



# RECEITAS DELICIOSAS PARA CRIANÇAS COM DIFICULDADES ALIMENTARES

Lanches deliciosos, saudáveis e repletos de amor, memórias afetivas e carinho.



Larissa Eduarda Gonçalves, Mayla Cardoso Fernandes  
Toffolo e Simone de Fátima Viana da Cunha

U588r      Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição.  
Receitas deliciosas para crianças com dificuldades alimentares  
[recurso eletrônico] : lanches deliciosos, saudáveis e repletos de amor,  
memórias afetivas e carinho. / Larissa Eduarda Gonçalves, Mayla  
Cardoso Fernandes Toffolo, Simone de Fátima Viana da Cunha. -  
Ouro Preto : ENUT/UFOP, 2024.  
44 p. : il. Color.  
1 recurso online.

Projeto: Desenvolvimento de Preparações Culinárias e Estratégias  
Nutricionais para Crianças com Dificuldades Alimentares.

Publicação digital (e-book) no formato PDF.

ISBN: 978-65-01-26887-3

1. Alimentação. 2. Nutrição infantil. 3. Receitas. 4. Alimentação  
saudável. 5. Alimentos integrais I. Gonçalves, Larissa Eduarda. II.  
Toffolo, Mayla Cardoso Fernandes. III. Cunha, Simone de Fátima Viana  
da. IV. Título.

CDU: 639.12

Bibliotecário responsável: Sônia Marcelino - CRB6-2247 (SISBIN/UFOP)

# **Agradecimentos**

**Percorrer essa longa jornada só foi possível com o apoio de pessoas especiais, às quais dedico minha mais profunda gratidão.**

**Em primeiro lugar às minhas orientadoras, Simone de Fátima Viana da Cunha e Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, por suas valiosas contribuições, colaborações, apoio acadêmico e pela gentileza durante toda a construção desse projeto.**

**Agradeço à Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), pelo apoio financeiro, que permitiu minha dedicação a esse projeto. Minha gratidão também se estende a Escola de Nutrição, pelo espaço cedido e carinho de todos os colaboradores.**

**Por fim, mas não menos importante, deixo meu agradecimento às minhas colegas, Eugênia Cardoso, Lorena Ferreira Pena Magalhães (in memoriam), Thais Amanda e Thais Coelho, que contribuíram imensamente para o desenvolvimento das receitas e por todo apoio e carinho.**

**A todos que, direta ou indiretamente fizeram parte deste livro, meu mais sincero agradecimento.**

**Larissa Eduarda Gonçalves**

# SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO</b>	<b>4</b>
<b>RECEITAS</b>	
<b>CAPÍTULO 1- Receitas Doces</b>	
<b>Bolo Integral de Banana</b>	<b>6</b>
<b>Cookie de cacau</b>	<b>8</b>
<b>Cookie Integral</b>	<b>10</b>
<b>Bolo Proteico de chocolate</b>	<b>12</b>
<b>Bolo de Chocolate</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO 2- Receitas Salgadas</b>	
<b>Quinche de Queijo Minas Meia Cura</b>	<b>17</b>
<b>Pastel assado de aveia</b>	<b>19</b>
<b>Esfiha Integral de Frango</b>	<b>22</b>
<b>Esfiha Integral de Carne Moída</b>	<b>25</b>
<b>Cupcake de Legumes</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO 4- Armazenamento e conservação das preparações</b>	
<b>Estratégias nutricionais</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO I</b>	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>43</b>

# PREFÁCIO

Este e-book é resultado do projeto de Iniciação Científica intitulado “Desenvolvimento de Preparações Culinárias e Estratégias Nutricionais para Crianças com Dificuldades Alimentares”, conduzido na Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). A pesquisa foi realizada pela estudante de graduação e bolsista Larissa Eduarda Gonçalves, sob orientação das professoras Dra. Simone de Fátima Viana da Cunha e Dra. Mayla Cardoso Fernandes Toffolo, no período de agosto de 2023 a setembro de 2024.

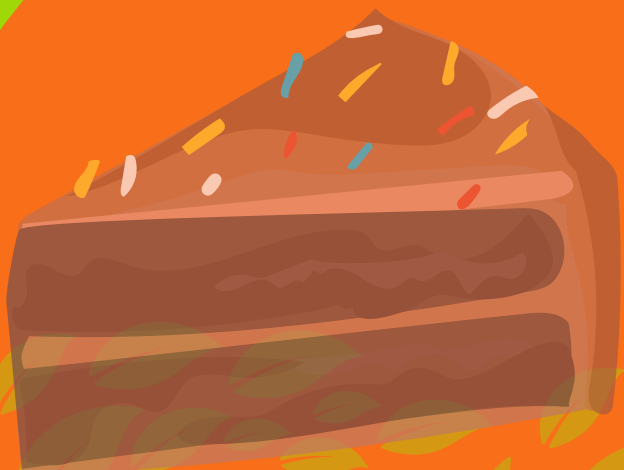
O principal objetivo do estudo foi desenvolver preparações culinárias utilizando alimentos do cotidiano, direcionadas a crianças com dificuldades alimentares, com o intuito de melhorar a ingestão alimentar e, conseqüentemente, o aporte de nutrientes. Além disso, buscou-se elaborar estratégias nutricionais adaptadas às necessidades específicas desse público.

As receitas criadas foram compiladas neste e-book, que se apresenta como uma ferramenta acessível e interativa, especialmente voltada para o suporte nutricional de crianças com dificuldades alimentares.

Dessa forma, as preparações culinárias descritas constituem um recurso relevante para o planejamento de dietas para crianças, contribuindo para o controle da ingestão calórica e prevenindo deficiências nutricionais.

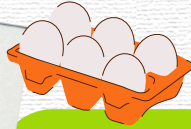
# CAPÍTULO 1

## LANCHES DOCES



# Bolo integral de banana

## Ingredientes



-2 ovos

-1 xícara (chá) cheia de farelo de aveia ( 115g)



-1 maçã ralada ( 103 g);

-1 xícara (chá) cheia de açúcar mascavo ( 174 g)

- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo integral ( 145 g)



-6 bananas nanicas médias (474 g)

-2 colheres (sopa) de fermento químico em pó ( 20 g)

## Modo de preparo

-Descasque as bananas, deixe 2 bananas separadas, que serão usadas posteriormente no recheio, e amasse o restante com o auxílio de um garfo.

-No liquidificador bata os ovos, açúcar mascavo e a banana.

-Em seguida, despeje a mistura em uma tigela e adicione a farinha de trigo integral, o fermento e o farelo de aveia e mexa.

-Pique as bananas que sobraram em rodelaas pequenas e adicione ao meio da massa e por cima.

-Coloque a massa em uma forma previamente untada com óleo e leve ao forno pré aquecido a 180 °C e deixe por 30 min ou até espetar o palito e ele sair sequinho.



Rende 14 pedaços

Fonte de fibras:  
2,87 g por porção de  
60 g

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 14 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	222,05	133,17	7
Carboidratos (g)	44,47	26,86	9
Proteínas (g)	5,44	3,26	7
Lipídios totais (g)	2,49	1,49	2
Fibras alimentares (g)	4,78	2,87	11

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



## NUTRIENTE FONTE:

# Potássio

**100 g de bananas contém 346 mg de potássio\***

\*Para conhecer a recomendação de potássio para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

**Ele fortalece os ossos, auxilia no controle da pressão arterial e proporciona força muscular**



## DICAS

1. Caso não queira colocar as bananas no recheio, utilize todas as bananas na massa.
2. Para dar aquele charme a mais, se preferir, asse o bolo em forminhas de cupcake.

# Cookie de cacau

## INGREDIENTES

-1 gema

-1 ¼ xícara (chá) nivelada de farinha de trigo integral (100g)

-½ xícara (chá) nivelada de manteiga s/sal derretida (62,5g)

-¼ xícara (chá) cheia de açúcar mascavo (39g)

-½ xícara (café) nivelada de gotas de chocolate 70%(85 g)

-½ colher (chá) rasa de fermento químico (2,5g);

-1 colher (chá) rasa de essência de baunilha (3g)

-2 colheres (sopa) cheia de chocolate em pó 50% (29g)

## MODO DE PREPARO

-Misture em uma bacia a manteiga, o açúcar mascavo e o chocolate em pó.

-Bata o ovo com um garfo e adicione à mistura aos poucos.

-Logo após, acrescente a farinha de trigo aos poucos.

- Em seguida, adicione o fermento em pó e misture.

- Faça bolinhas e depois amasse para ficarem achatadas.

-Coloque os cookies em uma assadeira com papel manteiga e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 15 minutos ou até que os cookies fiquem dourados e levemente firmes nas bordas.

-Espere esfriar e sirva.



Rende 8 cookies

Fonte de fibras:  
3,34 POR PORÇÃO DE  
30 G

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30 g

Porção: 8 unidades

	100 g	30 g	%VD*
Valor energético (kcal)	649,13	194,64	10
Carboidratos (g)	62,41	18,72	6
Proteínas (g)	9,22	2,76	6
Lipídios totais (g)	40,29	12,08	19
Fibras alimentares (g)	11,15	3,34	13

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



**FONTE DE:**

**Flavonoides**

100 g de cacau contém cerca de 350 mg de flavonoide\*

\*Para conhecer a recomendação de flavonoide para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ele atua como antioxidante, ajuda na saúde cardiovascular e oferecem propriedades anti-inflamatórias



**DICA**

1. Caso não queira adicionar o cacau 50% em pó na preparação, ele também fica uma delícia.

# Cookie integral

## INGREDIENTES

-1 gema

-1 ¼ xícara (chá) nivelada de farinha de trigo integral (100g)

-¼ xícara (chá) cheia de açúcar mascavo (39g)

-½ xícara (chá) nivelada de manteiga s/sal derretida (62,5g)

-½ xícara (café) nivelada de gotas de chocolate 70% (85 g)

-½ colher (chá) rasa de fermento químico em pó (2,5g)

-1 colher (chá) rasa de essência de baunilha (3g)

## MODO DE PREPARO

-Misture em uma bacia a manteiga, a farinha de trigo integral e o açúcar mascavo.

-Bata o ovo com um garfo e adicione à mistura aos poucos.

-Logo após, acrescente a farinha de trigo aos poucos.

- Em seguida, adicione o fermento em pó e misture.

- Faça bolinhas e depois amasse para ficarem achatadas.

-Coloque os cookies em uma assadeira com papel manteiga e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 15 minutos ou até que os cookies fiquem dourados e levemente firmes nas bordas.

-Espere esfriar e sirva.



Rende 7 cookies

Fonte de fibras:  
2, 97 POR PORÇÃO DE  
30 G

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30 g

Porção: 8 unidades

	100 g	30 g	%VD*
Valor energético (kcal)	619,13	180,87	9
Carboidratos (g)	60,54	18,10	6
Proteínas (g)	8,81	2,63	5
Lipídios totais (g)	37,30	10,85	16
Fibras alimentares (g)	10,45	2,97	12

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



**FONTE DE:**

**Fibras**

100 g farinha de trigo integral contém 12,8 g de fibras\*

\*Para conhecer a recomendação de fibras para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ela ajuda a saúde intestinal, ajuda no controle da glicemia e colesterol e fortalecimento do sistema imune.



**DICA**

1. Você pode retirar o cacau em pó, fica uma delícia também!

# Bolo proteico de chocolate

## INGREDIENTES



2 ovos

-1/2 xícara (chá) nivelada de farinha de trigo tradicional (57g)

1/2 xícara (chá) nivelada de farinha integral (74g)

-1/2 xícara (chá) nivelada de farinha de grão de bico (52g)

-3 colheres (sopa) cheia de chocolate 50% (39g)

-1 colher (chá) cheia de óleo de canola (18g)

-1/2 xícara (chá) nivelada de açúcar mascavo (80g)

-1 xícara (chá) cheia de leite integral (100 ml)

-1/2 colher (chá) rasa de fermento químico em pó (10g)

## CALDA (OPCIONAL)

-5 quadradinhos de chocolate 70% cacau (37g);

-4 colheres (sopa) cheia de creme de leite (70g).

## MODO DE PREPARO

-Separe as claras das gemas.

-Bata as claras em ponto de neve e reserve.

- Em uma batedeira coloque as gemas, o açúcar mascavo e o óleo e bata em velocidade média, até a massa incorporar.

-Acrescente a farinha de trigo integral, farinha de grão de bico, o chocolate em pó e o leite em temperatura ambiente e bata até que se incorpore os ingredientes.

-Adicione as claras em neve na massa e mexa de forma delicada, com o auxílio de uma espátula.

-Acrescente o fermento e misture novamente.

-Unte a forma com um fio de óleo e farinha de trigo refinada e despeje a massa.

-Coloque para assar em forno pré-aquecido por 10 min a 180 °C e deixe por 35 min ou até espetar um palito e ele sair sequinho.



Rende 9 pedaços

Fonte de fibras:  
3,17 POR PORÇÃO DE  
60 G

Fonte de proteínas:  
5,08 POR PORÇÃO DE  
60 G

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 9 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	372,74	223,60	11
Carboidratos (g)	50,66	30,39	10
Proteínas (g)	8,46	5,08	10
Lipídios totais (g)	15,14	9,08	14
Fibras alimentares (g)	5,29	3,17	13

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



**FONTE DE:**

**Proteínas**

100 g de grão de bico contém 21 g de proteínas\*

\*Para conhecer a recomendação de proteínas para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ela é responsável por formar os músculos, produzir anticorpos e equilibrar os hormônios.

## DICAS



1. Você pode adicionar calda de chocolate 70% no bolo, para isso, basta derreter o chocolate por 30 segundos no microondas e adicionar o creme de leite. Fica delicioso!

2. Você pode fazer essa receita em forminhas de cupcake, fica um charme!

# Bolo de chocolate

## INGREDIENTES



-2 ovos

-1/2 xícara (chá) nivelada de farinha de trigo integral (60g)

-1/2 xícara (chá) nivelada de açúcar mascavo (56g)

-1 xícara de leite integral (100ml)

-3 colheres (sopa) cheia de chocolate 50% em pó (38g)

-1 1/2 colher (chá) cheia de óleo de canola (30g)

-2 colheres (sopa) de uva passas hidratadas (30g)

-1/2 colher (chá) rasa de fermento químico (10g)

## CALDA (OPCIONAL)

-5 quadradinhos de chocolate 70% cacau (37g)

-4 colheres (sopa) cheia de creme de leite (70g)

## MODO DE PREPARO

- Separe as claras das gemas.
- Bata as claras em ponto de neve e reserve.
- Em uma batedeira coloque as gemas, o açúcar mascavo , as uvas passas e o óleo e bata em velocidade média, até a massa incorporar.
- Acrescente a farinha de trigo integral e o chocolate em pó e o leite em temperatura ambiente e bata até que se incorpore os ingredientes.
- Adicione as claras em neve na massa e mexa de forma delicada, com o auxílio de uma espátula.
- Acrescente o fermento e misture novamente.
- Unte a forma com um fio de óleo e farinha de trigo refinada e despeje a massa.
- Coloque para assar em forno pré-aquecido por 10 min a 180 °C e deixe por 35 min ou até espetar um palito e ele sair sequinho.



Rende 8 pedaços

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 8 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	331,74	199,02	10
Carboidratos (g)	34,53	20,72	7
Proteínas (g)	6,16	3,70	7
Lipídios totais (g)	18,76	11,26	17
Fibras alimentares (g)	3,52	2,11	8

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



## NUTRIENTE FONTE: Vitamina A

100 g de uva passa contém 44,7 mg de vitamina A\*

\*Para conhecer a recomendação de vitamina A para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ele faz a manutenção da visão, ajuda no bom funcionamento do sistema imune e combate aos radicais livres.



## DICA

1. Você pode adicionar calda de chocolate 70% no bolo, para isso, basta derreter o chocolate por 30 segundos no microondas e adicionar o creme de leite. Fica delicioso!



# CAPÍTULO 2

## LANCHES SALGADOS



# Quiche de queijo minas meia cura

## INGREDIENTES



-3 ovos

-1 ½ xícara (chá) cheia de farinha de grão de bico (200g)

• -2 colheres (sopa) rasa de azeite de oliva extra virgem (30g)

- ½ pote de iogurte natural desnatado (85ml)

-¼ unidade de queijo minas meia cura (95g)

-1 colher (café) rasa de sal (3g)

- ½ colher (chá) rasa de orégano (3g)

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

-Misture a farinha de grão de bico, o sal, o azeite até incorporar a massa.

-Acrescente 1 ovo e misture com as mãos até a massa ficar homogênea.

-Adicione a massa em forminhas de cupcakes e leve para pré-assar por 180 °C por 10 minutos.

### RECHEIO

-Rale o queijo.

-Misture o queijo, o ovo, o iogurte natural e o orégano até incorporar todos os ingredientes.

### MONTAGEM:

-Retire a massa pré-assada do forno.

-Adicione o recheio.

-Leve para assar em forno a 180 °C por 15 minutos ou até que o queijo derreta.



Rende 6 mini  
quiches

Fonte de proteína:  
12,7 G NA PORÇÃO DE  
60 G

Fonte de fibras:  
7,03 G EM 60 G

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 6 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	585,87	351,46	18
Carboidratos (g)	77,35	46,41	15
Proteínas (g)	21,17	12,70	25
Lipídios totais (g)	21,31	12,78	20
Fibras alimentares (g)	11,72	7,03	28

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



## NUTRIENTE FONTE:

### Cálcio

100 g de queijo minas meia cura contém 1020 mg de cálcio\*

\*Para conhecer a recomendação de cálcio para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ele é responsável pela formação dos ossos, dentes, contração e relaxamento dos músculos e transmissão nervosa.



## DICA

1. Coloque a massa dos quiches em formas de cupcake, eles ficam um charme e, além disso, servem de lanchinhos para seus filho.

# Pastel assado de aveia

## INGREDIENTES

-1 xícara (chá) cheia de farelo de aveia ( 121g)

- ½ xícara (chá) cheia de farinha de trigo tradicional (200g)

-2 colheres (sopa) rasa de azeite de oliva extra virgem (30g)

- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)

-½ unidade de peito de frango desfiado (70g)

-3 unidades de alho (11g)

-2 ½ colher (sopa) rasa de cenoura ralada (30g)

-2 ½ colher (sopa) rasa de milho de verde (30g)

-2 ½ colher (sopa) rasa de cebola (30g)

-1 unidade pequena de tomate (50g)

-1 colher (chá) de orégano (1g)

-1 gema de ovo para pincelar (19g)

-gergelim (opcional)



Rende 25 pastéis

# Pastel assado de aveia

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

- Misture o farelo de aveia, iogurte natural desnatado e sal.
- Acrescente o azeite e a farinha de trigo e misture até que se incorpore os ingredientes.
- Deixe a massa descansar por aproximadamente 50 minutos.

### RECHEIO

- Refogue o peito de frango em cubos com alho, sal e cebola.
- Adicione 1 xícara (chá) de água e leve na panela de pressão por cerca de 20 minutos, em fogo médio.
- Desfie o frango.
- Em seguida, descasque o tomate, retire as sementes e pique em quadradinhos.
- Descasque e rale a cenoura.
- Misture todos os ingredientes até estarem incorporados.

### MONTAGEM:

- Abra a massa com a ajuda de um rolo, corte no formato redondo.
- Adicione o recheio.
- Feche as bordas com os dedos e, por cima, passe a gema de ovo.
- Caso queira, pode colocar por cima um pouquinho de gergelim em cada pastel.
- Coloque os pastéis em uma forma untada com óleo e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos ou até os pastéis ficarem dourados.



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30 g

Porção: 25 unidades

	100 g	30 g	%VD*
Valor energético (kcal)	297,37	89,19	4
Carboidratos (g)	37,05	1,11	4
Proteínas (g)	12,16	3,65	7
Lipídios totais (g)	11,17	3,35	5
Fibras alimentares (g)	4,72	1,24	5

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



**FUNTE DE:**

**Fibras**

100 g de aveia contém 10,3g de fibras\*

\*Para conhecer a recomendação de fibras para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ela ajuda na saúde cardiovascular, previne a hipertensão arterial e promove mais saciedade.



**DICA**



1. Você pode trocar o recheio do pastel, por exemplo: carne moída, tomate e cenoura.

# Esfíha integral de frango

## INGREDIENTES



- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo tradicional (130g)

- 2 xícaras (chá) cheia de farinha de trigo integral (300g)

- 2 colheres (sopa) rasa de óleo de canola (30g)

- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)

- ½ unidade de peito de frango desfiado (70g)

- 3 unidades de alho (11g)

- 2 ½ colher (sopa) rasa de cenoura ralada (30g)

- 1 sachê de fermento biológico seco (10g)

- 2 ½ colher (sopa) rasa de milho de verde (30g)

- 2 ½ colher (sopa) rasa de cebola (30g)

- 1 unidade pequena de tomate (50g)

- 1 colher (chá) chá de orégano (1g)

- 1 gema de ovo para pincelar (19g)

- 1 xícara (chá) de água (200 ml)

- gergelim (opcional)



**Rende 9  
esfihas**

**Fonte de proteína:  
5,6 NA PORÇÃO DE 60  
G**

**Fonte de fibras:  
3,67 NA PORÇÃO DE 60  
G**

# Esfíha integral de frango

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

- Misture a farinha de trigo integral e a água.
- Acrescente a farinha de trigo tradicional aos poucos e misture até alcançar um ponto em que a massa esteja homogênea e desgrudando. Irá sobrar aproximadamente 50 g de farinha de trigo tradicional, que será usada posteriormente.
- Sovar a massa por 10 minutos e deixar a massa descansar por 1 hora.

### RECHEIO

- Refogue o peito de frango em cubos com alho, sal e cebola.
- Adicione 1 xícara (chá) de água e leve na panela de pressão por cerca de 20 minutos, em fogo médio.
- Desfie o frango.
- Em seguida, descasque o tomate, retire as sementes e pique em quadradinhos.
- Descasque e rale a cenoura.
- Misture todos os ingredientes até estarem incorporados.

### MONTAGEM:

- Usando o restante da farinha de trigo tradicional, enfarinhar uma superfície.
- Faça bolinhas médias e abra com a mão até ficarem com uma espessura adequada.
- Adicione o recheio.
- Para fechar a esfíha, junte as três partes do círculo formando uma trouxinha e passe a gema por cima.
- Coloque as esfíhas em uma forma untada com óleo e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos ou até elas ficarem douradas.



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 15 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	261,57	156,89	8
Carboidratos (g)	43,26	25,95	9
Proteínas (g)	9,33	5,60	11
Lipídios totais (g)	5,59	3,41	5
Fibras alimentares (g)	6,12	3,67	15

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



# NUTRIENTE FONTE:

## Cálcio

100 g de iogurte natural contém 133 mg de cálcio\*

\*Para conhecer a recomendação de cálcio para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ele previne a osteoporose, auxilia no controle da pressão arterial e ajuda no processo de coagulação sanguínea.

## DICA



1. Você pode fazer outros tipos de recheios, como de queijos; carne moída; de legumes.

# Esfíha integral de carne moída

## INGREDIENTES



- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo tradicional (134g)

- 2 xícaras (chá) cheia de farinha de trigo integral (226g)

- 2 colheres (sopa) rasa de óleo de canola (36g)

- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)

- 300 g de carne moída (300g)

- 3 unidades de alho (11g)

- 2 ½ colher (sopa) rasa de cenoura ralada (30g)

- 1 sachê de fermento biológico seco (10g)

Rende 15 xícaras (chá) de água (200 ml)  
esfihas

- 2 ½ colher (sopa) rasa de cebola (30g)

Fonte de proteína:  
7,63 NA PORÇÃO DE 60  
G

- 1 unidade pequena de tomate (50g)

- 1 colher (chá) chá de orégano (1g)

Fonte de fibras:  
2,60 NA PORÇÃO DE 60  
G

- 1 gema de ovo para pincelar (19g)

- gergelim (opcional)

# Esfiha integral de carne moída

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

- Misture a farinha de trigo integral e a água.
- Acrescente a farinha de trigo tradicional aos poucos e misture até alcançar um ponto em que a massa esteja homogênea e desgrudando. Irá sobrar aproximadamente 50 g de farinha de trigo tradicional, que será usada posteriormente.
- Sovar a massa por 10 minutos e deixar a massa descansar por 1 hora.

### RECHEIO:

- Refogue a carne moída com alho, sal e cebola.
- Em seguida, descasque o tomate, retire as sementes e pique em quadradinhos.
- Descasque e pique em quadradinhos a cenoura.
- Adicione a carne moída, o tomate e a cenoura.
- Deixe cozinhar até a água evaporar completamente.

### MONTAGEM:

- Usando o restante da farinha de trigo tradicional, enfarinhar uma superfície.
- Faça bolinhas médias e abra com a mão até ficarem com uma espessura adequada.
- Adicione o recheio.
- Para fechar a esfiha, junte as três partes do círculo formando uma trouxinha e passe a gema por cima.
- Coloque as esfihas em uma forma untada com óleo e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até elas ficarem douradas.



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 15 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	236,16	139,86	7
Carboidratos (g)	31,83	19,10	6
Proteínas (g)	12,72	7,63	15
Lipídios totais (g)	6,44	3,66	6
Fibras alimentares (g)	4,33	2,60	10

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



## NUTRIENTE FONTE:

## Vitamina B12

100 g de carne bovina contém 2,81 mcg de vitamina B12\*

\*Para conhecer a recomendação de vitamina B12 para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ela previne anemia, fornece força e energia ao organismo e protege o sistema nervoso.



## DICA

1. Você pode fazer outros tipos de recheios, por exemplo, frango, tomate e cenoura.

Fica uma delícia!

# Cupcake de legumes

## INGREDIENTES



- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo tradicional (150g)

- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo integral (90g)

- 1/2 xícara (chá) cheia de óleo de canola (90g)

- 1 xícara (chá) cheia de leite integral (190ml)



- 2 ovos

- 1 colher (chá) rasa de sal (5g)

- 6 colheres (sopa) cheia de queijo minas meia cura ralado (117g)

- 1 cenoura ralada (146g)

- 1 lata de milho verde (170g)

- 1/2 unidade média de abobrinha (188g)



- 2 unidades média de tomates (256g)

- 1/2 unidade de cebola em cubos pequenos (78g)

- 2 colheres (chá) cheia de fermento químico (7g)



Rende 15  
cupcakes

# Cupcake de legumes

## MODO DE PREPARO



- Rale a cenoura, a abobrinha e a cebola e deixe em uma vasilha para escorrer por alguns minutos.
- Corte o tomate em pequenos quadradinhos, sem a semente e casca.
- Rale o queijo e bata as claras em neve e reserve.
- Em uma tigela, misture o leite, as gemas, o óleo, as farinhas e o sal.
- Adicione a cebola, o queijo e os vegetais e misture até a massa ficar homogênea.
- Por último, adicione o fermento e a clara em neve e mexa delicadamente.
- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Distribua a massa nas forminhas de cupcake e leve para o forno a 180 °C por aproximadamente 35 minutos.
- Retire-os da assadeira e sirva-os

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 60 g

Porção: 15 unidades

	100 g	60 g	%VD*
Valor energético (kcal)	135,60	100,36	5
Carboidratos (g)	16,98	10,19	3
Proteínas (g)	5,04	3,02	6
Lipídios totais (g)	5,28	5,28	8
Fibras alimentares (g)	2,07	1,24	5

\*Percentual de valores diários fornecidos pela dieta



## NUTRIENTE FONTE: Vitamina C

100 g de carne bovina contém 15,5 mg de vitamina C\*

\*Para conhecer a recomendação de vitamina C para a idade do seu filho, consulte o Anexo I.

Ela possui ação antioxidante, ajuda na cicatrização e fortalece o sistema imunológico.



## DICA

1. Você pode adicionar outros legumes no cupcake.

# CAPÍTULO 3

Conservação e armazenamento das preparações



# CONGELAMENTO DOS BOLOS E COOKIES

## MASSA CRUA

- Coloque em um saco de polietileno resistente, unte com óleo e feche.

### Prazo de validade:

- 4 a 6 meses

### Descongelamento:

- No refrigerador, de um dia para o outro.

## ASSADO

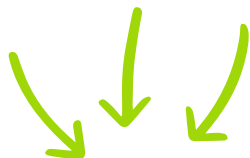
- Assim que a preparação esfriar, enrole bem no plástico filme ou em um saco de polietileno resistente e certifique que eles estão hermeticamente fechados.

### Prazo de validade:

- 4 a 6 meses

### Descongelamento:

- No refrigerador, de um dia para o outro.

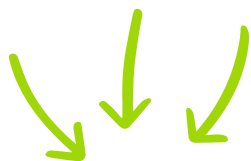


Isso ajudará a evitar que o bolo ou cookie fique muito úmido e quebradiço quando descongelado.

# CONGELAMENTO DAS ESFIHAS, CUPCAKES E PASTEL ASSADO

## MASSA CRUA E ASSADA

- Tanto a massa crua, como a assada podem ser congeladas.



Basta colocar, de preferência, em bandejas vazadas que vão ajudar no processo de congelamento. Coloque eles de maneira distribuída, distantes um dos outros e leve ao congelador.

### Prazo de validade:

- 2 a 3 meses.

### Descongelamento:

- No refrigerador.



# CAPÍTULO 4

**Estratégias nutricionais para crianças com  
dificuldades alimentares**

As estratégias nutricionais para crianças com dificuldades alimentares são abordagens planejadas que promovem uma alimentação saudável e equilibrada, atendendo às necessidades de nutrientes durante o desenvolvimento e crescimento infantil. Assim, elas envolvem tanto a escolha dos alimentos como a forma em que são apresentados e oferecidos na alimentação das crianças, considera-se, portanto, aspectos como textura, sabor e preferências alimentares.

**VENHA CONFERIR ALGUMAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA FACILITAR A INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS, TEXTURA, CORES E SABORES NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS.**

## ARTE DE CRIAR DESENHOS COM FRUTAS E VEGETAIS

- Desenvolve a percepção sensorial através da criação de formas lúdicas e permite que a própria criança possa criar seus desenhos. Atrai, também, o interesse para o alimento.
- Além de estimular o consumo de alimentos saudáveis, também proporciona a utilização da imaginação das crianças.

## ROTATIVIDADE

- Faça a introdução de variedade de alimentos na dieta. Mais variedade tem benefícios psicológicos: as crianças não ficam presas a receitas e alimentos preparados de uma maneira específica. Aprendam a gostar de novidade e gostar delas e associada à regra do “um novo alimento por dia”, essa estratégia torna-se mais eficaz.

## ORGANIZAÇÃO DO PRATO

- Organizar os alimentos no prato de maneira separada, sem misturá-los, facilita a visualização de cada um. Isso permite que as crianças identifiquem com clareza os diferentes alimentos e escolham o que desejam consumir primeiro.

## CRIAR ROTINAS PARA ALIMENTAÇÃO

- Criar a rotina de realizar as refeições em família também é uma estratégia pensada no intuito de deixar a criança o mais confortável possível com os horários das refeições.



ACESSE O QR CODE PARA CONFERIR O NOSSO QUADRO DE ROTINAS PARA INCLUIR AS CRIANÇAS NAS RECEITAS

## ENVOLVA A CRIANÇA NA COZINHA

- **Incluir a criança em todas as etapas do processo alimentar, desde a seleção dos alimentos até a compra no mercado ou feira e a preparação das refeições, é uma abordagem eficaz para estimular a aceitação de novos alimentos. Essa participação ativa desperta o interesse, promove a autonomia e incentiva uma relação positiva com a alimentação.**

ACOMPANHE O CHECKLIST DE COMO ENVOLVER AS CRIANÇAS NA COZINHA

## ARRUMAR A MESA:

- COLOCAR PRATOS E TALHERES (SEM FACAS AFIADAS).
- ORGANIZAR CADEIRAS AO REDOR DA MESA.

## LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO:

- LIMPAR A MESA COM UM PANO ÚMIDO APÓS AS REFEIÇÕES.
- GUARDAR UTENSÍLIOS E ALIMENTOS EM ARMÁRIOS ACESSÍVEIS.
- AJUDAR A DOBRAR TOALHAS OU PANOS DE PRATO.

## PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS:

- LAVAR FRUTAS E VEGETAIS.
- AJUDAR A MISTURAR INGREDIENTES EM UMA TIGELA.
- PICAR ALIMENTOS MACIOS (COM FACAS SEM PONTA OU AFIADAS).

## MISTURAR INGREDIENTES:

- MEXER MASSA DE BOLOS OU PANQUECAS.
- MISTURAR INGREDIENTES DE SALADAS.
- AJUDAR A ADICIONAR TEMPEROS E MEXER.
- MONTAR SANDUÍCHES.

## DESCARTE DE LIXO:

- SEPARAR E JOGAR O LIXO EM LIXEIRAS APROPRIADAS.
- COLOCAR EMBALAGENS DE ALIMENTOS RECICLÁVEIS NO LOCAL ADEQUADO.

## ATIVIDADES COM BEBIDAS:

- SERVIR ÁGUA, SUCOS OU LEITE NOS COPOS
- AJUDAR A MISTURAR SUCOS OU BEBIDAS COM UMA COLHER.

**COMER SEMPRE DEVAGAR E DESFRUTAR O QUE ESTÁ  
COMENDO, SEM SE ENVOLVER EM OUTRA ATIVIDADE**

- O ato de comer com atenção, estimula os sentidos do olfato, visão, paladar, tato e até audição. É possível compreender melhor a sensação de saciedade e apreciar os sutis sabores dos alimentos.

**ESSA DICHA ESTÁ PRESENTE NO GUIA ALIMENTAR PARA  
A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)**

**PARA BAIXAR O GUIA, SÓ CLICAR AQUI:**



**[HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/GUIA\\_ALIM  
ENTAR\\_POPULACAO\\_BRASILEIRA\\_2ED.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)**

## SÍNTESE DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS MAIS UTILIZADAS

<b>Estratégias nutricionais mais utilizadas em crianças com DA</b>
Envolver a criança no planejamento da refeição
As refeições e lanches devem ser servidos em horários fixos diariamente, com intervalos suficientes para que a criança sinta fome na próxima refeição
É preciso deixar um tempo definido e suficiente para cada refeição
Utilizar de jogos e atividades lúdicas com os alimentos
O ritual de introduzir as hortaliças primeiro
Comer por etapas
Comer devagar e com atenção
Observar o tamanho das porções dos alimentos nos pratos, que deve estar de acordo com o grau de aceitação da criança
A criança deve ser confortavelmente acomodada à mesa com os outros membros da família.

Fonte: autora, 2024.

## ANEXO I



# Referências

ALVARENGA, P.; PICCININI, C. Práticas educativas e problemas de comportamento em crianças em idade pré-escolar. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 14, n. 3, p. 449-460, 2001.

ANDRADE, Brenda Ribeiro de; SANTOS, Felipe Brandão dos; SILVA, Rebeca Pinheiro Ramos da. Estratégias nutricionais para seletividade alimentar em crianças com o transtorno do espectro autista (TEA). [S. l.], 5 jun. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/c1832e61-2516-4c60-93f1-4c7e2db89978>. Acesso em: 18 ago. 2024.

BOLOGNESE, Marciele Alves. Estratégias nutricionais para a prevenção e tratamento da obesidade infantil. 2020. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – Centro Universitário Cesumar, Maringá, 2020. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2021/04/MARCIELE-ALVES-BOLOGNESE.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 18 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: 21 set. 2024.

# Referências

CAPELLOTTO, M.; OLSEN, A. Aceitação de texturas alimentares, sensibilidade sensorial e neofobia alimentar em crianças e seus pais. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34681376/>. Acesso em: 21 set. 2024.

CARVALHO, A. K.; SILVA, M. C. Seletividade alimentar em crianças: revisão da literatura. 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13290/1/21550178.pdf>. Acesso em: 21 set. 2024.

CARVALHO, A. S.; LIMA, M. C.; MARTINS, K. P. A desnutrição infantil e a relação mãe-bebê: uma discussão psicanalítica. 2013. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812017000200012](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000200012). Acesso em: 21 set. 2024.

CLÍNICA PHYSICO. Quais são as estratégias nutricionais mais eficientes para melhorar a composição corporal e reduzir a gordura corporal? Disponível em: <https://www.clinicaphysico.com.br/quais-sao-as-estrategias-nutricionais-mais-eficientes-para-melhorar-a-composicao-corporal-e-reduzir-a-gordura-corporal/>. Acesso em: 18 ago. 2024.

GARCEZ, Tatiane Moraes. Cinco orientações nutricionais para crianças com seletividade alimentar. 18 jan. 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/529>. Acesso em: 18 ago. 2024.

LOPES, M. M.; CAMOZZI, A. B. Frequência de dificuldade alimentar em crianças e seus fatores associados. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2020. Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/529/1/Frequência\\_de\\_dificuldade\\_alimentar\\_em\\_crianças.pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/529/1/Frequencia_de_dificuldade_alimentar_em_crianças.pdf). Acesso em: 21 set. 2024.

# Referências

MARANHÃO, H. S.; AGUIAR, R. C.; LIRA, D. B.; SALES, M. U.; NÓBREGA, N. A. Dificuldades alimentares em crianças em idade pré-escolar, práticas alimentares anteriores e estado nutricional. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/N54HLQjVHFGBNt8p9RtkYSB/>. Acesso em: 21 set. 2024.

MÜLLER, P. W.; SALAZAR, V.; SCHNEIDER, T. M. Dificuldades alimentares na infância: uma revisão sistemática. 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812017000200012](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000200012). Acesso em: 21 set. 2024.

SAMPAIO, A. B.; NOGUEIRA, T. L.; GRIGOLON, R. B.; ROMA, A. M.; PEREIRA, L. E.; DUNKER, K. L. Alimentação seletiva: uma abordagem nutricional. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/XMDX3Wc8Xn7XbcYvRfjdSpd/>. Acesso em: 21 set. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Cartilha de orientação nutricional. Belo Horizonte: UFMG, 2013. Disponível em: [https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha\\_Orientacao\\_Nutricional\\_12\\_03\\_13.pdf](https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf). Acesso em: 18 ago. 2024.