



## **ALIMENTAÇÃO INFANTIL**

### **CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRIÇÃO NO ÂMBITO DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE)**

#### **GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO**

PAULO HENRIQUE SARAIVA CÂMARA

#### **VICE-GOVERNADORA DO ESTADO DE PERNAMBUCO**

LUCIANA BARBOSA DE OLIVEIRA SANTOS

#### **SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE PERNAMBUCO**

ANDRÉ LONGO ARAÚJO DE MELO

#### **SECRETARIA EXECUTIVA DE ATENÇÃO À SAÚDE-SEAS**

CRISTINA VALENÇA AZEVEDO MOTA

#### **DIRETORIA DE POLÍTICAS ESTRATÉGICAS – DPE**

MAYRA RAMOS

#### **COORDENAÇÃO DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA**

CARLOS HENRIQUE TENÓRIO ALMEIDA DO NASCIMENTO  
BARBOSA DA SILVA

#### **COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA**

#### **ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

#### **SUSTENTÁVEL - CSANS**

VILMA PEREIRA RAMOS

#### **EQUIPE DE ELABORAÇÃO**

ALISON AUGUSTO JOSÉ MENDES DA SILVA

ANDRESA MAYARA DA SILVA SANTOS

ELVIRA FERREIRA DE MORAIS LIMA

MARÍLIA MARIA DE LUCENA MACEDO

MATHEUS ALVES COELHO

MIRTES TERESA GOMES PAIVA


#### **DESIGNER**

LUCIANNE DE FREITAS XAVIER PAULINO



**RECIFE, 2021**






Olá, tudo bem?  
Meu nome é Pedrinho!  
Esta é a minha escola!

Na escola eu  
brinco com meus  
amigos e aprendo  
muita coisa.

Chegou a hora do  
lanche! Vou contar para  
você o que aprendi  
sobre alimentação  
Saudável na escola.  
**Vamos lá?**

An illustration of a school cafeteria counter. A female staff member in a red shirt and yellow apron stands behind the counter. Two children, a boy with a backpack and a girl, are standing in front of the counter. On the wall behind the counter are a menu board, a clock, and a poster. To the right, a boy is running happily towards the counter, with a thought bubble above him.

Esse é o lugar da  
escola onde eu e  
meus colegas  
comemos!

Vou mostrar para  
vocês qual foi o  
lanche de hoje!



**Esse foi o  
lanche de hoje!**

-----  
Você sabe o nome  
de cada alimento  
do meu lanche?



**Circule o nome de cada  
item de meu lanche:**

**Suco**

**Maçã**

**Limão**

**Uva**

**Banana**

**Sanduíche**

**E você, o  
que comeu  
hoje no  
lanche?**

**Desenhe  
nesse prato:**

-----







# VOCÊ SABE O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É uma alimentação rica em **NUTRIENTES**.



## E VOCÊ SABE O QUE SÃO NUTRIENTES?

São pequenos pedacinhos do nosso alimento usados para a saúde do nosso corpo.



Os  
**NUTRIENTES**  
nos ajudam a  
crescer fortes  
e saudáveis!

---

Vamos agora  
conhecer mais  
deles.



**CARBOIDRATOS**



**PROTEÍNAS**



**VITAMINAS**



**GORDURAS**



**MINERAIS**



**ÁGUA**

Você sabe o nome desses alimentos que estão abaixo?

Eles são formados pelos  
**CARBOIDRATOS!**

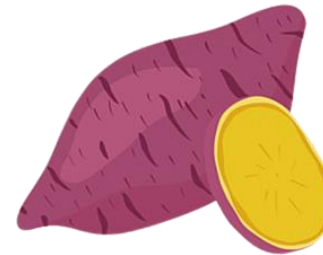
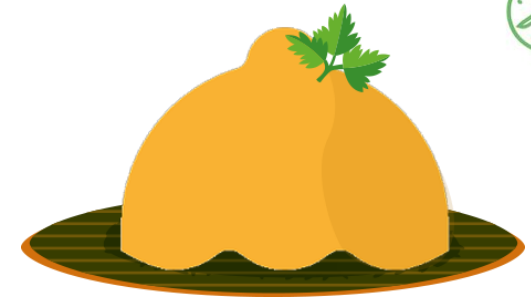


Os **CARBOIDRATOS** são partes dos alimentos que nos ajudam a ter força para: correr, pular, jogar bola, dançar, estudar!

Outros alimentos que também tem carboidratos são:

**CUSCUZ, BATATA DOCE, MACAXEIRA.**

HUUUUUUM. São deliciosos! Com os carboidratos energia e força não vão faltar!





# PROTEÍNAS

São nutrientes que formam os tecidos do nosso corpo, músculos e ossos.

## FONTES DE PROTEÍNA

carne, ovo, frango, leite, peixes, feijão, entre outros.



**Vou fazer uma  
brincadeira com você!**

-----  
**Circule as comidinhas**  
onde você acha que tem  
esse nutriente muito  
importante que formam  
os alimentos:

**A PROTEÍNA!**





E você já ouviu falar dos  
**LIPÍDIOS?**

Mais conhecidos como **GORDURAS**,  
também nos dão muita energia e  
nos ajudam a crescer.





## E as **VITAMINAS**?

Você conhece?

Sabe quais são e quais alimentos podemos encontrar?

As vitaminas são pequenas partes dos alimentos que ajudam nosso corpo a funcionar corretamente, nos protegendo contra várias doenças!



# Mas quais os tipos de **VITAMINAS?**

**A**



Ajuda no  
nosso  
crescimento,  
na proteção  
da pele e da  
visão

**B2  
e C**



Combate a  
gripe e  
resfriados

**B12  
e D**



Fortalecem  
os ossos e  
os músculos

**B1  
e E**



Auxilia na  
aprendizagem  
e nas funções  
do corpo

**B6  
e K**



Facilita a  
circulação  
do nosso  
sangue.

E o que você gosta de beber no lanche?

Temos que ter cuidado com algumas escolhas...

Devemos evitar refrigerantes e sucos de caixinha, porque eles têm muito açúcar e podem fazer mal pra nossa saúde!



A preferência deve ser **ÁGUA**, pois é muito importante se manter hidratada ao longo do dia — então, uma garrafinha cheia dela deve estar sempre na nossa lancheira.

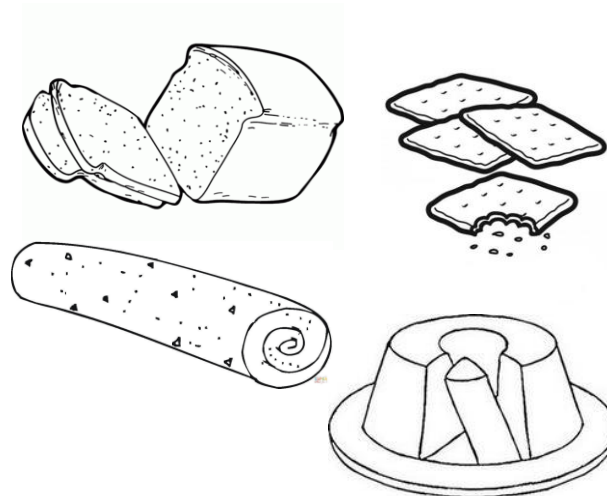


**Agora vamos montar sua lancheira de forma saudável, pinte o alimento que você quer no seu lanche, tente colocar no mínimo um alimento de cada grupo.**

## **FRUTAS**



## **CARBOIDRATOS**



## **PROTEÍNAS**



# COMO MONTAR A LANCHEIRA?

**1º PASSO**  
Escolha  
1 suco feito  
em casa



**2º PASSO**  
Escolha  
1 fruta  
saborosa



**3º PASSO**  
Escolha  
1 carboidrato



**4º PASSO**  
Escolha  
1 proteína









E que tal aprender o  
caminho para ter uma  
alimentação saudável?  
**É só seguir esses passos.**



## **10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

## 1º PASSO

Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches ao dia, incluindo os diferentes grupos alimentares.

Café da Manhã



Almoço



Jantar



## 2º PASSO

Prefira os alimentos mais naturais.



## 3º PASSO

Sempre coloque legumes e verduras nas refeições, e frutas nos lanches.



## 4º PASSO

Escolha feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.



## 5º PASSO

Consuma todos os dias alimentos que ajudam no crescimento.



## 6º PASSO

Comer com atenção, sentado à mesa, com companhia, em locais limpos e tranquilos.





## 7º PASSO

Evitar alimentos gordurosos, com muito açúcar e sal, como: salgadinho de pacote, biscoito recheado, refrigerante, bombons.



## 8º PASSO

Diminuir a quantidade de sal nos alimentos, preferir temperos naturais.



## 9º PASSO

Beber bastante  
água e sucos  
naturais.

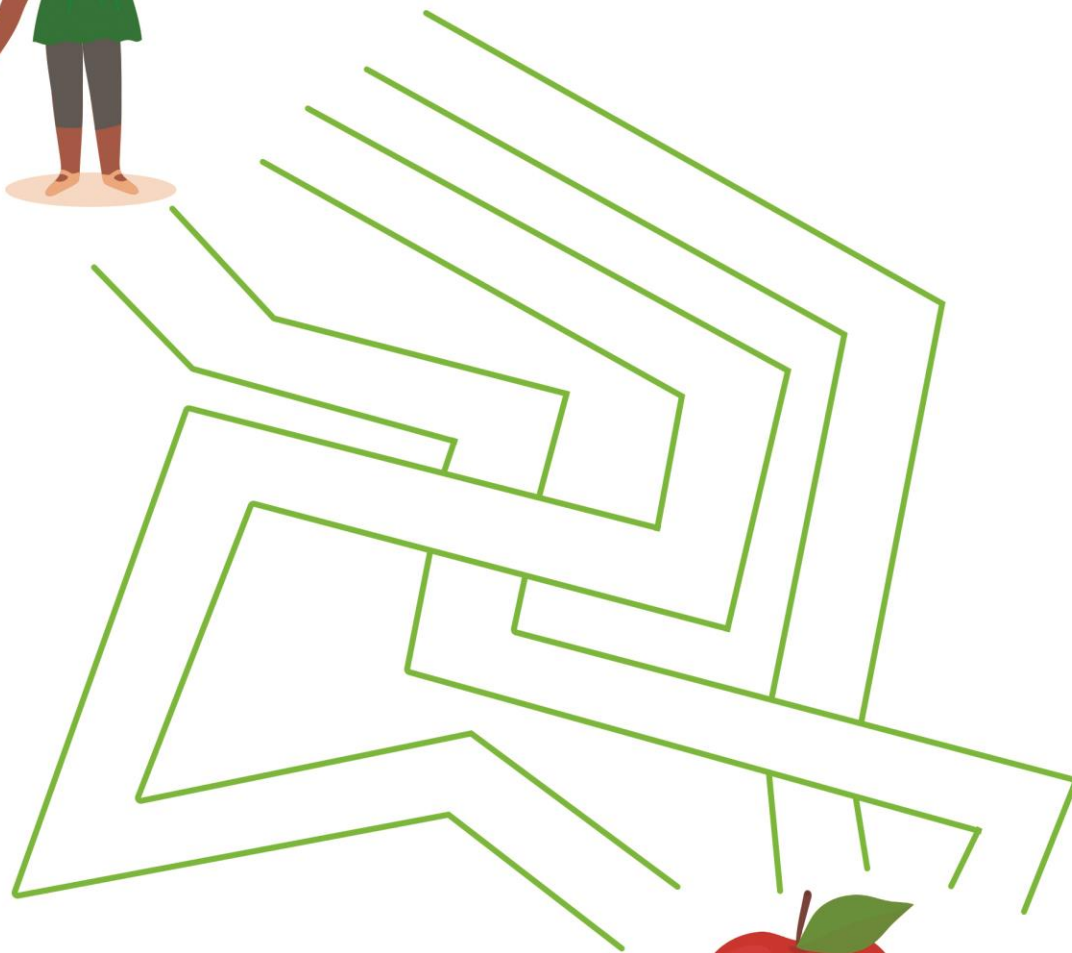


## 10º PASSO

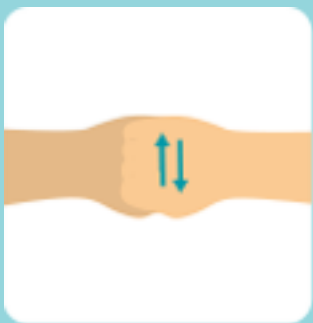
Prefira brincar,  
evitando celular,  
TV e o computador.



Ajude a minha  
amiguinha  
Mariana, a  
encontrar a fruta  
que ela mais gosta  
de levar no lanche!



Antes de comer, não esqueça:  
**LAVE AS MÃOS!**





Depois que esfregar as mãos, é só enxaguar com bastante água.

E finalizamos secando bem com papel toalha.

Pronto, agora nossas mãos estão limpas e já podemos pegar nosso lanche.



E as frutas e  
verduras dos  
lanches?  
Como devemos  
limpar?

É hora de chamar  
a *mamãe e/ou*  
*papai ou algum*  
*outro adulto*  
para fazer juntos.



Lavar bem as mãos antes de  
manipular o alimento



Lavar o alimento em  
água corrente

Para os legumes, retirar as partes  
“machucadas”



Deixar de molho em uma solução de água e  
hipoclorito de sódio por pelo menos 15  
minutos. Essa solução deve ser de 200ppm  
(uma colher de sopa para um litro)

Para produtos que têm recomendações específicas  
no rótulo, é sempre bom segui-las, exemplo da  
água sanitária.



Enxaguar



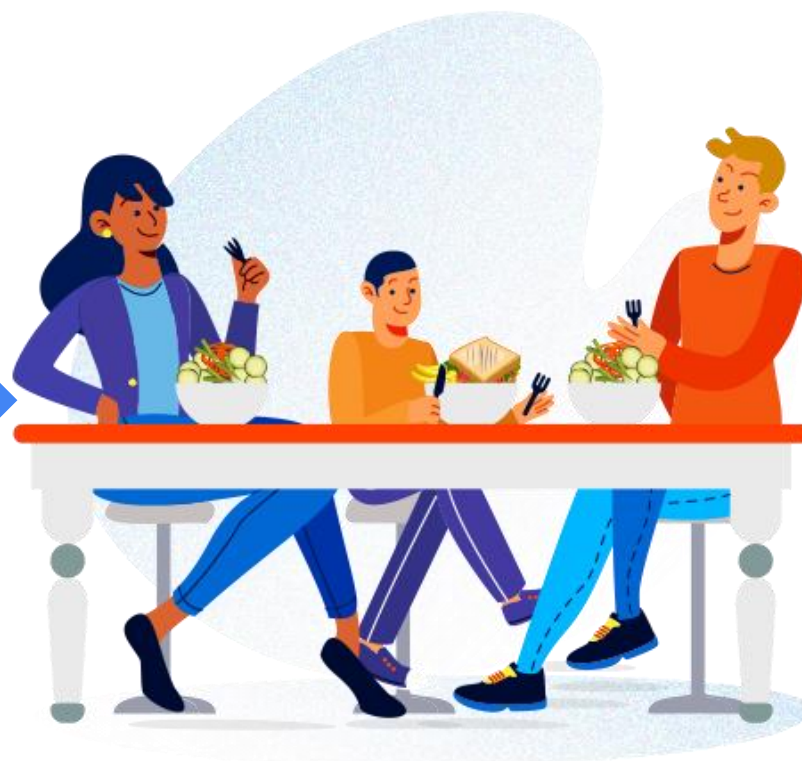
Secar bem

Frutas e legumes em papel toalha e  
folhas em centrífugas.



# SEGUEM MAIS DICAS PARA CURTIR A VIDA

de forma mais saudável com pequenas trocas!



# Curta a vida de forma mais SAUDÁVEL com PEQUENAS MUDANÇAS!



TROQUE  
POR





Só

Relembrando...

Você sabe por  
que a **ÁGUA** é tão  
importante?



70% do  
nosso corpo  
é feito por  
água!



Permite  
raciocinar  
melhor



Ajuda a não  
ficar doente

É por isso que  
você deve beber  
bastante água.

Faça feito  
eu e tome  
**2 litros por dia.**



Um pouco  
ao jogar  
bola



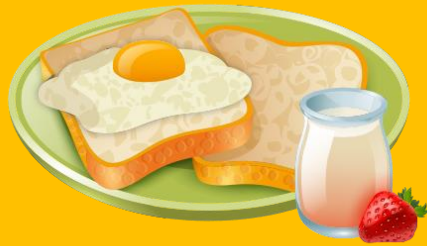
Mais um  
pouco  
quando  
estudar



E sempre  
que  
brincar.

**VAMOS DE  
SUGESTÃO  
DE CARDÁPIOS?**

## OPÇÕES PARA CAFÉ DA MANHÃ



**Pão com Ovos  
+ Vitamina de  
Frutas**



**Mingau de Aveia  
com Banana**



**Cuscuz + Ovo +  
Banana + Leite**

## OPÇÕES DE LANCHE DA MANHÃ



**Salada de  
Frutas**



**Yogurte  
com Frutas**



## OPÇÕES DE ALMOÇO



**Salada +  
Macarrão +  
Arroz + Feijão +  
Frango**



**Salada + Arroz  
+ Feijão +  
Carne Moída**



**Arroz com  
cenoura e  
ervilha + Feijão  
+ Omelete**

## OPÇÕES DE LANCHE DA TARDE



**Tapioca com  
Queijo Coalho**



**Leite batido  
com Frutas**



**Amendoim ou  
Castanhas**

## OPÇÕES DE JANTAR



**Cuscuz  
com Ovo**



**Sopa de  
Feijão com  
Legumes**



**Batata doce +  
Carne Moída**

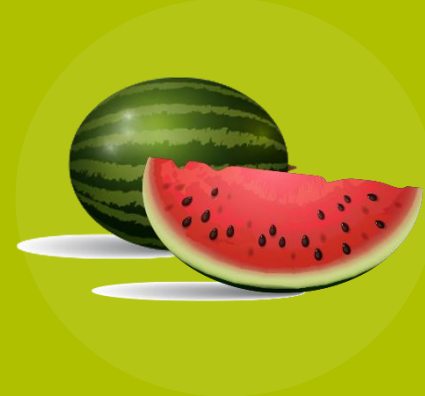
## OPÇÕES DE CEIA



**Banana**



**Laranja**



**Melancia**

# REFERÊNCIAS



1. BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília, 2014
2. BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019
3. BRASIL. Ministério da Saúde: Instrutivo Programa Crescer Saudável 2021/2022. Brasília, 2021
4. BRASIL. Ministério da Saúde: Documento Orientador: Indicadores e Padrões de Avaliação - PSE Ciclo 2021/2022. Brasília, 2021

The background is a light green color with various illustrations of fruits and leaves scattered around. There are slices of kiwi, a whole kiwi, a slice of orange, a whole orange, a slice of lime, a whole lime, a slice of watermelon, a whole watermelon, a strawberry, and several green leaves.

# Cartilha de Alimentação Saudável e Nutrição no Âmbito do Programa Saúde na Escola