – Nº 68319