



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

“10 passos” para uma alimentação saudável para crianças nas fases pré-escolar e escolar (2 a 10 anos):

- 1.** Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.
- 2.** Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/ aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches ao longo do dia.
- 3.** Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
- 4.** Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.
- 5.** Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal.
- 6.** Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- 7.** Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
- 8.** Diminua a quantidade de sal na comida.
- 9.** Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- 10.** Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador e celular.

Fonte: Ministério da Saúde e Organização Pan- Americana da Saúde



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

RECEITA PARA O LANCHINHO DA TARDE OU CAFÉ DA MANHÃ DAS CRIANÇAS:

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa rasa de goma de tapioca
- 1 Colher de sopa de requeijão light
- Sal a gosto (com moderação)



RECHEIO:

- 2 Fatias de queijo minas frescal ou outro queijo branco de sua preferência.

MODO DE PREPARO:

Bater o ovo com um garfo e misturar todos os ingredientes. Despejar em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Verificar se dourou de um lado e depois virar para dourar do outro lado. Quando os dois lados estiverem dourados, colocar as fatias de queijo e dobre no meio. Espere o queijo derreter e sirva em seguida!

DICA: Se quiser transformar seu pão de queijo em uma pizza “fake”, é simples, apenas acrescente uma pitada de fermento químico na massa e leve à frigideira da mesma forma, apenas não dobrando ao meio no final. Para o recheio, acrescente junto ao queijo tomate, manjericão, orégano, azeite, ou frango, atum, etc. O recheio de sua preferência e está pronto! Uma pizza deliciosa, saudável e nutritiva.