

5 DICAS

para conquistar
*Hábitos Alimentares
Saudáveis entre os
pequenos!*



1

VARIEDADE E EQUILÍBRIO

Consuma uma
variedade de alimentos
para obter todos os
nutrientes essenciais.



2

MOMENTO SAGRADO



O costume de comer na mesa, seguindo regras e respeitando o momento, contribui para o da criança em assimilar as refeições como um momento importante do dia .



2

MOMENTO SAGRADO

Auxilia a minimizar a “ansiedade alimentar” que afeta o consumo de alimentos mais ricos em açúcares e gorduras.



3

PARTICIPAÇÃO ATIVA DA CRIANÇA

***Tornar esse momento
mais divertido pode
tornar mais aceito novos
hábitos para a criança.***

4

CORES NO PRATO

Consuma **frutas e vegetais coloridos** para uma explosão de nutrientes e antioxidantes.



5

PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

Prepare as suas refeições e dos seus filhos com antecedência para escolhas saudáveis durante a semana.





Pode um docinho?



Tão importante como o que comer, é a forma com que comemos. Ao comer doces, por exemplo, dê preferência para ingerir esses alimentos num único momento do dia, assim como mastigando pelo menos 20 vezes. Assim se prevê ainda mais o acúmulo de açúcares na boca.



Reconheça a
**conexão entre mente
e corpo**, mantendo
uma relação

SAUDÁVEL

com a **comida**.

Receitinhas

Montar um prato ou uma lancheira saudável e divertida para os pequenos pode ser essencial



1. Massa de talharim com beterraba e ervas finas
2. Frozen vitaminado
3. Coxinha de frango saudável



1. MASSA DE TALHARIM COM BETERRABA E ERVAS FINAS

1. Em um recipiente, leve a beterraba e a água para cozinhar no micro-ondas por 10 minutos, depois reserve para esfriar.
2. Em um mixer, bata a beterraba cozida, o ovo, o azeite e as ervas finas até ficar homogêneo e sem pedaços.
3. Coloque a farinha de trigo em um prato e abra um buraco no centro.
4. Aos poucos, vá adicionando a mistura e mexendo para formar uma massa homogênea, depois reserve por 30 minutos.
5. Após a massa descansar, abra-a usando um rolo até ficar bem fina.
6. Salpique farinha de milho sobre toda a massa, enrole-a como um rocambole e corte-a em rodela fina.
7. Com cuidado, abra cada rodela de massa, colocando farinha de milho para os cordões não grudarem.
8. Deixe a massa secar, remova a farinha de milho com um pano limpo e congele para armazenar.
9. Está pronto! Bom apetite.



2. Frozen vitaminado

Ingredientes

- 3 bananas congeladas
- 1 xícara de chá de morangos congelados
- 1/2 xícara de chá de amoras congeladas.
- 1/2 caixinha de creme de leite
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 colheres de sopa de leite em pó de coco (opcional)
- 1 colher de chá de goma xantana (opcional)

Modo de Preparo

- 1.No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até misturar bem.
- 2.Despeje em um pote, tampe e leve ao congelador por, no mínimo, 2 horas.
- 3.Agora é só servir. Bom apetite.

3. Coxinha de frango saudável



1. Misture a batata-doce com o frango desfiado e a farinha.
2. Tempere com sal, pimenta e misture bem até ficar homogêneo.
3. Pegue porções com uma colher e amasse nas mãos.
4. Recheie com o requeijão e feche moldando como uma coxinha.
5. Empane os salgadinhos no flocão de milho.
6. Acomode-os na Airfryer e cozinhe a 200 °C por 10 minutos.
7. Está pronta para servir.

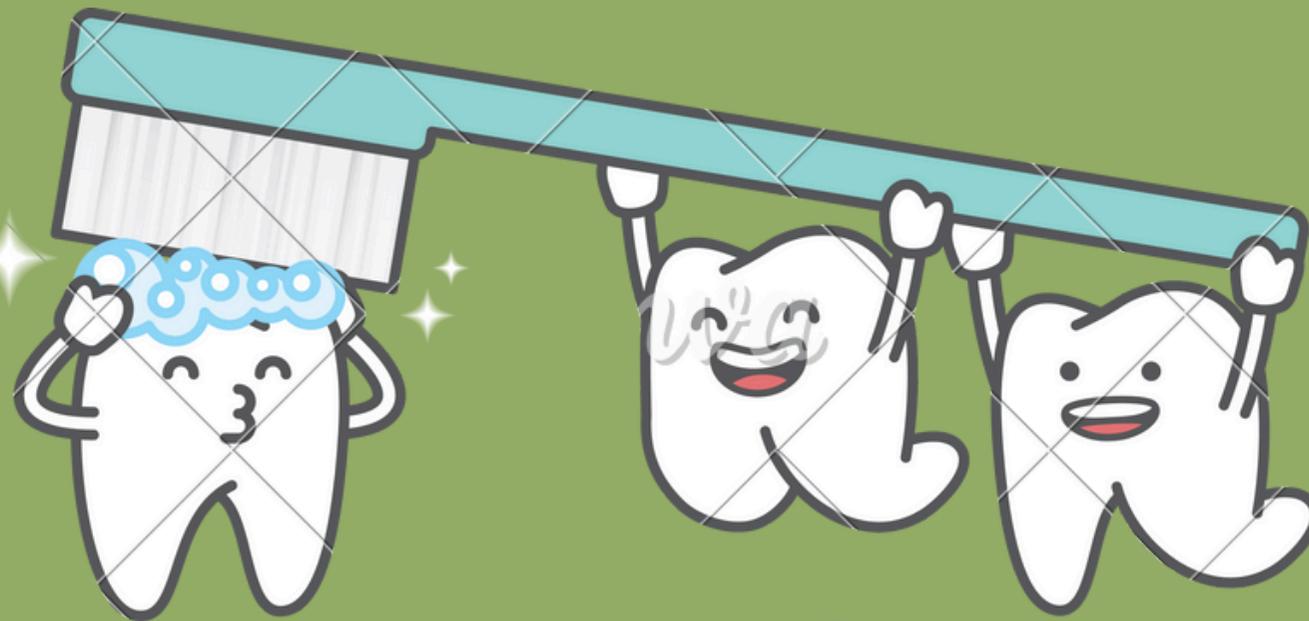
FORÇA TAREFA DE ENFRENTAMENTO DA CÁRIE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Estado de São Paulo fazendo história...

Participação dos pais na saúde bucal: dieta não-cariogênica e higiene bucal



Atualização Baseada em Evidência



FORÇA TAREFA DE ENFRENTAMENTO DA CÁRIE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Estado de São Paulo fazendo história...

Faculdade de odontologia da Universidade de São Paulo



Autores:

Grasiely Brachini dos Santos
Gustavo Leão



Professores responsáveis:

Fernanda Campos de Almeida Carrer
Maria Ercília de Araújo
Maristela Honório Cayetano
Alexandre Lazzari Konflanz
Amanda Iida Giraldes
Giulia Vaz da Silva
Maryana Carmello da Costa
Nicole Pischel
Rebeca Cardoso Pedra



EviDent
Atualização Baseada em Evidência

