RECEITAS

NUTRITIVAS PARA CRIANÇAS

MARCIELE BOLOGNESE
NUTRICIONISTA CRN 11786



INTRODUÇÃO

A nutrição infantil desempenha um papel fundamental no crescimento, desenvolvimento e bem-estar das crianças. É durante os primeiros anos de vida que os alicerces para a saúde futura são estabelecidos. Uma nutrição adequada proporciona energia, nutrientes essenciais e apoio ao sistema imunológico, garantindo que as crianças cresçam saudáveis e fortes.

DICAS PARA CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

01 EXEMPLO DOS PAIS

02 INTRODUÇÃO GRADUAL

03 REFEIÇÕES EM FAMÍLIA

04 EVITE COMIDAS PROCESSADAS

DIVERSIDADE DE SABORES E TEXTURAS NAS RECEITAS

Introduzir variedade de sabores e texturas por meio de receitas é uma ótima maneira de cultivar hábitos alimentares saudáveis em crianças. Isso estimula a curiosidade, desenvolve paladares versáteis e torna as refeições nutritivas e atrativas.

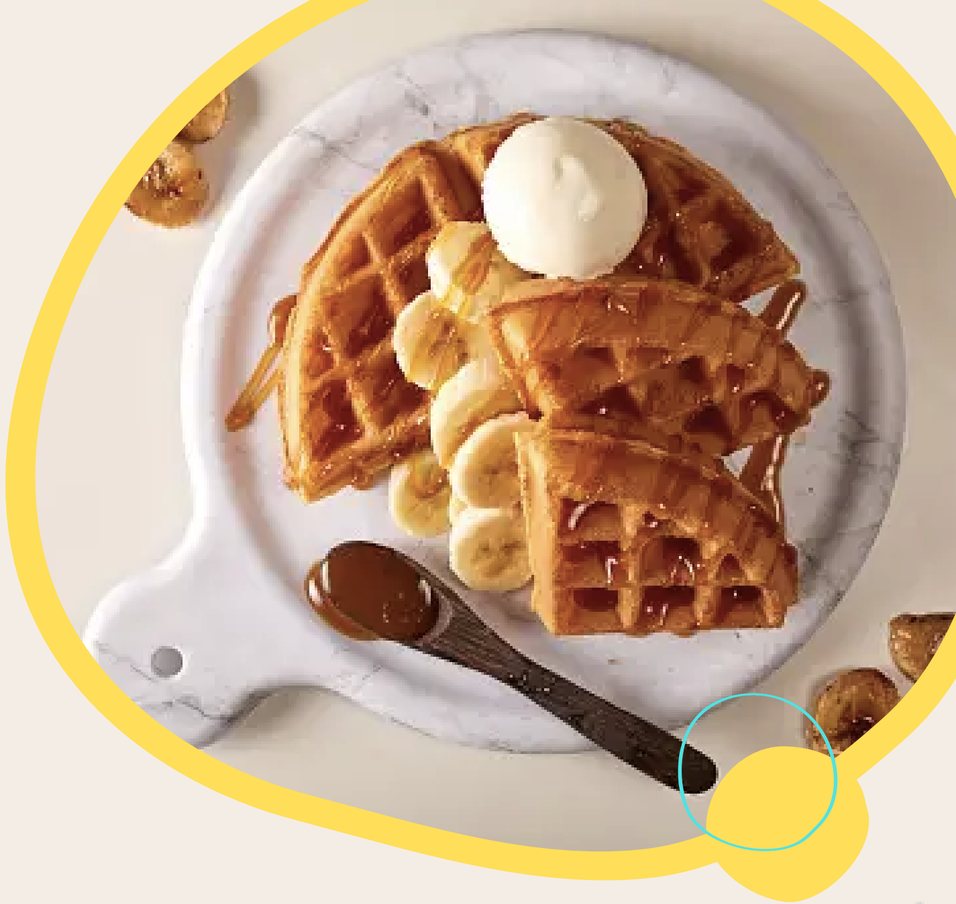


CAFÉ DA MANHÃ

Priorize alimentos ricos em proteínas (ovos, iogurte), grãos integrais (aveia, pão integral) e frutas para energia sustentada e vitalidade ao longo do dia. Evite alimentos processados e açucarados. Beba água ou suco natural.



WAFFLE DE BANANA



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 2 colheres de aveia

Modo de preparo:

Amasse a banana e misture bem todos os ingredientes. Coloque a massa na máquina de waffle e sirva com mel e frutas.

PANQUECA DE AVEIA E BANANA



Ingredientes:

- 1 xícara de aveia
- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Cozinhe pequenas porções em uma frigideira antiaderente até dourar de ambos os lados.

Sirva com frutas frescas ou iogurte.

IOGURTE COM GRANOLA E FRUTAS



Ingredientes:

- Iogurte natural
- Granola caseira ou comprada
- Frutas (morangos, kiwi, manga)

Modo de preparo:

Coloque uma camada de iogurte em um copo.

Adicione granola por cima e, em seguida, as frutas picadas.

SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO



Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de morangos congelados
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência suave.

Sirva em um copo colorido com um canudo.

SANDUICHE NATURAL



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1 colheres de sopa de cream cheese ou requeijão cremoso
- 1 folhas de alface
- 1 fatias de peito de peru ou frango desfiado
- 2 rodelas de tomate
- 1 fatias de queijo (opcional)
- Pepinos em rodelas (opcional)

Modo de preparo:

Monte os sanduíches com camadas de cream cheese, alface, peito de peru ou frango, tomate e queijo (opcional). Cubra com outra fatia de pão. Se preferir, corte em formas divertidas para atrair as crianças.

LANCHES

Escolha opções com proteínas (iogurte, nozes), fibras (frutas, vegetais) e gorduras saudáveis (abacate, azeite). Evite lanches processados e açucarados. Mantenha porções moderadas para equilibrar a dieta.



MUFFIN DE CENOURA E MAÇA



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de maçã ralada
- 1/2 xícara de mel
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare a forma de muffin. Misture ingredientes secos e líquidos separadamente, depois combine. Preencha as forminhas e asse por 20-22 minutos até dourar e o palito sair limpo.

MUFFIN DE MIRTILO



Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de mirtilos frescos (ou congelados)
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/4 de xícara de mel
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido (ou outro óleo vegetal)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- Raspas de limão (opcional)

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno e prepare a forma de muffin. Misture ingredientes secos e líquidos separadamente, combine-os e adicione mirtilos. Preencha as forminhas e asse até dourar.

PÃO DE QUEIJO



Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de queijo muçarela ralado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno e forre uma forma com papel manteiga. Aqueça leite e óleo, despeje sobre mistura de polvilho, queijo e sal. Deixe esfriar e adicione ovos, queijo muçarela e fermento. Faça bolinhas, asse até dourar.

TORTA DE TAPIOCA COM FRANGO



Ingredientes:

- 2 xícaras de tapioca
- 50 g queijo parmesão ralado
- 50 g queijo muçarela ralado
- 2 ovos
- 200 g de peito de frango temperado e desfiado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno. Misture todos os ingredientes. Coloque a mistura em uma forma untada ou forminhas de cupcake. Leve ao forno até dourar.

DADINHOS DE TAPIOCA



Ingredientes:

- 15 colheres de sopa de tapioca granulada
- 1 colher (chá) de chia
- 250g de queijo coalho ralado
- 500ml de leite
- Pimenta do reino e sal á gosto

Modo de preparo:

Ferva o leite com o sal e reserve. Misture a tapioca com o queijo e vá adicionando o leite aos poucos até formar uma massa homogênea. Despeje a massa em um recipiente quadrado e forrado com papel filme. Deixe gelar por 2hrs. Corte a massa em cubinhos e distribua-os em uma assadeira (não precisa untar). Asse a 180 graus por 30min ou até dourar.

ALMOÇO

Priorize proteínas magras (frango, peixe), vegetais coloridos, grãos integrais (arroz integral) e evite excesso de gordura e açúcar. Mantenha porções equilibradas e hidrate-se bem.



ALMOÇO TRIVIAL



Este é um exemplo simples de um almoço trivial que fornece carboidratos, proteínas e vegetais. Você pode personalizá-lo de acordo com as preferências e ingredientes disponíveis em sua cozinha.

Escolha um alimento de cada grupo alimentar:

- Carboidrato (arroz, macarrão, batata, mandioca)
- Proteina (carne, ovos)
- Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha)
- Hortaliças (folhas verdes)
- Frutas

MACARRÃO À BOLONHESA



Esta é uma receita clássica e deliciosa de macarrão à bolonhesa que pode ser apreciada por toda a família.

Para o preparo:

Use molho de tomate caseiro e carne moida magra (ex: patinho ou coxão mole)

BOLINHO DE GRÃO DE BICO



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- ½ cebola e ½ xícara de cenoura
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 xícara de grão-de-bico,
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 ovo
- ¼ de xícara de cheiro-verde

Modo de preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas e cozinhe na panela de pressão. Enquanto isso, refogue cebola, alho, cenoura e temperos. Misture tudo com grão-de-bico, ovo, farinha de rosca e cheiro-verde em um processador. Deixe a massa na geladeira por 1h, depois faça as bolinhas e asse no forno a 200°C.

QUIBE ASSADO



Ingredientes:

- 1 xícara de trigo para quibe
- 1 1/2 xícaras de água morna
- 500g de carne moída (a mesma carne utilizada no recheio)
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada (ou salsa)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

Deixar o trigo para quibe de molho por 3 horas.

Escorrer muito bem e espremer o trigo.

Misturar os demais ingredientes, se preferir passe por um moedor ou processador antes de assar.

Estender em uma travessa e passar por cima azeite de oliva.

OMELETE

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite de oliva para untar a frigideira
- Ingredientes de sua preferência para o recheio (por exemplo, tomate, cebola, cogumelos, presunto, queijo, espinafre, etc.)

Modo de preparo:

Quebre os ovos em uma tigela, adicione leite e misture bem. Tempere com sal, pimenta e queijo ralado, se preferir.

Escolha os ingredientes do recheio e corte-os conforme sua preferência.

Aqueça uma frigideira untada e despeje a mistura de ovos, espalhando-a uniformemente.



JANTAR

Opte por proteínas magras (frango, peixe), vegetais e evite alimentos pesados e ricos em calorias antes de dormir. Mantenha porções moderadas e escolha opções leves para promover uma boa noite de sono.



OMELETE

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite de oliva para untar a frigideira
- Ingredientes de sua preferência para o recheio (por exemplo, tomate, cebola, cogumelos, presunto, queijo, espinafre, etc.)

Modo de preparo:

Quebre os ovos em uma tigela, adicione leite e misture bem. Tempere com sal, pimenta e queijo ralado, se preferir.

Escolha os ingredientes do recheio e corte-os conforme sua preferência.

Aqueça uma frigideira untada e despeje a mistura de ovos, espalhando-a uniformemente.



MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES



Ingredientes:

- Macarrão de sua escolha
- Cobos de frango grelhados
- Cenouras, abobrinha, pimentão vermelho, cebola e alho
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional)
- Manjericão fresco (opcional)

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão e reserve.

Refogue cebola e alho em azeite.

Adicione cenouras, abobrinha e pimentão vermelho e cozinhe.

Tempere com sal e pimenta.

Misture os legumes com o macarrão cozido.

Sirva quente com queijo parmesão e manjericão (opcional).

CREME DE MILHO COM FRANGO



Ingredientes:

- 1 peito de frango desossado e sem pele, cozido e desfiado
- 2 latas de milho verde, escorrido
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 4 xícaras de caldo de galinha
- 1 xícara de iogurte
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

Modo de preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue cebola e alho até dourarem. Adicione o milho, reserve um pouco para decorar, e despeje o caldo de galinha. Cozinhe, bata a mistura, adicione o frango e o iogurte, tempere e sirva em tigelas decoradas com milho e salsinha.

CREPIOCA



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de tapioca (ou goma de tapioca)
- Uma pitada de sal
- Recheio a gosto (queijo, presunto, tomate, espinafre, etc.)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture ovos, tapioca e sal até obter uma massa homogênea. Despeje a mistura em uma frigideira quente e cozinhe até dourar dos dois lados. Coloque o recheio no centro e dobre.

TORTA DE SARDINHA



Ingredientes:

- 1 lata de sardinha em óleo
- 1 cebola picada
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Misture farinha, ovos, leite, óleo, fermento, sal e pimenta até obter uma massa homogênea. Adicione cebola e sardinha desfiada. Despeje em forma untada e asse a 180°C por 30-40 minutos até dourar. Está pronta sua torta de sardinha!

SUCOS E VITAMINAS

Essas são receitas simples e saudáveis de suco e vitamina que você pode desfrutar como um lanche ou complemento para o café da manhã



SUCO DE LARANJA COM CENOURA



Ingredientes:

- 4 laranjas maduras
- 2 cenouras médias
- Gelo a gosto (opcional)
- Açúcar ou adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Coloque o suco das laranjas e as cenouras no liquidificador.

Se desejar, adicione gelo para dar uma textura mais refrescante ao suco.

Bata tudo até que a mistura fique suave e homogênea.

Prove o suco e, se preferir mais doce, adicione açúcar ou adoçante a gosto.

SUCO DE MELANCIA E LIMÃO



Ingredientes:

- 2 xícaras de melancia, sem sementes e cortada em cubos
- Suco de 2 limões
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Cubos de gelo a gosto

Modo de preparo:

Coloque os cubos de melancia no liquidificador.

Adicione o suco dos limões e o mel (se desejar um toque doce).

Se preferir, adicione cubos de gelo para dar uma textura mais refrescante.

Bata até que a melancia esteja completamente liquefeita.

SUCO DE ABACAXI E HORTELÃ



Ingredientes:

- 2 xícaras de abacaxi fresco, cortado em cubos
- Suco de 1 limão
- 10-12 folhas de hortelã
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Coloque o abacaxi, o suco de limão e as folhas de hortelã no liquidificador.

Adicione mel a gosto, se desejar um toque doce.

Se preferir uma textura mais refrescante, adicione cubos de gelo.

Bata até obter uma mistura suave.

VITAMINA DE ABACATE



Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 xícara de leite (pode ser leite de vaca, leite vegetal ou iogurte)
- 2 colheres de sopa de mel (opcional, para adoçar)
- Cubos de gelo (opcional)
- Uma pitada de canela em pó (opcional, para decorar)

Modo de preparo:

Corte o abacate ao meio, remova o caroço e retire a polpa com uma colher.

Coloque a polpa do abacate no liquidificador.

Adicione o leite e o mel (se desejar um toque doce) ao liquidificador.

Se preferir a vitamina mais gelada, adicione alguns cubos de gelo.

Bata tudo até obter uma mistura cremosa e homogênea.

VITAMINA DE BANANA COM AVEIA



Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de leite (pode ser leite de vaca, leite vegetal ou iogurte)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Cubos de gelo (opcional)

Modo de preparo:

Descasque as bananas e corte-as em pedaços.

Coloque as bananas, o leite, a aveia e o mel (se desejar um toque doce) no liquidificador.

Bata tudo até que a mistura fique bem cremosa.

Se quiser uma textura mais gelada, adicione cubos de gelo e bata novamente.

SUGESTÕES PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Incentivar as crianças a participar da preparação das refeições é uma maneira divertida de envolvê-las na alimentação saudável.

Aqui estão algumas dicas:

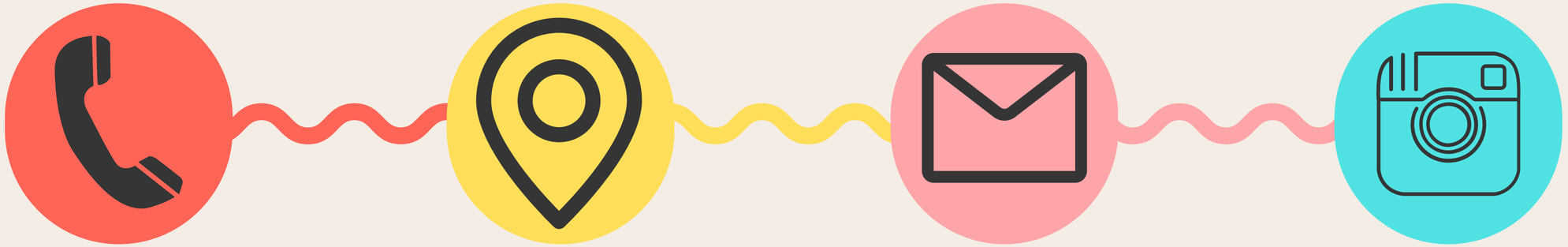
ESCOLHA TAREFAS ADEQUADAS: DE ACORDO COM A IDADE, ATRIBUA TAREFAS SIMPLES, COMO LAVAR VEGETAIS, MISTURAR INGREDIENTES OU MONTAR SANDUÍCHES.

EXPLIQUE O PROCESSO: ENVOLVA AS CRIANÇAS NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS E EXPLIQUE COMO OS PRATOS SÃO PREPARADOS. ISSO DESPERTA INTERESSE E CURIOSIDADE.

CRIATIVIDADE: DEIXE-AS FAZER ESCOLHAS, COMO ESCOLHER FRUTAS PARA UMA SALADA OU DECIDIR SOBRE A SOBREMESA SAUDÁVEL.

MARCIELE BOLOGNESE

NUTRICIONISTA CRN 11786



(44) 99129-0759
(44) 3123-0939

Av. Carlos Gomes, 603
Zona 05, Maringá/PR

Clinicabolognese
@gmail.com

@marciele_nutricionsita
marcielebolognese.com.br