

Guia Prático para Pais e Mães com filhos em idade escolar



Receitas
Nestlé.



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Índice



1. Ter uma Alimentação Nutritiva e Variada.....	04
Introdução.....	05
O que são macronutrientes e micronutrientes.....	06
Dica da Nutri.....	08
Dica do Chef.....	10
2. Curtir as Refeições Juntos.....	11
Introdução.....	12
Alimentação completa o dia todo.....	14
Dica da Nutri.....	15
Dica do Chef.....	17
3. Porcionar para Comer Melhor.....	18
Introdução.....	19
Consumimos a porção ideal de comida?.....	20
Dica da Nutri.....	21
Dica do Chef.....	23
4. Brincar Ativamente.....	24
Introdução.....	25
O que são atividades lúdicas?.....	26
Dica da Nutri.....	27
Dica do Chef.....	29
5. Beber Mais Água.....	30
Introdução.....	31
Recomendação Diária para Ingestão de água.....	32
Dica da Nutri.....	33
Dica do Chef.....	34





Nosso compromisso é ajudar

50 MILHÕES

de crianças a serem
mais saudáveis até 2030
em todo o mundo!



Siga a gente no instagram
[@criancasmaissaudaveis](https://www.instagram.com/criancasmaissaudaveis)



Brincar
ativamente



Ter uma
alimentação
nutritiva e variada



Beber
mais água



Curtir as
refeições
juntos



No Brasil, atuamos há 26
anos promovendo hábitos
mais saudáveis para
escolas públicas e famílias



Porcionar
para comer
melhor

Aproveite este conteúdo informativo, recheado de dicas
nutricionais, informações e dicas culinárias!





Capítulo 1

Ter uma Alimentação Nutritiva e Variada





Optar por uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é como dar um impulso de energia para enfrentar os desafios do dia a dia. Fazer escolhas saudáveis é fundamental, especialmente quando se trata de alimentar nossas crianças!

Uma alimentação saudável não só nos mantém nutridos e satisfeitos, mas também desempenha um papel crucial na prevenção de doenças, ajuda a manter o peso ideal e contribui para o desenvolvimento físico saudável dos pequenos.



O que são macronutrientes e micronutrientes?

Vamos pensar na constituição nutricional de cada ingrediente e explorar tudo o que eles podem oferecer?

Cada nutriente tem uma função especial em nosso corpo, fundamental para o seu funcionamento. Podemos dividir esses nutrientes em duas categorias: os **MACRONUTRIENTES** e os **MICRONUTRIENTES**.

Ao conhecer e integrar esses nutrientes em nossas refeições, podemos criar pratos saborosos e nutritivos que irão agradar toda a família. Vamos juntos transformar a alimentação em uma **experiência prazerosa e cheia de saúde!**

Uma alimentação saudável não só nos mantém nutridos e satisfeitos, mas também desempenha um **papel crucial** na prevenção de doenças, ajuda a manter o peso ideal e contribui para o desenvolvimento físico saudável dos pequenos.



MICRONUTRIENTES

VITAMINAS E MINERAIS

São muitos os alimentos com essa característica e que também são ricos em fibras, contribuindo para o funcionamento regular do nosso intestino. Como mais comuns podemos citar as frutas **laranja, maçã, limão e abacaxi** e verduras e legumes, tais como **abóbora, abobrinha, acelga, agrião e alface**.



MACRONUTRIENTES



CARBOIDRATOS

Alimentos que fornecem uma quantidade de energia rápida para o nosso corpo, necessária para desempenhar as atividades diárias, como **arroz, pães, massas, batata, mandioca, trigo, milho e outros cereais.**



PROTEÍNAS

Atuam na formação e na renovação dos tecidos do corpo e, principalmente, no desenvolvimento e crescimento, como **feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, castanhas, nozes, amêndoas, leites, carnes e ovos.**



LIPÍDIOS

Também são classificados como **gorduras** (gorduras insaturadas), que são benéficas para o nosso corpo, e gorduras (gorduras saturadas), que não fazem bem ao nosso corpo. Atuam no isolamento contra alterações da temperatura do nosso corpo, contribuem para a saciedade e atuam na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) entre outras. São os **óleos vegetais, manteiga, margarina, castanhas e nozes, coco e gorduras presentes nas carnes e leites.**

Tendo conhecimento sobre os nutrientes que compõem cada alimento, será mais fácil organizar um *cardápio equilibrado*, considerando as próprias necessidades para a manutenção da saúde e do bom funcionamento do organismo.

Dica da Nutri

Vamos falar sobre como os jogos podem ser uma ferramenta incrível para ensinar nossas crianças sobre alimentação nutritiva e variada de uma forma divertida e descontraída!

Quem disse que aprender sobre alimentos saudáveis precisa ser chato?

Com jogos, as crianças podem explorar diferentes frutas, vegetais e nutrientes enquanto se divertem. Vejam as opções que separamos para vocês:



COZINHANDO JUNTOS:



Jogos de culinária, como simulações de restaurantes ou competições de quem faz a melhor receita, podem incentivar as crianças a experimentar novos ingredientes. Enquanto jogam, eles podem falar sobre a importância de ter uma dieta variada e como cada alimento contribui para a saúde.

No nosso site www.receitasnestle.com.br/criancas-mais-saudaveis você encontra muitas opções de receitas saudáveis para preparar com as crianças.

DOMINÓ DE FRUTAS

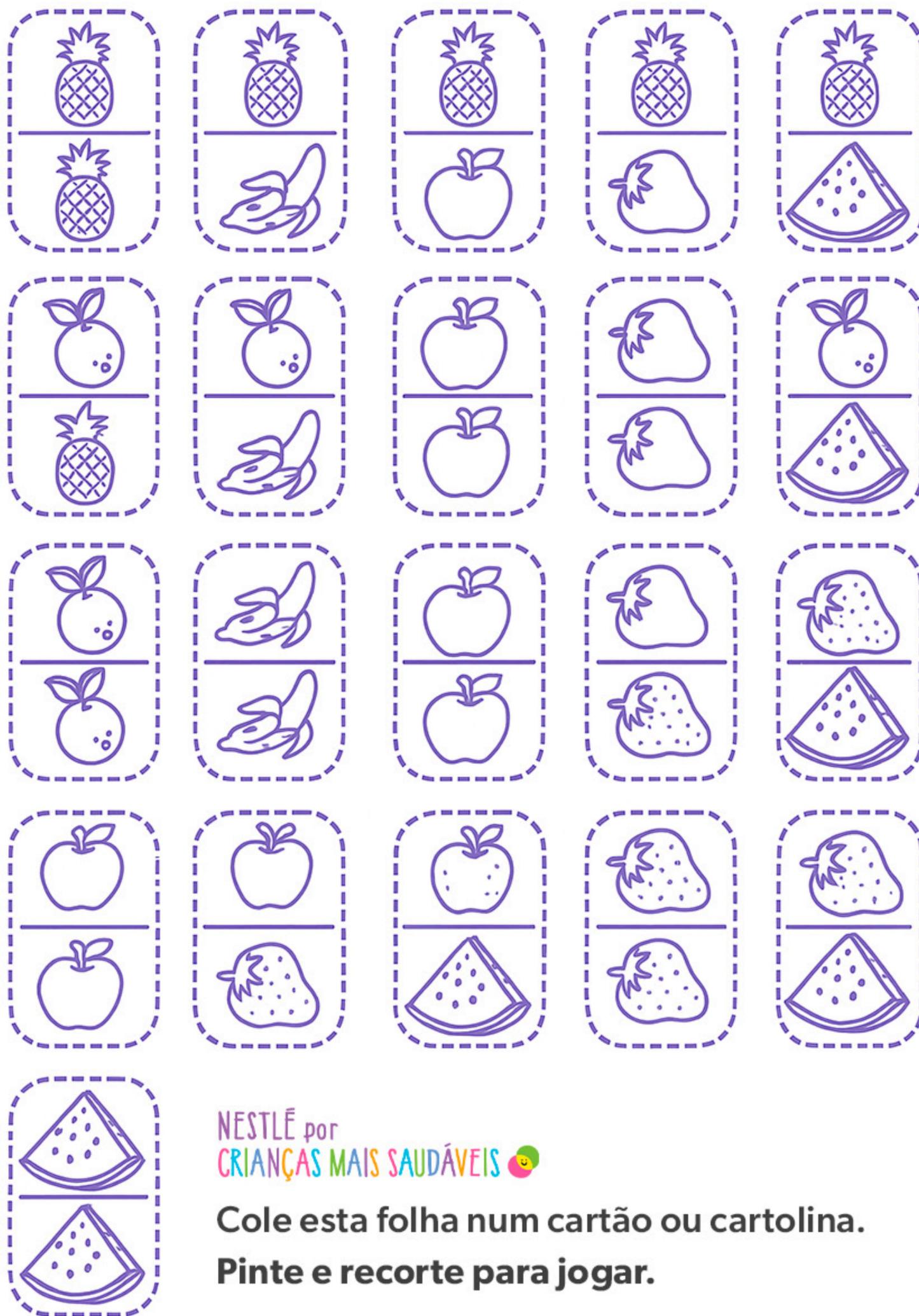


Um jogo que une o aprendizado sobre frutas e a diversão em família. Com o dominó, vocês poderão brincar enquanto conhecem mais sobre as diversas frutas que fazem parte da nossa alimentação! É uma ótima oportunidade para ensinar as crianças sobre a importância de uma dieta variada e saudável.

Como Jogar: As regras são simples e a diversão é garantida! Cada peça do dominó traz uma fruta para colorir e, ao conectar as peças, vocês podem conversar sobre as propriedades de cada uma.



Dominó de Frutas



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

Cole esta folha num cartão ou cartolina.
Pinte e recorte para jogar.

Receita de Purê de Abóbora com Carne Desfiada



Tempo de Preparo
69 MINUTOS



Rendimento
6



Dificuldade
FÁCIL



Ingredientes

PURÊ

- 300g de abóbora descascada e cortada em cubos
- meia xícara (chá) de NINHO® em Pó Zero Lactose
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

CARNE DESFIADA

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de coxão duro
- meia xícara (chá) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

PURÊ

- 1 Em uma panela, cozinhe a abóbora com água até ficar macia. Em seguida, leve para o processador com o NINHO em Pó Zero Lactose, o azeite de oliva e tempere com sal e pimenta. Processe até ficar cremoso. Finalize com o cheiro-verde.

CARNE

- 2 Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até que fiquem dourados e aromáticos.
- 3 Acrescente a carne e cozinhe na pressão por 20 minutos até que esteja totalmente cozida e desfiada.
- 4 Tempere com sal e pimenta, adicione o molho de tomate e cozinhe por mais alguns minutos para que os sabores se misturem bem. Finalize com cheiro-verde e sirva com o purê de abóbora

Dica do Chef

Armazene o azeite de oliva em um local escuro e fresco para preservar sua qualidade. Evite expor o azeite à luz e ao calor, pois isso pode acelerar sua oxidação.



Capítulo 2

Curtir as Refeições Juntos





A infância é considerada uma fase essencial para a formação de hábitos alimentares, e a forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições é fundamental para a formação desses hábitos. Essa interação nos primeiros anos de vida pode influenciar positivamente ou negativamente na alimentação.

Quando os pais adotam hábitos alimentares saudáveis e promovem práticas positivas, como fazer refeições em família e envolver os filhos no preparo dos alimentos, eles não apenas ensinam sobre nutrição, mas também incentivam a autonomia das crianças em relação à alimentação. Essa interação ajuda os pequenos a desenvolverem suas preferências alimentares, além de aumentar a ingestão de frutas e verduras.

Os pais que possuem hábitos alimentares mais saudáveis e práticas parentais positivas, como fazer as refeições em família e envolver a criança no preparo do alimento, **tendem a ter filhos com alimentação mais saudável.**

As refeições, além de um “pit stop” para adquirir “combustível” para o nosso organismo, também são ricas **oportunidades de convivência**, aprendizagem e socialização. Além disso, esses momentos podem servir para reforçar a educação alimentar, por meio dos vínculos afetivos com familiares ou amigos(as).



VOCÊ VALORIZA OS MOMENTOS DAS REFEIÇÕES COM AS CRIANÇAS?

Na infância, além de ter a função de repor toda a energia que os(as) pequenos(as) gastam, as refeições consistem em **experiências práticas da aprendizagem** que leva a construir hábitos saudáveis em relação à diversidade de alimentos, ao porcionamento do prato, entre outros conhecimentos. Ao fazer as refeições em conjunto com a família, ou com os(as) amigos(as) na escola, as crianças estarão mais propícias à troca de informações, a seguir exemplos, a compartilhar.

Almoçar, jantar ou tomar um café da manhã junto aos(as) responsáveis, irmãos(ãs) ou amigos(as) ajuda as crianças a **estreitar relacionamentos, trocar ideias, aprender com os outros**. Cozinhar em família, preparando os alimentos junto com a criança, é um estímulo forte para o consumo de alimentos, e para a construção de uma boa relação familiar. **Começar com receitas fáceis, porém saudáveis, é muito importante.**



Além disso, o "curtir as refeições juntos" vai desde a escolha da receita, ao preparo do alimento, até a hora de comer.

Alimentação completa

o dia todo!

Sempre lembrar de que todas as refeições devemos ter uma proporção adequada de macro e micronutrientes, de forma que eles se complementem e gere a saciedade.

Algumas sugestões de refeições para um dia da criança:

CAFÉ DA MANHÃ



PANQUEQUINHA NUTRITIVA DE NINHO COM QUEIJO + FRUTAS

(morango, uva verde sem semente, melancia, melão, tangerina ou outra da estação e de preferência da criança)

LANCHE DA MANHÃ



IOGURTE NATURAL INTEGRAL OU DESNATADO COM FRUTAS PICADAS E AVEIA E/OU GRANOLA.

A dica aqui é colocar em um pote hermético e colocar na lancheira térmica para a criança poder levar para a escola.

ALMOÇO



CARNE AO MOLHO COM COUVE CROCANTE

+ salada de folhas verdes com tomate em rodellas + fruta da estação de sobremesa

LANCHE DA TARDE



CUPCAKE ENCANTADO

Ótima opção para já deixar pronto e inserir na lancheira da criança

JANTAR



PIZZA DE AVEIA

Opte por opções mais leves, mas sempre agregando todos os grupos alimentares.



NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS
VEJA AQUI ALGUMAS SUGESTÕES PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

Dica da Nutri

Sabiam que incluir as crianças na hora de montar a lista de compras e organizar o cardápio da semana pode ser uma experiência divertida e cheia de aprendizado?

Imagine só: ao invés de uma tarefa chata, que tal transformar isso em um jogo? Deixe seus pequenos escolherem algumas frutas e legumes coloridos que eles adoram. Que tal fazer uma votação para decidir qual prato especial vai ter no jantar? 🍌🥦

Além de ser uma ótima maneira de ensinar sobre alimentação saudável e planejamento, vocês vão perceber que as crianças ficam mais animadas para experimentar novos alimentos quando têm voz na decisão! E quem sabe, podem até descobrir novos chefs em casa!



Cardápio Semanal



LISTA DE COMPRAS

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

Então, que tal preparar uma lista de compras juntos? Coloque a criatividade em ação e aproveitem para se divertir enquanto fazem as compras!

Para ajudar nessa tarefa, criamos uma lista especial para você usar com as crianças.

E lembre-se: uma refeição em família é sempre mais saborosa quando todos participam! Vamos nessa?



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS
VEJA AQUI ALGUMAS SUGESTÕES
PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

Receitas
Nestlé.

Carne ao molho com Couve Crocante



Tempo de Preparo
70 MINUTOS



Rendimento
4



Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes

COUVE CROCANTE

- 2 folhas de couve picadas finamente
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite

CARNE

- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 300 g de carne em tiras
- 1 colher (chá) de sal
- 1 tomate picado
- 4 colheres (sopa) de polpa de tomate

Dica do Chef

Utilize o azeite de oliva extra virgem em saladas e pratos frios para aproveitar seu sabor e benefícios nutricionais. Para cozinhar, prefira o azeite de oliva comum, que tem um ponto de fumaça mais alto.

Modo de preparo

COUVE CROCANTE

- 1 Em uma assadeira, misture bem todos os ingredientes.
- 2 Leve ao forno baixo (150°C), preaquecido, por cerca de 1 hora, mexendo na metade do tempo, até que a couve fique crocante.

CARNE

- 3 Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne e doure bem.
- 4 Junte o sal, o tomate e a polpa de tomate e misture bem.
- 5 Sirva acompanhado da couve crocante.

Capítulo 3

Porcione para
comer melhor!





Um dos segredos para uma alimentação saudável é aprender a equilibrar as porções dos alimentos no prato, e a boa notícia é que esse hábito pode ser ensinado desde a infância! Assim, nossos filhos estarão prontos para fazer escolhas saudáveis ao longo da vida.

Muita gente pensa que porcionar é só uma questão de controlar o peso do prato, mas é muito mais do que isso! Trata-se de encontrar o tamanho ideal de cada porção e **balancear as quantidades de cada grupo alimentar.**

Ao pensarmos na quantidade certa de cada alimento, garantimos refeições mais saudáveis e saborosas. Esses dois aspectos – quantidade e qualidade – andam juntos e formam a base de um bom porcionamento, atendendo às necessidades de cada grupo alimentar.



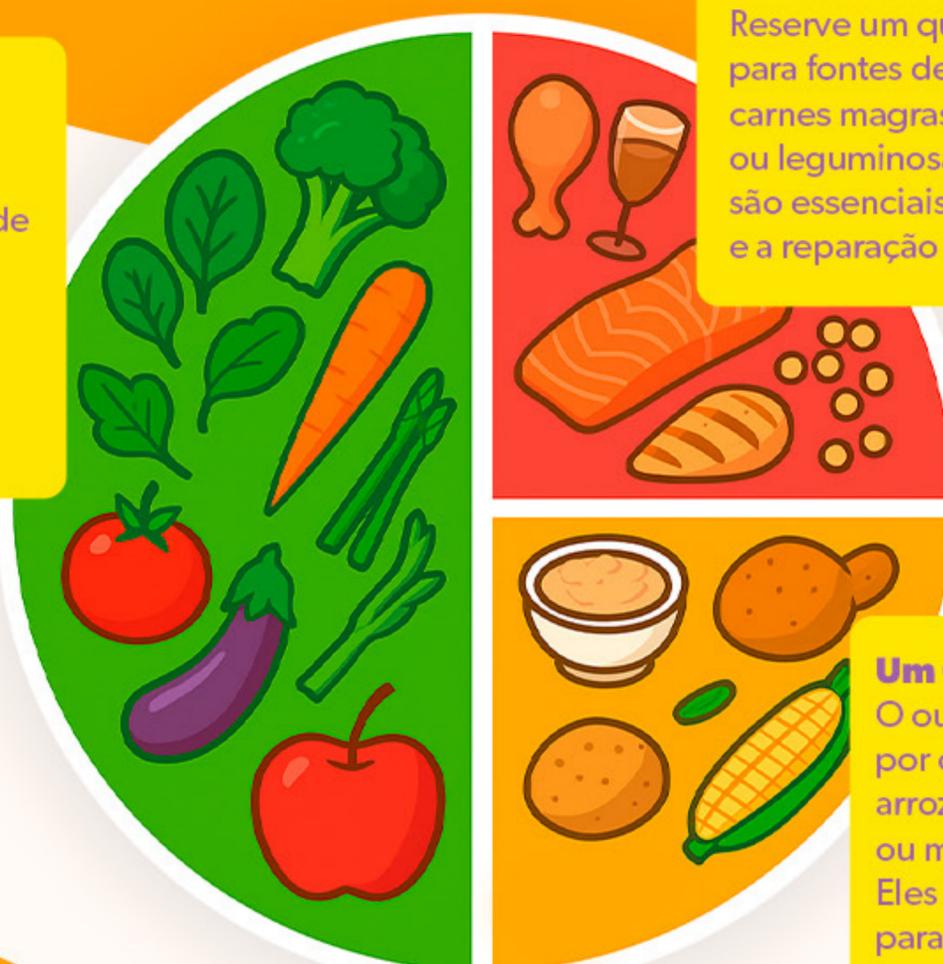
Consumimos a quantidade ideal de comida?

Abaixo, apresentamos um modelo de prato baseado no Nutriplato® da Nestlé, uma ferramenta desenvolvida na Espanha que se inspira nas diretrizes da renomada Universidade de Harvard.

O Nutriplato® é importante porque oferece uma maneira prática e visual de ajudar as famílias a equilibrar as porções de alimentos, promovendo uma alimentação saudável e nutritiva.

Com ele, você pode garantir que sua família tenha refeições balanceadas e saborosas, contribuindo para um estilo de vida mais saudável!

Metade do Prato com Vegetais:
Encha metade do seu prato com uma variedade de vegetais coloridos. Eles são ricos em fibras, vitaminas e minerais, além de serem baixos em calorias.



Um Quarto com Proteínas:

Reserve um quarto do prato para fontes de proteína, como carnes magras, peixes, ovos ou leguminosas. As proteínas são essenciais para o crescimento e a reparação dos tecidos.

Um Quarto com Carboidratos:

O outro quarto deve ser ocupado por carboidratos saudáveis, como arroz integral, quinoa, batata-doce ou massas integrais. Eles fornecem a energia necessária para o dia a dia.

Dica da Nutri

Incluir frutas e legumes na alimentação é uma estratégia incrível para alcançar o equilíbrio nutricional que toda família deseja! Esses alimentos coloridos e nutritivos não só são essenciais para a saúde, mas também podem substituir ingredientes com menos propriedades nutritivas, tudo isso respeitando o tamanho das porções. **Vamos descobrir algumas maneiras criativas e divertidas de oferecer frutas e legumes para os pequenos?**

Acrescentar **purês** de legumes ou de frutas como acompanhamento nas refeições.

Oferecer legumes e frutas como **opção** nas refeições e não apenas como ingredientes dos pratos principais.

Oferecer legumes como prato de entrada ou frutas picadas como opções de **lanche da tarde**.

Ao adotar essas dicas, você transforma as refeições em momentos de sabor e saúde, ajudando seus filhos a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis desde cedo.



Vamos juntos nessa jornada de sabor e bem-estar?



Mini Chef em Casa

Crie um programa de "mini chef" onde as crianças escolhem um alimento saudável e preparam uma receita simples com a ajuda de um adulto. Eles podem apresentar suas criações para a família, explicando os benefícios dos ingredientes usados.



Criação de um Jardim de Alimentos

Se houver espaço, incentive as crianças a plantar ervas ou vegetais em pequenos vasos. Elas podem acompanhar o crescimento das plantas e aprender sobre a importância de cultivar alimentos saudáveis.



Receitas Divertidas

Organize uma sessão de culinária onde as crianças possam preparar lanches saudáveis, como frutas divertidamente cortadas ou sanduíches em formas criativas. Isso ensina sobre nutrição enquanto se divertem.



Caça ao Tesouro Nutricional

Crie uma caça ao tesouro em casa onde as crianças precisam encontrar alimentos saudáveis escondidos. Forneça pistas relacionadas a cada alimento e, ao encontrá-los, explique seus benefícios.

Oferecer legumes

no prato de entrada ou

em picadas como o

lanche da tarde.



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS
VEJA AQUI ALGUMAS SUGESTÕES
PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

Receitas
Nestlé.

Wrap de Cenoura



Tempo de Preparo
15 MINUTOS



Rendimento
6



Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes

- 1 pote de iogurte Natural NESTLÉ®
- 1 cenoura ralada
- meia xícara (chá) de Farinha de Aveia NESTLÉ®
- 1 pitada de sal
- meia xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- meio maço de alface lisa
- 12 tomates-cereja

Modo de preparo

- 1 Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- 2 Em uma frigideira quente, coloque a massa e vire dos dois lados até que fiquem dourados.
- 3 Adicione o recheio, desligue o fogo, enrole o wrap e sirva.

Dica do Chef

ENERGIA QUE DÁ JOGO NA LANCHEIRA DO SEU FILHO

NESCAU PRONTINHO

NESCAU 3 EM 1

MENOS AÇÚCARES, ZERO LACTOSE E O EXCLUSIVO FATOR CRESCER

Nestlé NESCAU

FATOR CRESCER
FONTE DE CÁLCIO, FERRO,
VITAMINAS A E D

Nestlé NESCAU

3 em 1

35%

MENOS

AÇÚCARES*

ZERO

LACTOSE

FATOR

CRESCER

FONTE DE CÁLCIO, FERRO,
VITAMINAS A E D



Capítulo 4

Brincar ativamente



Atividades físicas trazem inúmeros benefícios não apenas ao corpo, mas também à mente.



Ter como hábito praticar um esporte, dançar, caminhar, subir escadas significa ter um estilo de vida menos sedentário, favorecendo enormemente o funcionamento do corpo.



Não há dúvida que mover o corpo traz muitos benefícios, porém para as crianças os exercícios físicos são ainda mais essenciais, pois elas estão em fase de desenvolvimento do organismo e de crescimento. As brincadeiras podem ser uma opção para estimular que elas se movimentem de uma forma lúdica e divertida.



O que são

atividades lúdicas?

Atividades lúdicas são brincadeiras ou jogos que têm como objetivo central divertir e proporcionar prazer a quem participa.

Quando trazemos a alimentação para esse universo lúdico, associamos **cores, texturas, cheiros e modos de preparo dos alimentos** a sentimentos positivos, de diversão e conexão familiar. E, de quebra, facilitamos o aprendizado de temas variados de ciências, por exemplo.



EM CASA: COMO TRABALHAR ATIVIDADES LÚDICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Sim, é possível trabalhar atividades lúdicas sobre alimentação saudável para educação infantil também na sua cozinha! Aliás, é uma chance de toda a família aderir a hábitos mais saudáveis e se integrar à rotina.

Dica da Nutri



Brincar de preparar um suco com alimentos escolhidos pela criança. Assim ela ganha mais autonomia e exercita a criatividade.

Montar uma pequena **horta** em casa para colher ervas e temperos frescos, por exemplo.



Montar um **prato divertido**, usando pedaços de legumes para formar um personagem, um bichinho, uma casa... ou o que mais a imaginação permitir.

Montar um rosto, ou um animal, com os itens do prato. Isso torna a refeição mais alegre, deixando a comida mais amigável.



Permitir que a criança conheça melhor o alimento, **comendo com a mão**, vindo de perto e sentindo todos os cheiros! Faz bagunça, mas é ótimo para o aprendizado!

Preparar um prato saudável em conjunto, seguindo receitas simples, como uma **salada**. Dessa forma, a criança se envolve mais nesse processo.





Propor uma “**caça aos ingredientes**”, pedindo para a criança encontrar os itens para a receita pela cozinha em até dois minutos ou outro tempo que você considere plausível. Essa brincadeira pode ser uma boa forma de deixar a criança se localizar dentro da cozinha, aprendendo onde ficam os ingredientes e no que ela pode mexer.



Fazer um jogo da memória entre ingredientes (frutas, legumes, verduras) e seus nomes, experimentando conforme os acertos. É o jeito perfeito de assimilar nomes ao paladar.

Usar a escola a seu favor, diversificando o cardápio conforme o que ele aprende sobre saúde e alimentação. Se o seu filho teve aula sobre a pirâmide alimentar, por exemplo, você pode mostrar na vida real como esses alimentos aparecem na dieta dele!



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

VEJA AQUI ALGUMAS SUGESTÕES
PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

Preparar a lancheira para a escola seguindo temas e incluindo alimentos variados. As refeições têm sido bem coloridas? Então, dá para brincar com **lancheiras monocromáticas**, de vez em quando. No dia do lanche amarelo: banana, abacaxi e cereais; no dia do lanche vermelho: morango e muffin de beterraba, e assim por diante.



Panqueca de Maçã



Tempo de Preparo
18 MINUTOS



Rendimento
2



Dificuldade
FÁCIL



Ingredientes

- 1 maçã descascada e ralada
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de MUCILON® 5 Cereais Zero Adição de Açúcares
- 1 pitada de canela em pó



Modo de preparo

- 1 Em um recipiente, adicione a maçã, o ovo, o MUCILON® 5 Cereais Zero Adição de Açúcares e a canela e misture bem.
- 2 Em uma frigideira untada em fogo baixo, coloque a massa em pequenas porções e deixe dourar dos dois lados.
- 3 Disponha no prato, desenhe com as pequenas porções da pancake um corpo de uma centopeia para ser divertido para as crianças e decore com mirtilos para formar o rosto feliz. Sirva a seguir.



Dica do Chef

Os ovos são uma excelente fonte de proteínas e nutrientes essenciais, como colina e vitamina D. Inclua ovos na sua dieta para obter esses benefícios nutricionais.



Estrela da receita





Capítulo 5

Beber mais água!





A água é essencial para a vida. Além de ser primordial para o funcionamento do organismo, é utilizada para necessidades básicas das pessoas, como cozinhar, tomar banho e limpar a casa.



Para o nosso corpo, a água também tem função essencial. Beber água adequadamente garante o equilíbrio do corpo, compensando as perdas naturais de líquido e mantendo a hidratação dos órgãos. A desidratação pode gerar sérias consequências para a saúde, incluindo a redução do desempenho físico e cognitivo.



Embora tenha seu valor nutricional, a água não é considerada uma fonte de nutrição, e sim de hidratação. A água não fornece energia, como os carboidratos, lipídios e proteínas, mas é fundamental para as reações físico-químicas que ocorrem no nosso corpo, constituindo-se um elemento de **transformação de energia**.



Além disso, a água também é responsável por **manter a estrutura e funcionamento de todas as células**, transportar nutrientes para estas e tornar o sangue fluido, para que chegue a todos os órgãos. A água ainda atua como solvente para minerais e micronutrientes e como lubrificante – um exemplo é a saliva. Pode exercer também a função de controlar a **temperatura corporal**, em ambientes quentes ou frios. Por isso, precisamos beber água todos os dias, em diversos momentos, e não apenas quando sentimos sede.



Recomendação Diária para Ingestão de Água

Veja a tabela a seguir, que mostra as recomendações diárias para ingestão de água para todas as faixas etárias, de acordo com a Dietary Reference Intakes (DRI).

Estes valores são baseados em pessoas saudáveis, que não possuem necessidades extras de ingestão de água:

DRI - RECOMENDAÇÃO DIÁRIA PARA INGESTÃO DE ÁGUA

BEBÊS		CRIANÇAS		SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO	
Idade	Água total (L/dia)	Idade	Água total (L/dia)	Idade	Água total (L/dia)	Idade	Água total (L/dia)
0 - 6 meses	0,7	1 - 3 anos	1,3	9 - 13 anos	2,4	9 - 13 anos	2,1
7 - 12 meses	0,8	4 - 8 anos	1,7	14 - 18 anos	3,3	14 - 18 anos	2,3
				19 - 70 anos	3,7	19 - 70 anos	2,7

Muitas vezes, nos esquecemos de beber água porque não sentimos sede e, para as crianças, que ainda não têm a noção da importância da ingestão de água, é ainda mais difícil. Por isso, é preciso ter alternativas para incentivá-las a beber água. **Uma boa estratégia é deixar jarras ou garrafas de água nos locais por onde elas circulam.**



Dica da Nutri



Experimente este jogo para crianças que incentiva a hidratação! Além de adicionar receitas de suco para ajudar a inserir a água na rotina da criança!

Esconda um adesivo de um animal parte inferior de um copo cheio de água. Para descobrir que animal é, a criança bebe um pouco de água, mostrando o adesivo enquanto levanta o copo. Cada gole que bebe permite que faça uma pergunta, até adivinhar corretamente qual o animal



O QUE VOCÊ PRECISA

- Um personagem para cada jogador
- Um copo para cada jogador
- Fita
- Água



COMO FUNCIONA

- Escolha personagens para cada jogador.
- Cole um personagem na parte externa do fundo dos copos, sem revelá-lo aos jogadores.
- Encha os copos com água.
- Os jogadores se revezam para fazer uma pergunta de "sim" ou "não" sobre qual personagem eles são. Toda vez que eles fazem uma pergunta, eles devem tomar um gole do copo para que ele vire para cima e os outros jogadores possam ver o personagem no fundo.
- Continue se revezando até que todos tenham adivinhado quem são.



E dá também para inovar em uma receita nutritiva, refrescante e feita com água! Confira a dica do chef na próxima página!

Água Fresca com Maracujá, Pêssego e Mel



Tempo de Preparo
18 MINUTOS



Rendimento
2



Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã
- polpa de 2 maracujás, passados pela peneira
- 4 pêssegos maduros sem casca, em pedaços
- suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 garrafa de Água SÃO LOURENÇO com Gás (1,26 L)

Modo de preparo

- 1 Em uma panela ferva a água e acrescente as folhas de hortelã.
- 2 Tampe e deixar esfriar, formando um chá
- 3 Coe e bata em um liquidificador o chá, a polpa dos maracujás, os pêssegos, o suco de limão e o mel.
- 4 Coe e deixe gelar.
- 4 No momento de servir coloque em uma jarra, adicione a água SÃO LOURENÇO e sirva com rodela de limão e ramos de hortelã.

Dica do Chef

O maracujá é uma excelente fonte de vitamina C e fibra. Além disso, suas propriedades calmantes podem ajudar a aliviar o estresse e melhorar o sono.



Estrela da receita



Referências bibliográficas

Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. Disponível em:

<https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/202012/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf>

Fundação ABRINQ, Março/2024

<<https://www.fadc.org.br/noticias/dicas-alimentacao-criancas-adolescentes>>

Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

INFLUÊNCIA DOS PAIS SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR NA INFÂNCIA: REVISÃO

INTEGRATIVA – Universidade Federal de Goiás, Setembro/2021 -

<https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf>

Por que é tão importante ter uma alimentação adequada e saudável no início da vida, Ministério da Saúde, Abril/2022

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-e-tao-importante-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-no-inicio-da-vida>>.

SBP Sociedade Brasileira de Pediatria, Junho/2024

<<https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/alimentacao-da-crianca-em-idade-escolar-cuidados-e-dicas-praticas/>>.

WANG, Dona D. Fruit and vegetable intake and mortality. Circulation, v. 143, n.

17, p. 1642-1654, April 2021.

5 cores no prato. Outubro/2023,

<<https://www.ufrgs.br/laranjanacolher/2023/10/10/5-cores-no-prato/>>.

Receitas Nestlé®



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 