

# Alimentação saudável para crianças em idade pré-escolar

Faça com que seu filho siga o caminho da alimentação saudável.



## **Concentrem-se na refeição e uns nos outros.**

Seu filho aprende observando o seu comportamento. As crianças são propensas a imitar seu comportamento à mesa, seus gostos e desgostos e sua disposição a experimentar novos alimentos.

## **Ofereça alimentos saudáveis diversos.**

Deixe seu filho escolher a quantidade que deseja comer. As crianças têm maior probabilidade de gostar de um alimento quando fazem as próprias escolhas.

## **Seja paciente com seu filho.**

Às vezes, a introdução de novos alimentos pode levar algum tempo. Ofereça uma pequena degustação no início e seja paciente. Apresente os novos alimentos diversas vezes.

## **Deixe seus filhos se servirem sozinhos.**

Ensine seus filhos a pegar pequenas quantidades no início. Diga a eles que podem pegar mais se ainda estiverem com fome.

**Cozinhem juntos. Façam as refeições juntos. Conversem entre si.  
Faça das refeições um momento em família.**

1-800-942-1007



Esta instituição é uma provedora de serviços de igualdade de oportunidades.

  
www.mass.gov/WIC



Adaptado do USDA

Form #321  
Portuguese

# Plano diário de alimentação

Use este Plano como um guia geral.

Grupo alimentar	2 anos	3 anos	4 e 5 anos	O que conta como:
<b>Frutas</b> 	1 xícara	1-1 ½ xícara	1-1 ½ xícara	<b>½ xícara de fruta?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de frutas amassadas, fatiadas ou picadas</li> <li>• ½ copo de suco de fruta 100% natural</li> <li>• ½ banana média</li> <li>• 4-5 morangos grandes</li> </ul>
<b>Vegetais</b> 	1 xícara	1 ½ xícara	1 ½ - 2 xícaras	<b>½ xícara de vegetais?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de vegetais amassados, fatiados ou picados</li> <li>• 1 xícara de verduras cruas</li> <li>• ½ xícara de suco de legumes</li> <li>• 1 espiga de milho pequena</li> </ul>
<b>Grãos - metade dos grãos deve ser integral</b> 	85 gramas	113-141 gramas	113-141 gramas	<b>28 gramas de grãos?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fatia de pão</li> <li>• 1 xícara de cereal pronto para consumo</li> <li>• ½ xícara de arroz ou macarrão cozidos</li> <li>• 1 tortilha (15 cm de diâmetro)</li> </ul>
<b>Proteínas</b> 	56 gramas	85-113 gramas	85-141 gramas	<b>28 gramas de proteína?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 28 gramas de carne, frango ou frutos do mar cozidos</li> <li>• 1 ovo</li> <li>• 1 colher de sopa de pasta de amendoim</li> <li>• ¼ xícara de feijão ou ervilha cozidos (preto, marrom, lentilha)</li> </ul>
<b>Laticínios - semidesnatado ou desnatado</b> 	2 xícaras	2 xícaras	2 ½ xícaras	<b>½ xícara de laticínios?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ xícara de leite</li> <li>• 118 ml de iogurte</li> <li>• 22 gramas de queijo</li> <li>• 1 queijo tipo string</li> </ul>

## DICAS ÚTEIS:

- Esses planos de alimentação são baseados nas necessidades médias. Não se preocupe se seu filho não consumir as quantidades exatas sugeridas. Seu filho pode precisar de mais ou menos do que a média. Por exemplo, as necessidades alimentares aumentam durante os picos de crescimento.
- O apetite das crianças varia a cada dia. Há dias em que elas comerão menos e outros em que consumirão mais do que essas quantidades. Ofereça essas quantidades e deixe seu filho decidir o quanto quer comer.
- Alguns alimentos são fáceis de causar engasgo para o seu filho durante a refeição. Evite alimentos duros, pequenos e inteiros, como pipoca, nozes, sementes e balas duras. Corte alimentos como salsichas, uvas e cenouras cruas em pedaços menores do que o tamanho da garganta de seu filho - aproximadamente o tamanho de uma moeda.
- Para obter mais informações sobre como alimentar seu filho em idade pré-escolar, acesse <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>