

## CARDÁPIO 2020



Hoje já é reconhecido o papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças. A comunidade científica já reconhece que os efeitos da alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde na vida adulta (Ciência em Tela, 2009, v.2.n2).

As doenças relacionadas com a alimentação são hoje consideradas um grave problema de saúde pública, cujas causas e consequências têm sido amplamente estudadas. A aprendizagem do comportamento alimentar inicia-se na infância, tendo a família e todo o contexto sociocultural onde as refeições ocorrem, um papel determinante no processo de formação dos hábitos alimentares da criança, tendo estes grande probabilidade de prevalecerem na vida adulta (Aparício, 2010).

O Brasil, a exemplo de outros países em desenvolvimento, experimenta a chamada transição nutricional- caracterizada pela concomitância de situações de má-nutrição resultantes de deficiências nutricionais e as decorrentes de excessos alimentares, num cenário em que doenças infecciosas e carências proporcionalmente diminuem e os agravos crônicos não transmissíveis ocupam lugar de destaque como causas de morbimortalidade (MINISTÉRIO DA SAUDE, 2004, PATARRA in MONTEIRO, 2006).

Os estudos nacionais sobre consumo e disponibilidade domiciliar de alimentos apontam que, num período de alguns anos, importantes mudanças no padrão alimentar da população brasileira foram observadas, dentre elas aumento do consumo de açúcar, baixo consumo de frutas, legumes e verduras, consumo elevado de gorduras totais e de gordura saturada (gordura animal) e redução do consumo de alimentos tradicionais na dieta brasileira como leguminosas (ex: feijões), tubérculos (ex: batatas) e raízes (ex: mandioca) (IBGE, 1977, 2003). Tais mudanças constituem importantes determinantes dos índices crescentes de excesso de peso, tanto na população adulta, quanto infantil (IBGE, 2003).

Os hábitos alimentares, via de regra, são estabelecidos durante os primeiros anos de vida. Fazem parte da cultura e identidade dos povos e nações e são modificáveis por pressões econômicas, sociais e culturais (Ciência em Tela, 2009, v.2.n2).

A literatura sobre nutrição infantil evidencia que o comportamento alimentar do pré-escolar é determinado em primeira instância pela família, da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança, como as escolas. O padrão da alimentação do pré-escolar é determinado por suas preferências alimentares. A dificuldade é fazer com que a criança aceite uma alimentação variada, aumentando suas preferências e adquirindo um hábito alimentar mais adequado, uma vez que muitas crianças têm medo de experimentar novos

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

alimentos e sabores, fenômeno este denominado neofobia alimentar (Ramos e Stein, 2000).

Assim, a adequação da alimentação nos primeiros anos de vida depende do padrão e da disponibilidade alimentar da família. Mais adiante, a influência de outros grupos sociais (creche, clubes, escolas, etc.) e da publicidade na área de alimentos, se apresentam de forma mais intensa (Ciência em Tela, 2009, v.2.n2).

Dessa forma, o Colégio Logosófico sempre teve a prerrogativa de permitir que cada família envie de casa o lanche para a criança, mas não sem deixar de oferecer ideias de opções saudáveis, caseiras, quando possível, e compradas considerando as melhores opções disponíveis no mercado quando a família não dispõe de tempo ou possibilidades de elaborar os lanches em casa.

O objetivo desse documento é então oferecer opções, com ideias de receitas saudáveis e com informações para fazer as melhores escolhas possíveis dos produtos disponíveis no mercado (por ex. interpretando os dados contidos nos rótulos), visando sempre o consumo de alimentos “de verdade”, o menos industrializados e processados possível.

Dentro dessas opções, cada família poderá adequar aos hábitos e gostos da criança, para ela ter acesso a uma alimentação de qualidade e saudável também na hora do lanche no contexto do Colégio, contribuindo também com seu exemplo na criação de bons hábitos por parte de seus colegas.

Ficamos à disposição para receber dúvidas e sugestões.

Direção do Colégio Logosófico

E Nutricionista Julieta Ferreyra Ritta (CRN-10 0865, 48 9 9966-5275).

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

## Do Infantil 2 ao 5º ano do Ensino Fundamental 1

**Sempre:** 1 fruta ou salada de frutas

**Opcional:** suco natural ou água de coco ou chá gelado ou água saborizada.

**Opções de lanche (pode ser enviada uma ou mais opções):**

- Sanduiche natural\*\*
- Ovo cozido ou Ovinhos de codorna
- Granola ou cereais com iogurte natural ou leite vegetal\*\*
- Biscoitos de arroz
- Biscoitos integrais tipo pão sueco ou palitos sem glúten
- Muffin caseiro\* ou panqueca de banana\* ou bolo simples
- Cookies caseiros\*
- Frutas secas (uva passa, damasco, ameixa, tâmara, banana passa...)
- Pipoca\*\* OBS: a Sociedade Brasileira de Pediatria orienta que a pipoca seja oferecida para crianças maiores de 4 anos.
- Rosquinhas de polvilho \*\*
- Barrinhas de proteínas
- “Saladinha *finger*”: tomatinhos cereja, cenouras em palitos (cruas ou cozidas), beterraba crua ou cozida em palitos...

*\*Exemplos de RECEITAS FÁCEIS, RÁPIDAS E SAUDÁVEIS em anexo.*

**\*\* VEJA ABAIXO COMO FAZER AS MELHORES ESCOLHAS (quanto a ingredientes e produtos industrializados)**

Obs.: solicitamos **NÃO** enviar nenhum produto que contenha AMENDOIM, pois temos uma aluna com alergia grave a esse alimento. Ela pode se prejudicar mesmo que não o ingira, com tão somente inalar partículas voláteis desse alimento se estiver num ambiente em que ele está sendo consumido.

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

**MELHORES OPÇÕES:**

**leia atentamente e procure aplicar  
as recomendações abaixo em cada escolha**

- **Favor NÃO enviar:** bolachas recheadas, frituras, refrigerantes, gelatina, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos...
  
- **Sucos:** preferir natural ou de polpa ou de laranja pasteurizado (não adoçado) ou suco de uva ou de maçã integrais diluídos com água (sugestão: sem conservantes, sem açúcar ou adoçantes, de preferência orgânico) **ou água de coco.** (Recomendação: evitar sucos de caixinha, sucos para diluir e sucos de gelatina)
- **Chá:** pode ser chá morno em garrafinha térmica, ou chá gelado feito em casa (sugestão: evitar chás gelados prontos industrializados)
- **Água saborizada:** colocar na água e gelar, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, canela em rama, folhas de hortelã, gengibre...
- **Sanduíche natural:**
  - Pão (de preferência sem glúten ou integral de fermentação natural, sugestão: caseiro pode ser feito com trigo orgânico integral ou trigo “grano duro” italiano, ou de lojas ou de padarias que trabalhem com produtos naturais) - Recomendação: evitar pães tipo “bisnaguinhas”, mesmo integrais.
  - + um alimento fonte de proteína (frango desfiado, atum, sardinha, ovo) ou patê caseiro (de grão de bico tipo húmus ou de berinjela tipo caponata ou guacamole ou similar)
  - + salada (tomate, alface, cenoura ralada...).
- **Pipoca:**
  - Feita em casa (na panela, com azeite de oliva), de preferência com sal marinho integral (em lugar de açúcar). Recomendação: evitar pipocas de microondas.
  - Obs: Atualmente já existem no mercado pipocas prontas mais naturais, feitas com milho não transgênico.
- **Ovo cozido ou ovinhos de codorna:** para garantir que a gema do ovo fique totalmente cozida, deixar cozinhando durante 8 minutos após levantar fervura. Pode ser substituído por ovinhos de codorna ou ovo mexido (se a criança aceitar consumi-lo frio).
- Outra opção é a **Crepioca** (se a criança aceitar consumi-la fria): 1 ovo mexido + 1 colher de farinha de tapioca (ou outra farinha de sua preferência) + farelo de aveia ou chia ou linhaça + sal marinho integral.
  - O ovo pode ser complementado com uma **“saladinha”**: tomatinhos cereja, cenouras em palitos, beterraba cozida cortada em palitos...

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

- **Biscoitos de arroz:** podem ser consumidos puros ou com algum recheio de patê caseiro de atum ou sardinha ou frango ou húmus ou caponata ou guacamole ou similar (perdem crocância após um tempo de preparo, pode ser levado o patê à parte se preferir).
- **Rosquinhas de polvilho:** existem muitas opções no mercado, leia sempre a lista de ingredientes do pacote para fazer as melhores escolhas. Nas lojas de produtos naturais existem opções mais interessantes.
- **Granola ou cereais + iogurte natural ou leite vegetal:**
  - **Granola ou cereais:** granola sem açúcar ou maltada (adoçar em casa se for necessário, com mel ou melado ou açúcar de coco ou demerara ou mascavo)
  - **Iogurte natural:** preferir iogurte natural (adoçar em casa se for necessário), caseiro ou de leite de vacas criadas a pasto (Ex. Yogurs) ou de alguma indústria de laticínios da nossa região (Exemplo: Holandês e Tirol). O iogurte caseiro pode ser feito com leites vegetais e fermento lácteo (podem ser adicionados probióticos/lactobacilos também) ou com leite tipo A ou de saquinho.
  - **Leite vegetal:** pode ser o leite de coco comum (usado em receitas, preferir o de vidro) ou algum outro leite vegetal comprado ou feito em casa (de arroz, de amêndoas, de aveia, etc., exceto leite de soja)
  - **Obs.:** pode enviar a granola e o iogurte/leite separados para a criança misturar na hora de lanche e a granola não perder a crocância.
- **Barrinhas de proteínas:** atualmente existem opções de barrinhas de proteínas (vegas ou de whey – soro de leite), em substituição às barrinhas “de cereal” (que em geral contêm muito açúcar).

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

## ATENÇÃO!

### COMO ESCOLHER PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS? - RÓTULOS

**É mais importante a Lista de Ingredientes do que a Composição Centesimal (Tabela).** Lembre-se que os ingredientes da lista estão em ordem decrescente (por lei), então os primeiros da lista são os que estão em maior proporção, por exemplo, se o primeiro ingrediente de uma barra de cereal for o açúcar ou glicose ou xarope de glicose, trata-se de uma “barra de açúcar”, pois tem mais açúcar do que cereais. Da mesma forma, se um pão “integral” tem como primeiro ingrediente “farinha de trigo enriquecida...” (que seria farinha branca) e só depois aparece “farinha integral”, trata-se de um pão com mais farinha branca do que integral, que é o que acontece com a maior parte dos pães “integrais” industrializados. Prefira pães integrais de fermentação natural ou caseiros (de preferência com trigo orgânico ou grano duro italiano - importado) ou de padarias especializadas, ou comprados em lojas de produtos naturais verificando que o primeiro ingrediente seja “farinha de trigo integral” (se for orgânica, melhor ainda). Cuidado com os pães industrializados que são 100% integrais, pois eles contêm glúten puro acrescentado para ficarem mais “fofinhos” (e isso não é bom, o glúten é muito difícil de digerir).

#### **Evite produtos que contenham (na lista de ingredientes):**

o Gordura vegetal hidrogenada (= gordura trans): mesmo que o pacote indique “0% de gordura trans”, se nos ingredientes houver “gordura vegetal hidrogenada” o produto contém sim gorduras trans. Ex.: biscoitos salgados (mesmo integrais), pão tipo “bisnaguinha”, bolachas doces recheadas ou waffler, sorvetes... Esse é **o pior tipo de gordura** que existe nos produtos industrializados.

o Glutamato monossódico (realçador de sabor): presente em produtos industrializados salgados, inclusive em bolachinhas salgadas que alegam serem assadas e naturais. Esse aditivo é prejudicial à saúde (como muitos outros).

o Adoçantes químicos (aspartame, ciclamato ou sacarina). Ex.: refrigerantes ou sucos para diluir, gelatina comum ou diet.

#### **Bolos: como adaptar as receitas?**

Podem ser feitos bolos com farinha integral ou sem glúten (no lugar da farinha refinada), açúcar de coco ou demerara orgânico ou mascavo orgânico (no lugar do açúcar refinado) ou mel ou melado ou xilitol, azeite de oliva ou de gergelim (no lugar da margarina ou do óleo vegetal normal) com acréscimo de fibras como psillium ou linhaça triturada dourada ou farelo de aveia ou chia. (**EVITAR** bolos industrializados, em caso de comprar um bolo pronto preferir um de lojas de produtos naturais).

Obs.: não é recomendado o uso de **óleo de coco** para receitas que irão ao forno (e sim para uso dele cru ou refogar), já o azeite de oliva pode sim ser utilizado para altas temperaturas como as do forno.

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

**RECEITAS para dar IDEIAS**

**PANQUECA DE BANANA**

- 1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- Canela a gosto
- Opcional alguma fonte de fibras: farelo de aveia ou psillium ou chia (Obs.: o FARELO de aveia não é nem farinha, nem aveia em flocos, o FARELO é feito com as fibras da aveia).

Amassar a banana, misturar com o ovo e a aveia, acrescentar a canela e as fibras.

Fazer a cocção como ovo mexido ou omelete, em fogo baixo com um fio de azeite de oliva ou gordura de coco (só para não grudar).

Versão de forno para levar de lanche:

Fazer uma massa maior (por exemplo, com 3 bananas e 3 ovos), despejar em forminhas de cup cake e assar no forno.

Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

**MUFFIN DE MAÇÃ**

- 1 ovo caipira ou orgânico
- 1 maçã média (ralada)
- 2 colheres de farinha de aveia ou de coco ou de arroz integral
- Opcional: 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado de cana ou mel (mel só a partir de 1 ano de idade)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de fermento químico

Rale a maçã, misture com os outros ingredientes. Distribua em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com azeite) e asse em forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos. Rendimento aproximado: 3 muffins.

**COOKIES DE AVEIA E CACAU**

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de sopa de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de melado ou mel ou açúcar demerara/mascavo ou de coco
- 3 colheres de sopa de cacau puro
- 1 ovo caipira ou orgânico
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 pitada de sal marinho
- 1/2 colher de café de essência de baunilha

Misturar os ingredientes secos numa tigela, acrescentar o ovo e o azeite e misturar até obter uma massa homogênea. Acrescentar água aos poucos, caso a massa esteja seca. Caso necessário, acrescentar um pouco de farinha (de coco ou de arroz ou de aveia) ou

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

fécua de milho (maisena - utilize a que não é transgênica) para dar o ponto de massa maleável.

Fazer bolinhas, afinar para ficar em formato de cookie e colocar em forma previamente pincelada com azeite. Cozinhar em forno preaquecido, a 200 graus, por 15-20 minutos (pode virar os cookies na metade do tempo).

#### **QUIBE DE FORNO (sem glúten)**

- 500 g de carne moída
- 1 dente de alho pequeno bem picado
- 1/2 xícara (de chá) de cebola bem picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 4 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- Sal marinho integral e pimenta (a gosto)
- 2 xícaras de arroz integral ou quinoa previamente cozido(a)

Misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada com azeite e pressionar bem ou fazer quibes individuais e levar ao forno preaquecido a 200 graus, por 20 minutos ou até ficar dourado. Corte em porções para consumir nos lanches.

#### **BOLINHOS DE BATATA DOCE E FRANGO (prático e rápido)**

- 500 g de batata (ou inhame ou aipim ou batata doce)
- 500 g de frango caipira ou peito de frango
- Sal marinho
- Temperos do seu gosto: salsinha, cebolinha, ervas.
- Azeite de oliva para untar a forma e passar nas mãos ao formar as bolinhas.

Cozinhar as batatas e o peito de frango na panela de pressão, com um pouco de água (podem ser juntos ou separados, como preferir).

Esperar esfriar um pouco, colocar ambos no processador, juntar com os temperos. Triturar até ficar uma massa maleável. Experimentar e ajustar o tempero até ficar bem saboroso. Fazer bolinhas com as mãos pinceladas com azeite e coloque as bolinhas numa forma untada com azeite de oliva. Cozinhar no forno preaquecido e quente, até dourar. Quer **simplificar**? Em lugar de fazer as bolinhas, espalhe a mistura na forma, pincele com azeite e polvilhe sal por cima, asse e depois corte em porções do tamanho de sua preferência. **Congelamento**: as bolinhas podem ser congeladas antes ou após a cocção do forno (por até 03 meses).

**SEJA CRIATIVO**, conhecendo as **preferências do seu filho**,  
mude as receitas conforme necessário.

Em caso de dúvidas entre em contato: [julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) ou (48) 9 9966-5275

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275