



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Ações na Infância:

- Servir pequenas porções no prato, incentivando a criança a pedir mais se tiver fome, permitindo fixar suas próprias metas em termos de quantidades de alimentos. Além disso, as crianças preferem copos pequenos, podendo deixar a si mesmas a servirem suas bebidas;
- Orientar as crianças a servir a si mesmas, em pequenas quantidades;
- As crianças adoram ser incluídas na preparação das refeições e gostam de comer alimentos que ajudaram a preparar. Preparar, servir e apreciar o alimento pode promover não só o crescimento físico, mas também o emocional em cada fase da vida da criança.
- Não forçar os alimentos que as crianças não gostam, oferecendo a elas outro alimento similar; as crianças na fase pré-escolar frequentemente passam por preferência por um só alimento, comendo apenas um tipo do grupo alimentar.
- Ensinar as crianças a pegar os alimentos com as mãos, aprendendo, assim, as texturas dos alimentos consumidos;
- As crianças costumam preferir os alimentos isolados ao invés de combinações, como ensopados ou cozidos, pois se trata de um período de aprendizagem linguística; Elas gostam de aprender os nomes de alimentos e serem capazes de reconhecê-los. Logo, oferecer às crianças maior variabilidade de alimentos ajuda na construção de bons hábitos alimentares, atingindo, assim, as necessidades de vitaminas, minerais e proteínas;
- Havendo espaço e oportunidade, envolver a criança no plantio e cuidado de frutas e hortaliças, oportunizando que ela observe uma variedade de formas e cores, bem como a descoberta de novos alimentos;
- Oferecer porções de verduras e frutas cruas crocantes, possibilitando o consumo com as mãos.
- Os alimentos devem ser servidos mornos e pouco temperados – as crianças têm a boca muito sensível nesta faixa etária e possuem muitas papilas gustativas.

Ações para escolares adolescentes:

Pressões físicas e psicológicas influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes, principalmente no que se refere ao controle da aparência, fazendo com que sigam em alguns casos dietas inadequadas, rígidas, “autoimpostas” para perda de peso, capazes de determinar doenças alimentares como anorexia e bulimia.

Algumas ações podem ajudar na aquisição de hábitos alimentares nessa faixa etária:

- Estimular o consumo do café da manhã, refeição do dia menos consumida pelos adolescentes;
- Beliscar: os adolescentes apresentam a possibilidade de comer qualquer tipo de alimento a qualquer hora do dia; torna-se importante proporcionar o conhecimento das melhores escolhas alimentares em momentos do dia que não constituem ameaça à saúde ou estado nutricional;
- Consumo de álcool: o consumo de álcool precocemente pode comprometer o estado nutricional, especialmente em termos de ácido fólico. Sociedade, escolas e pais podem utilizar meios na prevenção do consumo de álcool na adolescência;
- Ensinar o modo correto da leitura dos rótulos nutricionais, possibilitando a escolha consciente dos alimentos a serem consumidos.

FONTE: Caderno de Alimentação Escolar – Sec. Educação Rio Grande do Sul



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

PANQUECA DE CHOCOLATE COM MORANGOS

INGREDIENTES:

- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa de cacau em pó ou chocolate em pó 50%
- 1 Colher de sopa cheia de farelo ou farinha de aveia
- 2 quadradinhos de chocolate 70% derretidos
- 5 morangos picados

MODO DE FAZER:

Bata bem com um garfo o ovo, o chocolate em pó e o farelo de aveia. Se necessário coloque 5 gotas de adoçante.
Coloque a massa para assar em uma frigideira antiaderente untada com um fio de azeite, depois vire, coloque o recheio e pronto!

