Chaueny Keven Maciel Rodrigues
Martha Elisa Ferreira de Almeida
Beatriz Barakat
Luis Otávio Aguiar Cavicchia

Nutrientes para Crianças

Copyright © 2023 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

R6182n Rodrigues, Chaueny Keven Maciel; Almeida, Martha Elisa Ferreira de; Barakat, Beatriz; Cavicchia, Luis Otávio Aguiar.

Nutrientes para Crianças / Chaueny Keven Maciel Rodrigues, Martha Elisa Ferreira de Almeida, Beatriz Barakat, Luis Otávio Aguiar Cavicchia. São Carlos, SP: Editora Scienza, 2023.

140p.; il. color
ISBN – 978-65-5668-121-4
DOI – http://dx.doi.org/10.26626/978655668121-4.2023B0001

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Saúde. 4. Dieta. 5. Alimentação saudável. I. Autores. II. Título.

CDD 613
saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:

EDITORA SCIENZA

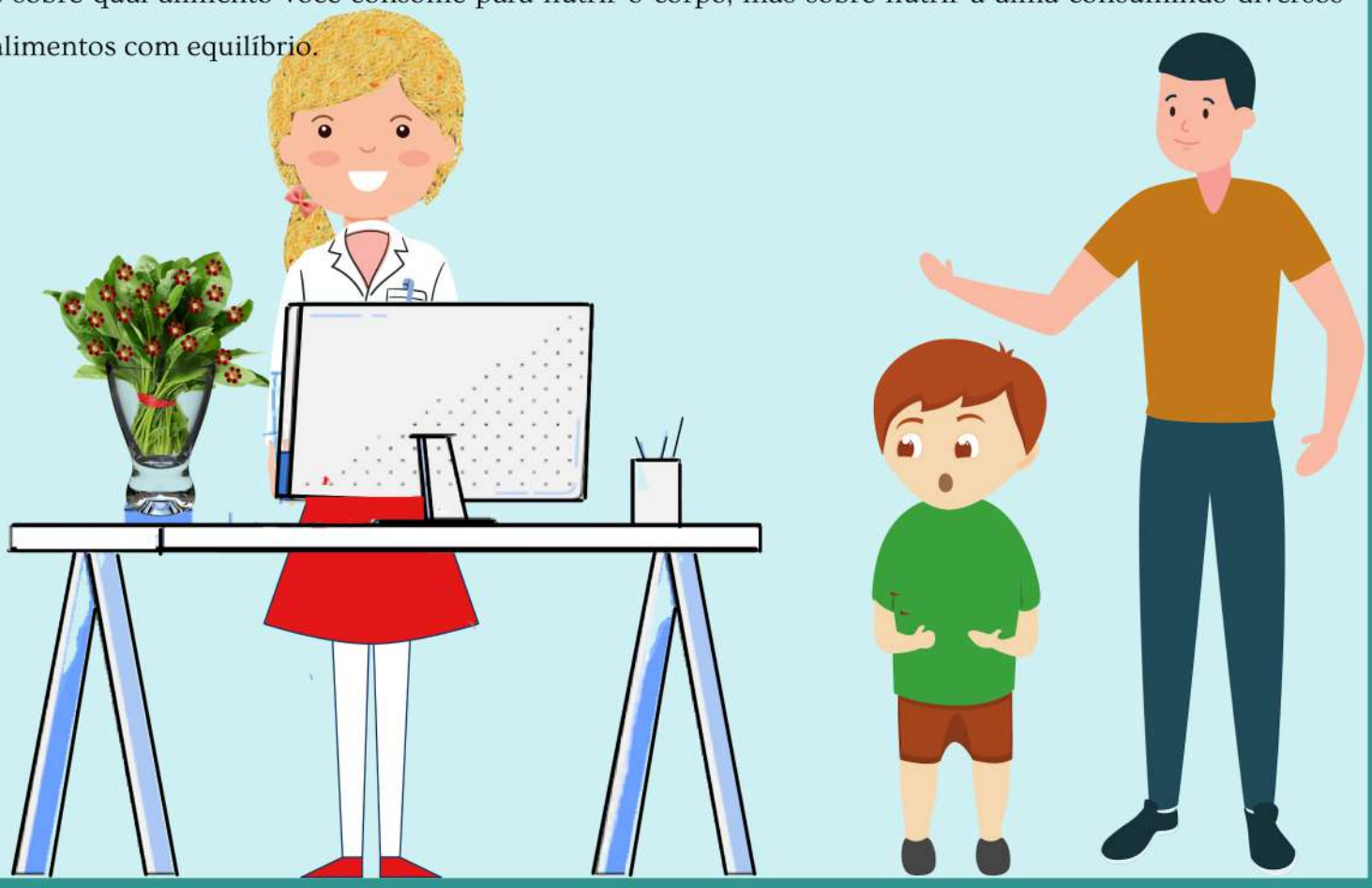
Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP
(16) 9 9285-3689
www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Comer de tudo, porém não tudo, deve estar na memória e no coração infantil.
(Chaueny Keven Maciel Rodrigues)

Conheci a professora Martha Elisa Ferreira de Almeida, docente da disciplina de Nutrição Humana (NUR 210), da Universidade Federal de Viçosa (UFV/CRP), no início de 2021. Seus ensinamentos, e sua didática despertou em mim a vontade de escrever para o público infantil, sendo que em tal disciplina foi passado o desafio de iniciar a elaboração de um livro abordando alguns nutrientes para uma criança de nove anos, que foi conduzido até uma consulta nutricional acompanhado de seu papai. No desafio a aluna deveria citar o alimento que mais gosta, e fazer uma logomarca com aquele alimento. E assim, eu escolhi fazer minha bonequinha com cabelo de macarrão.

No final da disciplina, a professora e a monitora decidiram que o esboço inicial do trabalho poderia virar um livro com os principais nutrientes presentes nos alimentos, receitas práticas para o público infantil, e atividades para incentivar o conhecimento sobre cada tema, e despertar o interesse pelo brincar. O desafio foi aceito, e elaboramos o livro "Nutrientes para Crianças". O livro foi estruturado em capítulos, onde uma estudante do Curso de Nutrição (UFV/CRP) e futura Nutricionista irá abordar em seis consultas nutricionais sobre os nutrientes e suas fontes alimentares, receitas práticas e brincadeiras. Todas as atividades do capítulo serão realizadas pela estudante com a supervisão da Professora Nutricionista, a criança e seu papai.

Com esta obra, espera-se que os pais, e os demais familiares poderão trabalhar as receitas e as brincadeiras com seu filhos, e tornar o ambiente mais familiar e agradável, visto que os alimentos são mágicos. Se você busca por um livro fácil e prático, você acaba de encontrar, e irá compreender que não é sobre qual alimento você consome para nutrir o corpo, mas sobre nutrir a alma consumindo diversos alimentos com equilíbrio.



SUMÁRIO

CONSULTA 1 - CARBOIDRATOS..... 5
CONSULTA 2 - PROTEÍNAS..... 14
CONSULTA 3 - LIPÍDIOS..... 22
CONSULTA 4 - VITAMINAS..... 31
Opção 1 - Vitamina A..... 32
Opção 2 - Vitamina B1..... 39
Opção 3 - Vitamina B2..... 45
Opção 4 - Vitamina B3..... 51
Opção 5 - Vitamina B9..... 57
Opção 6 - Vitamina B12..... 63
Opção 7 - Vitamina C..... 69
Opção 8 - Vitamina D..... 75
Opção 9 - Vitamina E..... 81
Opção 10 - Vitamina K.....;..... 87
CONSULTA 5 - MINERAIS..... 93
Opção 1 - Cálcio..... 94
Opção 2 - Ferro..... 100
Opção 3 - Iodo..... 106
Opção 4 - Potássio..... 112
Opção 5 - Selênio..... 118
Opção 6 - Sódio..... 124
CONSULTA 6 - ÁGUA E LÍQUIDOS..... 130
CONCLUSÃO.....138
REFERÊNCIAS.....139

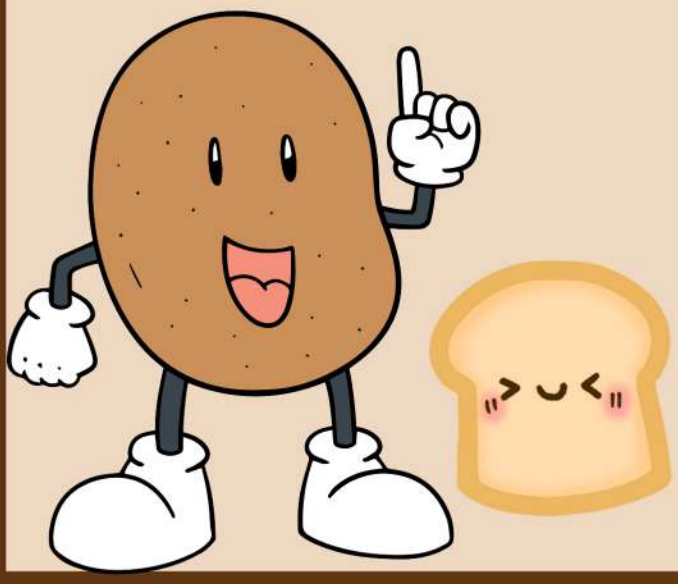
CONSULTA 1

TEMA: CARBOIDRATOS

VOCÊ SABE O QUE SÃO OS CARBOIDRATOS?

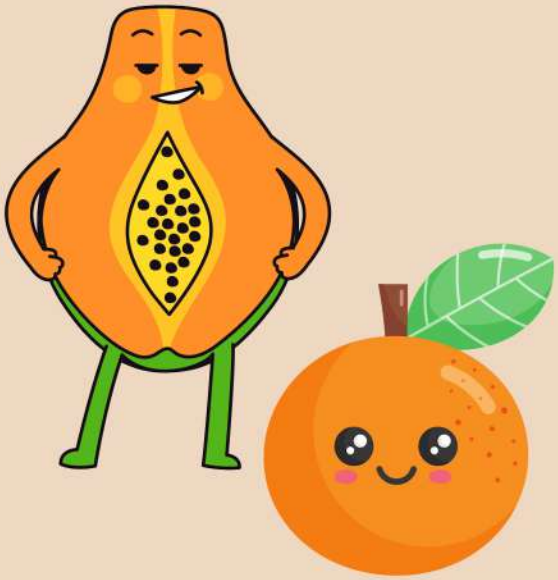
Os carboidratos abrangem um dos maiores grupos de biomoléculas na natureza. Existem dois tipos de carboidratos, sendo eles: simples e complexos.

Os carboidratos simples são rapidamente absorvidos pelo organismo, e produzem a sensação de fome mais rapidamente. Ex: frutose, galactose e glicose.



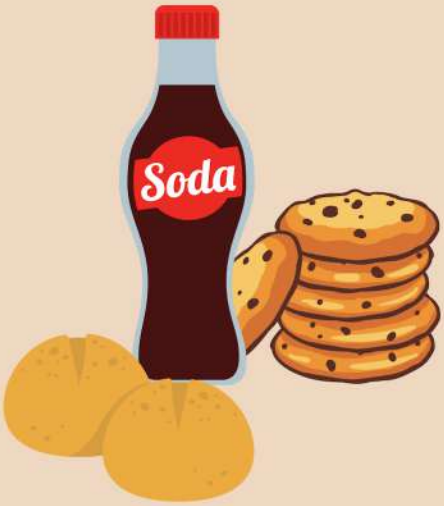
Os carboidratos complexos são divididos em amido e fibras. O amido é digerido de forma mais lenta, enquanto as fibras não são digeridas no intestino delgado.

As fibras promovem vários benefícios para o corpo, por ajudarem na saciedade e no bom funcionamento do intestino grosso.



Você consegue diferenciar uma refeição mais adequada para o café da manhã, e uma com excesso de carboidratos simples? Olhe, pense e discuta com sua mamãe.

CAFÉ DA MANHÃ



Opção 1

6 cookies;

2 pães de queijo;

1 refrigerante.

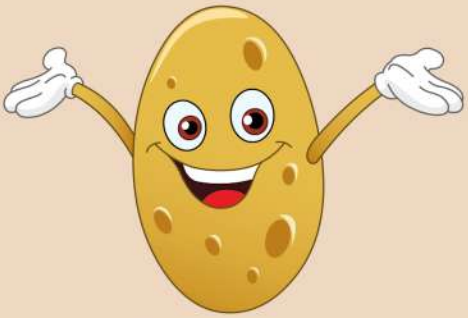
Opção 2

1 tapioca;

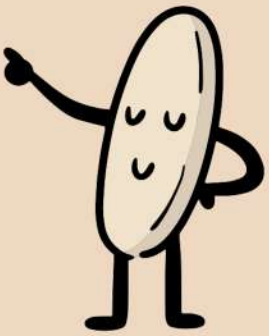
1 maçã;

1 suco natural.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE CARBOIDRATOS



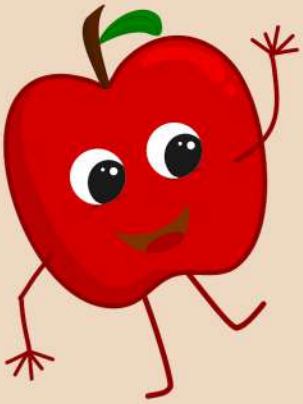
Batata



Arroz

Aveia

Mel



Maçã

Banana

Esses alimentos, fontes de carboidratos simples e complexos, podem ser consumidos de inúmeras maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada, pois precisamos consumir esses nutrientes diariamente.

RECEITA 1: ROSTINHO FELIZ

PURÊ DE BATATA EM FORMA DE BOLINHA COM ROSTINHO FELIZ DE CENOURA

Ingredientes:

3 batatas grandes;
1 cenoura grande;
1 colher de sopa de azeite;
2 dentes de alho amassado;
Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Cozinhe as batatas até ficarem bem moles.
2 - Descasque-as ainda quentes, e amasse-as no espremedor ou com um garfo.
3 - Despeje as batatas em um recipiente, acrescente o sal, o alho triturado e o azeite, e mexa até ficar homogêneo.
4 - Faça pequenas bolinhas com essa mistura e reserve.
5 - Lave a cenoura e corte em tirinhas e bolinhas pequenas que serão utilizadas para montar o rostinho feliz.
6 - Monte o rostinho feliz, e convide sua mamãe para saborear essa delícia.

RECEITA 2: COPO DA FELICIDADE

SALADA DE FRUTA COM MEL E AVEIA

Ingredientes:

1 maçã média;
1 banana grande;
3 fatias de abacaxi;
6 morangos médios;
1 colher de sobremesa de mel;
1 colher de sopa de aveia.

Modo de preparo:

1 - Lave a maçã e o morango, e reserve-os.
2 - Descasque a banana e o abacaxi.
3 - Corte em cubos todas as frutas.
4 - Coloque as frutas em camadas alternadas em um copo, e acima delas adicione o mel e a aveia.
5 - Agora é só saborear!

EXPERIMENTO DA CHIA

A chia é um dos alimentos fonte de fibras, sendo que as frutas, verduras, grãos integrais e farelos também contém quantidades significativas deste nutriente.

O consumo de fibras diariamente, independente da fonte alimentar, é muito importante para auxiliar na redução da pressão arterial e dos níveis de glicose e de lipídios.

Esse experimento é bem simples. Você irá adicionar uma colher de sopa de chia em 100 ml de água. Após alguns minutos você observará a formação de um lindo e mágico gel das fibras mais solúveis. Faça esse experimento em sua casa, e fique encantado. Se quiser pode fazer para seus familiares ou na escola para mostrar aos seus coleguinhas, e sua professora.
Todos irão amar esta mágica.

ATIVIDADE 1: CAÇA-PALAVRAS

Agora que você já aprendeu sobre os carboidratos, tente encontrar no caça-palavras oito alimentos que são fontes deste nutriente. Tem palavras na horizontal e na vertical.

I T I A A T E L C T E H
T R I N E W N F T A L E
E N R S F M E W I H H R
A S B A N A N A N O E T
R O O M A Ç H H E N L D
B A T A T A S S I O S E
M V E C Y W P T E T E S
E E S A E M P O O F I I
L I X R T C S O C E I U
N A A R R O Z S H H T T
E M F Â H E O O S T I L
C E N O U R A C M N O R

ATIVIDADE 2: PULA PULA CORDA DOIDA

Os alimentos fontes de carboidratos são importantes para fornecerem energia.

Passo a passo dessa atividade:

Passo 1 - Será necessário no mínimo três crianças, onde duas irão bater a corda e a outra irá pular. As mesmas podem revezar.

Passo 2 - As crianças irão identificar o vencedor. Um modo bem legal seria contando quantos pulos cada criança consegue dar, e quem conseguir mais será o vencedor.

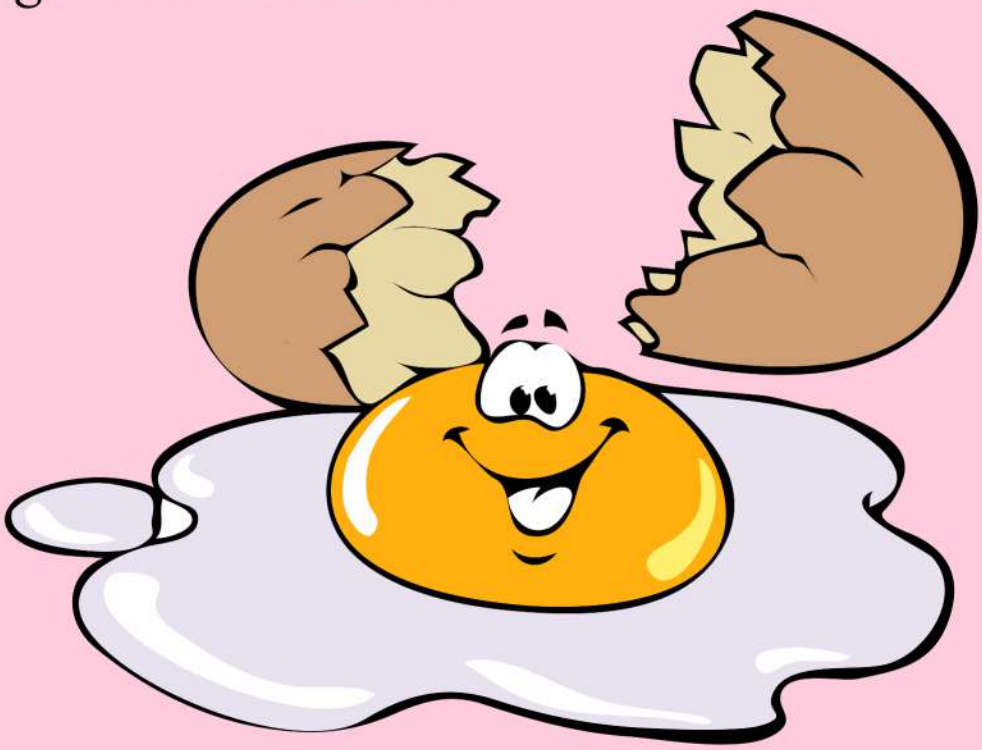
CONSULTA 2

TEMA: PROTEÍNAS

VOCÊ SABE O QUE SÃO PROTEÍNAS?

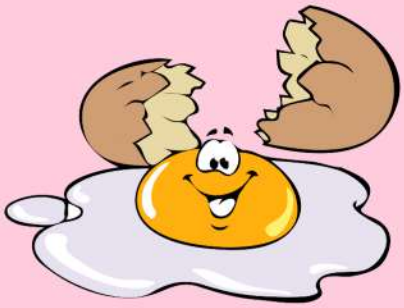
As proteínas são moléculas formadas por um grupo de aminoácidos ligados entre si. Existem várias proteínas que desempenham diversas funções no organismo como:

- contração muscular para realizar atividades físicas;
- hormônio como a insulina que atua no metabolismo da glicose;
- anticorpos que protegem nosso corpo contra os microrganismos invasores.

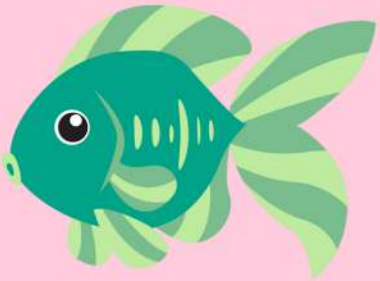


Os ovos são boas fontes de proteínas.

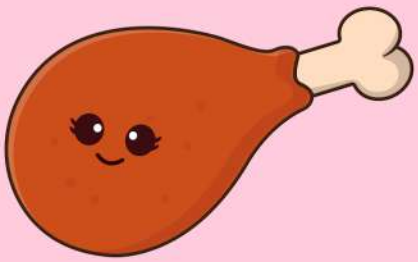
EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNAS



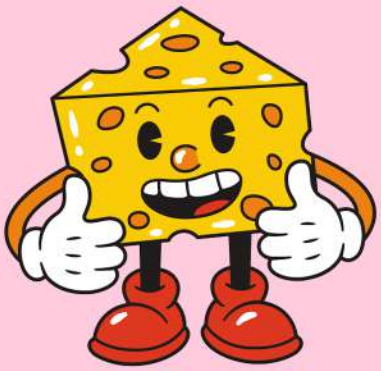
Ovo



Peixe



Frango



Queijo

Carne

Soja

Esses alimentos fontes de proteínas podem ser consumidos de várias formas, e contribuem para uma alimentação adequada em proteínas. Todos os dias precisamos consumir fontes desse nutriente.

RECEITA 1: OVO DIVERTIDO

Ingredientes:

2 ovos;
1 pitada de sal;
1 colher de sopa de azeite.

Modo de preparo:

1 - Unte a frigideira com o azeite, e coloque para esquentar.
2 - Quebre dois ovos em um recipiente, mexa com um garfo, e coloque uma pitada de sal.
3 - Adicione na frigideira e aguarde até ficar pronto.
4 - Transfira para um prato, e pode saborear.

RECEITA 1: FRANGO CREMOSO LEVE

Ingredientes:

1 peito de frango desfiado;

2 colheres de sopa de iogurte desnatado;

3 colheres de sopa de leite desnatado;

4 colheres de sopa de requeijão;

1 ovo;

1 pitada de sal;

1 pitada de orégano.

Modo de preparo:

1 - Separe a gema da clara.

2 - Coloque o frango, a gema, o iogurte, o requeijão, o leite desnatado, o orégano e o sal e misture com um garfo.

3 - Transforme a clara em neve e adicione no frango.

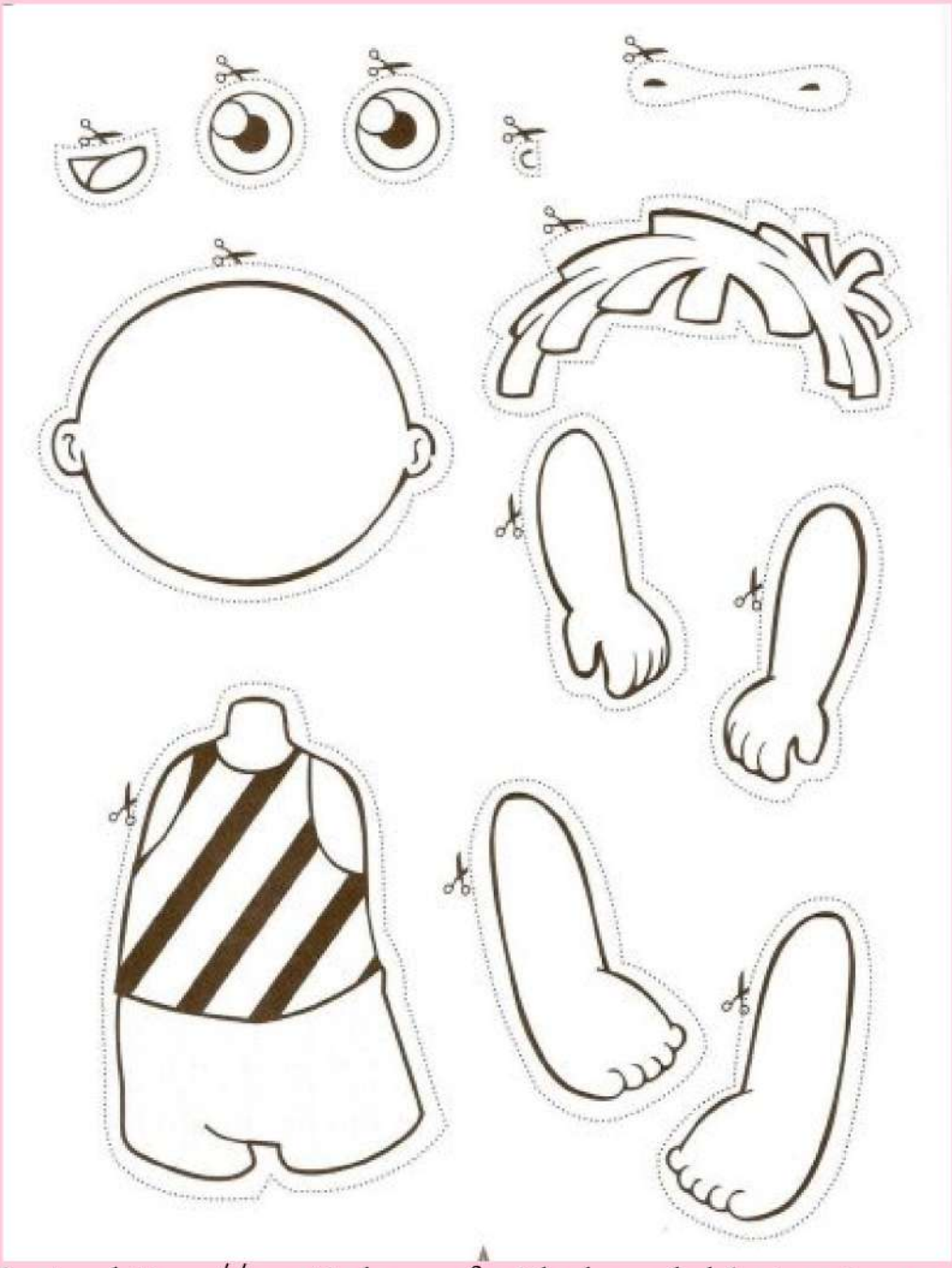
4 - Adicione a massa em uma forma e leve para assar em fogo médio (180°C) por 15 minutos, e está pronto para o consumo.

ATIVIDADE 1: MONTE O BONECO

Passo 1 - Colorir o desenho.

Passo 2 - Recortar e montar o desenho em um palitinho.

Passo 3 - Explicar como a proteína atua em seu corpo.



Fonte: https://cantinhopreferidodamah.blogspot.com/

As proteínas atuam no cérebro, e são importantes para a função neurológica, o aprendizado e o comportamento. A falta de proteínas prejudica o cérebro e a memória.

Se você quer possuir lindos cabelos e unhas, tem que consumir proteínas.

As proteínas são importantes nos músculos para a mobilidade e prevenção de quedas. Os músculos do corpo permitem realizar as atividades do dia a dia e brincar bastante.

ATIVIDADE 2: PASSA ANEL

Para essa atividade ser realizada é preciso ter um anel, e um grupo de amigos, no qual devem fazer uma roda e colocarem as mãos unidas e para frente. Um dos participantes começa a brincadeira e deve deixar o anel com alguém durante o percurso da roda. Ao finalizar a mesma, todos devem adivinhar com quem está o anel, e após acertarem, a pessoa escolhida deve dar continuidade na brincadeira.

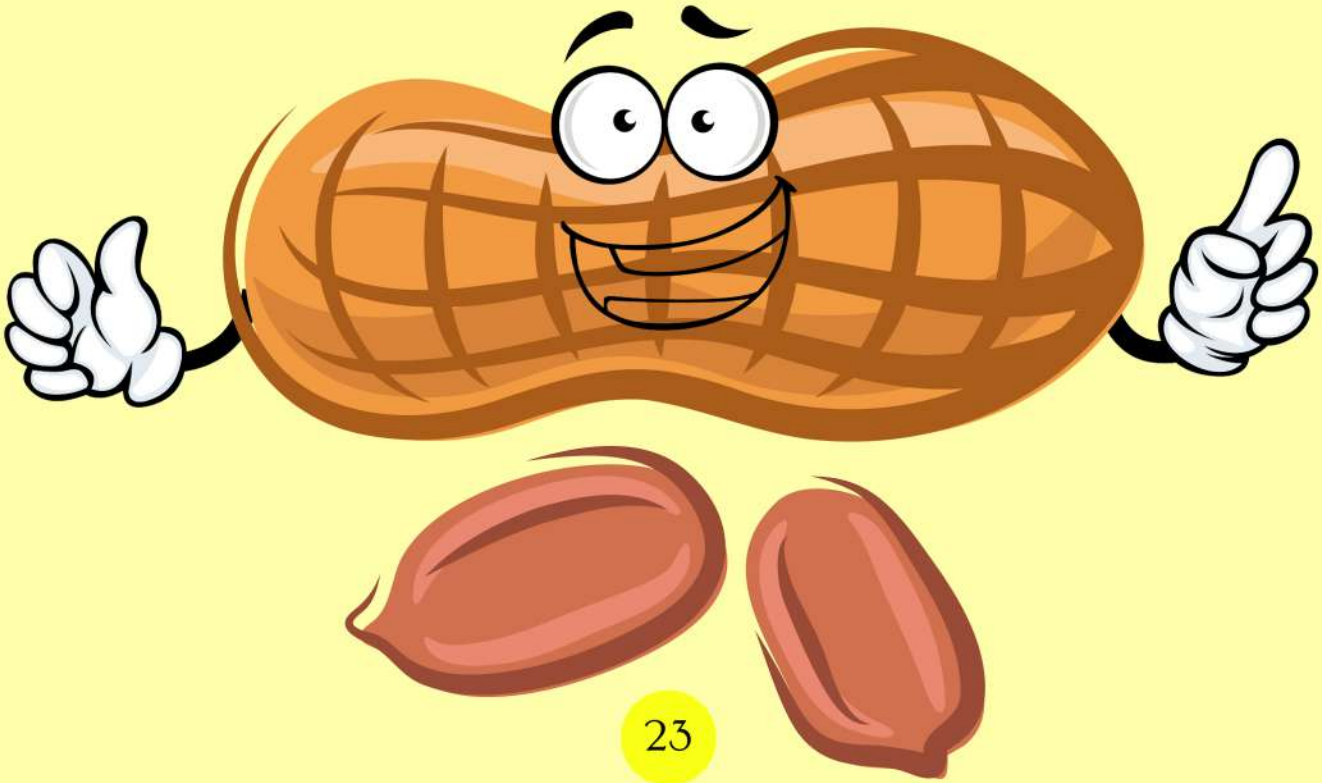
CONSULTA 3

TEMA: LIPÍDIOS

VOCÊ SABE O QUE SÃO OS LIPÍDIOS?

Os lipídios são as moléculas oleosas encontrada nos alimentos. Seu consumo de maneira adequada pode trazer benefícios para a saúde, porém o seu excesso pode promover graves problemas.

São encontrados em alimentos de origem animal e vegetal, com diversas funções como: auxiliar na absorção e no transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K); fornecer energia; ser precursores de hormônios e melhorar a textura e o sabor dos alimentos.



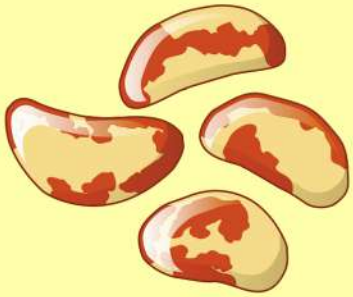
EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE LIPÍDIOS

Abacate

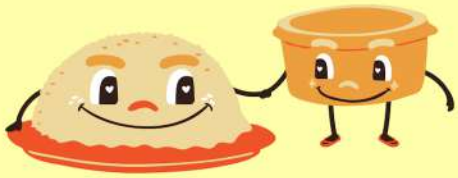
Azeite

Manteiga

Creme de leite



Castanha-do-Pará



Margarina

Esses alimentos fontes de lipídios podem ser consumidos de inúmeras maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: SALADA DE ALFACE COM AZEITE

Ingredientes:

4 folhas de alface;
1/2 limão;
1 pitada de sal;
1/2 de colher de sopa de azeite.

Modo de preparo:

1 - Lave a alface e reserve.
2 - Corte a mesma e adicione o sal, o azeite e o limão.
3 - Agora é só consumir sozinha ou com carboidratos e proteínas.

RECEITA 2: BRIGADEIRO DE ABACATE

Ingredientes:

1 abacate médio;
2 colheres de mel;
2 colheres de água;
½ xícara de cacau em pó.

Modo de preparo:

1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2 - Coloque em recipientes individuais, de preferência em forminhas de brigadeiro.
3 - Leve para a geladeira.
4 - Agora é só saborear esse delicioso brigadeiro.

ATIVIDADE 1: VAMOS PINTAR?

Agora que você já aprendeu sobre esse tema, vamos pintar esse amendoim que possui excelente fonte de lipídios?

ATIVIDADE 2: CAÇA-TESOURO

Para essa atividade ser realizada é necessário ter alimentos fontes de lipídios (abacate, margarina, azeite e manteiga), um grupo de crianças e a pessoa que esconderia os alimentos (pode ser o papai ou a mamãe de uma das crianças que irá brincar).

Passo 1 - A pessoa responsável por esconder o alimento, deve colocar todas as crianças em um cômodo da casa. Sair dele, e colocar o alimento em outro cômodo da casa.
Passo 2 - As dicas deverão ser espalhadas pela casa. As mesmas devem ser escritas como o responsável preferir.

Exemplo:
PISTA 1 - Vai até a sala e encontre a pista 2.
PISTA 2 - Sou verde e muito saboroso.
PISTA 3 - Combino com o açúcar e o sal.
PISTA 4 - Estou na cozinha.

A criança que encontrar o tesouro primeiro será o ganhador.

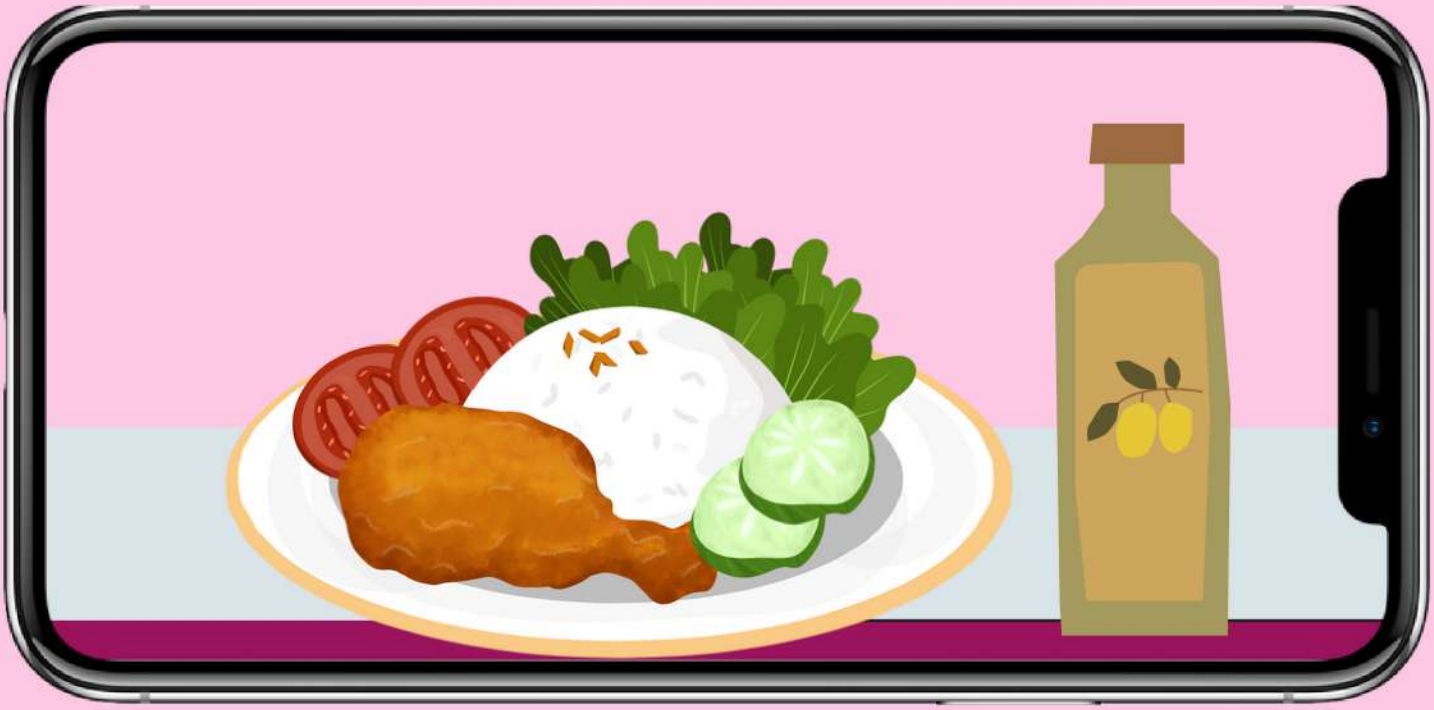
Lembre - se de fazer dicas de acordo com a idade das crianças, para que não seja nem muito difícil e nem muito fácil.

COMBINAÇÃO PERFEITA

Agora que já aprendemos sobre os carboidratos, proteínas e lipídios, que tal montar um prato com esses três nutrientes que são essenciais na nossa alimentação?

Carboidratos: arroz.
Proteínas: frango cremoso.
Lipídios: salada de alface com azeite.

Tirar uma foto da sua preparação, como demonstrada neste exemplo:

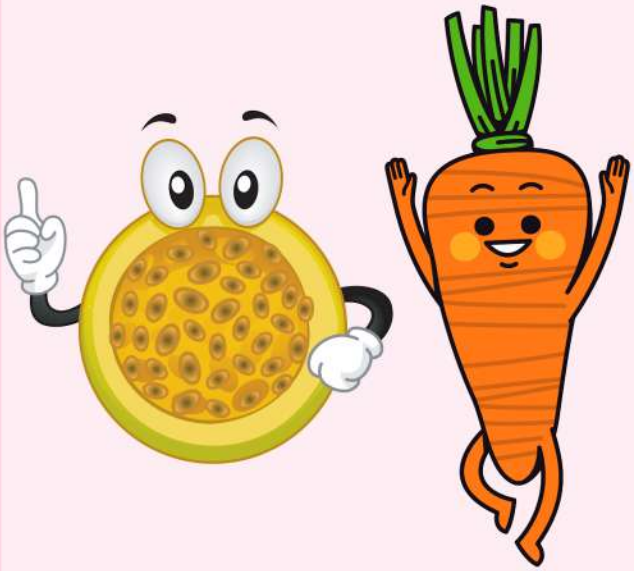


CONSULTA 4

TEMA: VITAMINAS

OPÇÃO 1: VITAMINA A VOCÊ CONHECE?

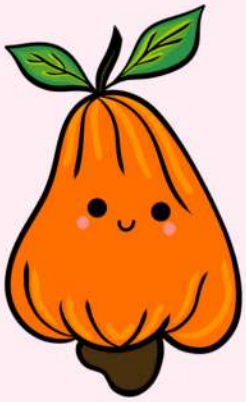
A vitamina A pode ser encontrada em alimentos de origem animal na forma ativa de retinol.



E nos alimentos de origem vegetal, alguns carotenoides são convertidos em vitamina A no corpo humano (fígado).

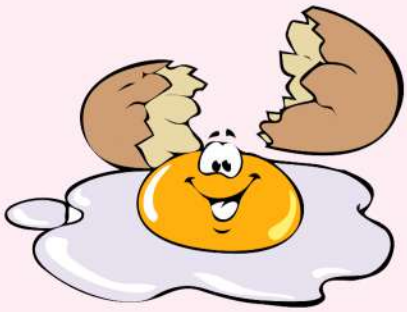
A vitamina A é essencial para o bom funcionamento e saúde do organismo. A vitamina A ativa e os carotenoides são absorvidos, porém necessitam da ingestão de gorduras, sendo que a deficiência dessa vitamina pode levar a cegueira noturna, alopécia (queda de cabelo) e pele seca.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE CAROTENOIDES OU VITAMINA A



Caju

Maracujá



Ovo

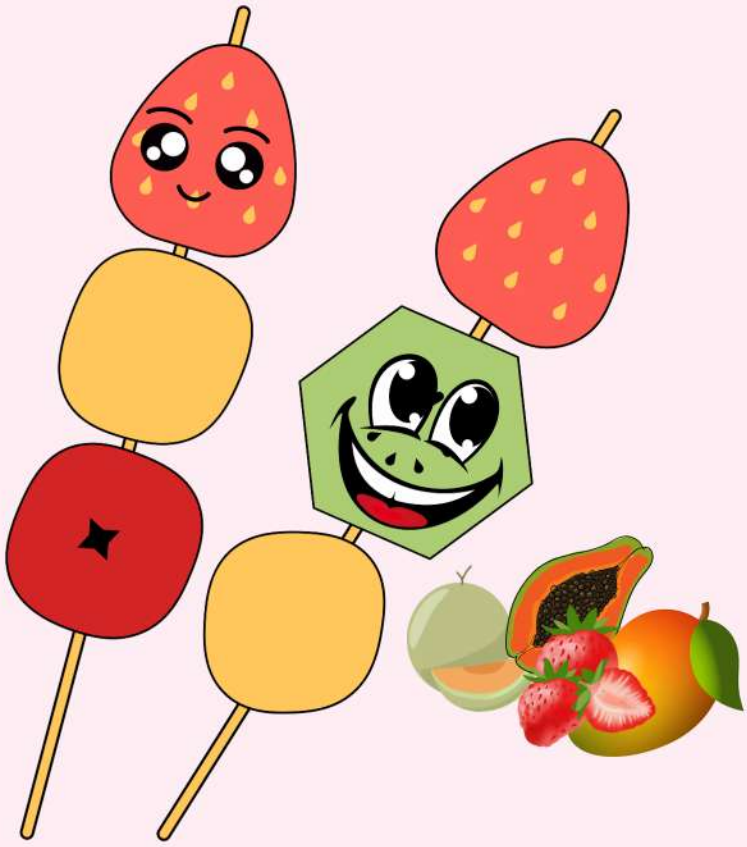
Caqui

Cenoura

Salsa

Algumas opções de alimentos fontes de carotenoides e de vitamina A podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: ESPETINHO DE FRUTAS



Ingredientes:

100 g de melão;
100 g de mamão;
100 g de manga;
5 morangos.

Modo de preparo:

1 - Lave os morangos, corte-os ao meio, e reserve-os.
2 - Descasque o mamão, a manga e o melão. Corte-os em cubos, e reserve-os juntamente com os morangos.
3 - Monte os espetos de frutas, alternando-as, em palitos grandes de churrasco.
4 - Faça essa receita deliciosa e rápida. Você vai adorar!

RECEITA 2: COXINHA DE ABÓBORA

Ingredientes para a massa:

1/2 unidade de abóbora cabotiá média;
4 colheres de sopa de farinha de aveia;
1 gema de ovo.

Ingredientes para o recheio:

1/4 de peito de frango cozido desfiado;
3 dentes de alho;
Salsinha, cebolinha e manjericão a gosto;
2 tomates;
1/2 cebola;
Sal a gosto.

Ingredientes para empanar:

2 ovos;
150 g de farinha de pão integral.

Modo de preparo da massa:

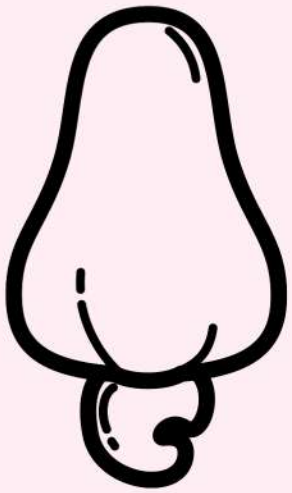
1 - Coloque a abóbora para cozinhar. Quando ficar macia, retire a água e amasse a abóbora com o auxílio de um garfo.

2 - Adicione uma colher de azeite, a abóbora amassada, a farinha de aveia e uma gema de ovo. Mexa tudo até ficar homogêneo e a massa desgrudar da panela.

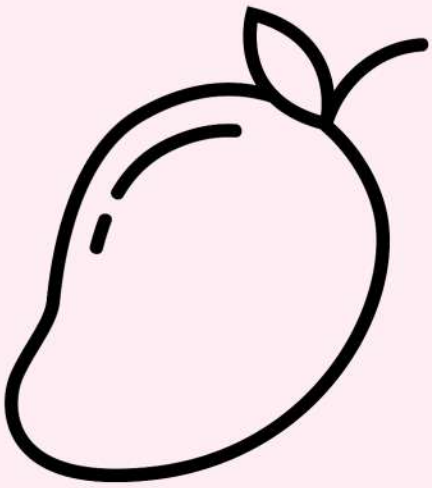
Modo de preparo do recheio:

1 - Coloque um fio de azeite e refogue a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o frango e o tomate.
2 - Espere tanto o recheio quanto a massa esfriarem, e pode começar a modelar a massa em formato de coxinha.
3 - Empane as coxinhas passando na farinha de pão integral, nos ovos, e novamente na farinha.
4 - Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.
5 - Prontinho. Agora é só saborear!

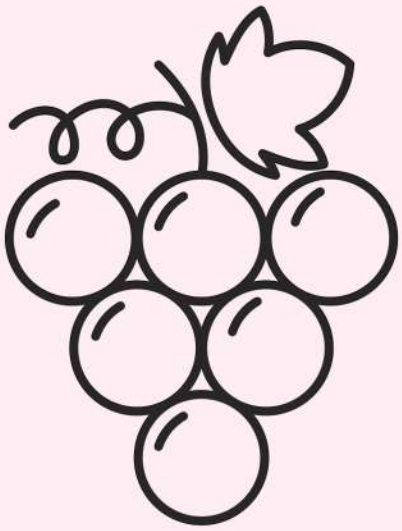
ATIVIDADE 1: COLORIR SOMENTE OS ALIMENTOS FONTES DE CAROTENOIDES QUE SE TRANSFORMAM EM VITAMINA A



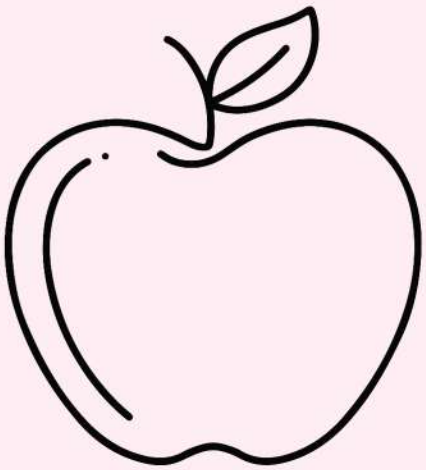
Caju



Manga



Uva



Maçã

ATIVIDADE 2: GUERRA DE BALÃO DE ÁGUA

A carência de Vitamina A pode causar várias doenças, e uma delas é a baixa da imunidade, que causa gripes e infecções frequentemente, fazendo com que a criança fique impossibilitada de brincar com água. E para essa atividade ser realizada é necessário balões, água e um grupo de amigos.

Passo 1 - Encha os balões de água, e reserve-os.
Passo 2 - Divida o grupo de amigos, e entregue a mesma quantidade de balão para os grupos.
Passo 3 - A GUERRA DE BALÃO COMEÇOU! Quando o adversário arremessar o balão e o outro não conseguir segurar, deixando ele cair e estourar a pessoa é eliminada.
O time que ficar com mais jogadores no final é o vencedor.

OPÇÃO 2: VITAMINA B1 VOCÊ CONHECE?

Essa vitamina existe em muitos alimentos, porém em pequenas quantidades.

Castanha de caju

Ervilha

Goiaba

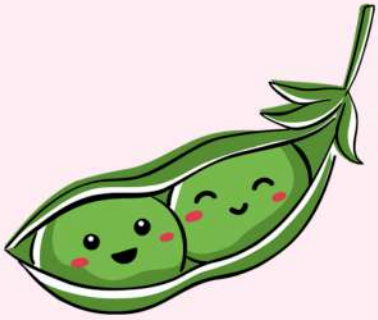
Carne

Ela é muito importante no metabolismo dos carboidratos, transformando-os em energia para realizarmos várias atividades básicas como andar, correr e brincar. No sistema muscular e nervoso, ela age combatendo a dor.

A carência da mesma pode causar perda de apetite, depressão e força reduzida.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B1

Castanha de caju



Ervilha

Goiaba

Caranguejo

Açaí

Alho

Algumas opções de alimentos fontes de vitamina B1 podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: LOMBO COM VEGETAIS

Ingredientes:

500 g de carne de porco (lombo) cortada em cubos;
1 cebola média;
3 dentes de alho amassados;
600 g de quiabo;
300 g de cenouras fatiadas;
1 e ½ colher de sopa de azeite para refogar;
Cebolinha, salsinha e sal a gosto;
Água.

Modo de preparo:

1 - Tempere a carne com alho, cebola e sal a gosto.

2 - Lave bem os quiabos e corte-os em cubinhos, e reserve.

3 - Coloque o azeite em uma panela e espere esquentar. Depois adicione os pedaços de carne e a cenoura, e deixe refogar por 3 minutos.

4 - Adicione a água aos poucos, e deixe cozinhar. Quando a carne estiver cozida, adicione o quiabo na panela e espere por 5 minutos.

5 - Retire do fogo, e sirva-se.

RECEITA 2: SALADA DE LARANJA

Ingredientes:

2 laranjas;

½ colher de sopa de azeite;

1 cebola média;

Sal e coentro a gosto.

Modo de preparo:

1 - Descasque a laranja, corte em fatias finas e reserve.

2 - Corte a cebola em fatias finas.

3 - Adicione a laranja em um prato, bem como o azeite, o sal e o coentro.

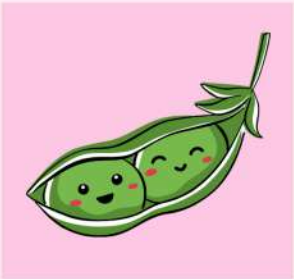
4 - Coloque as cebolas e uma folha de coentro por cima.

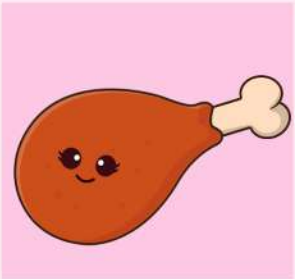
5 - Prontinho! Pode se servir!

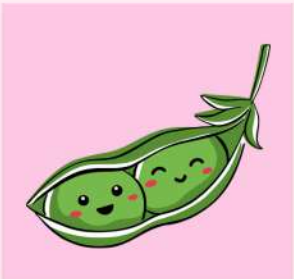
ATIVIDADE 1: JOGO DA MEMÓRIA

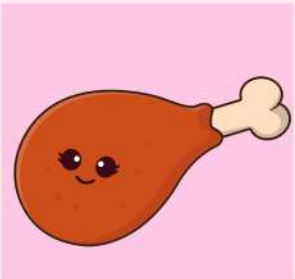
Esse jogo da memória é com alguns alimentos fontes de vitamina B1.

Para realizar essa atividade é necessário imprimir essas imagens e recortar. Pronto, agora é só brincar.









ATIVIDADE 2: MÍMICA

O jogo de mímica é bem interessante, pois devemos ter muita atenção e memória para lembrar de coisas parecidas que o colega está fazendo para acertarmos.

Passo 1 - uma das crianças deve começar o jogo. Ela pode imitar o que quiser. Exemplo: uma galinha.
Passo 2 - as outras crianças tentam adivinhar.

Quem adivinhar primeiro tem que imitar algo para os outros acertarem.
E assim a brincadeira continua até todos cansarem ou fazerem as mímicas.

OPÇÃO 3: VITAMINA B2 VOCÊ CONHECE?

Alguns alimentos ganham destaque em relação a vitamina B2, como:

Carne

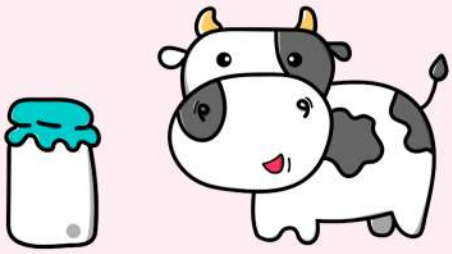
Brócolis

Leite

Repolho

Essa vitamina transforma alguns carboidratos em energia. Ela é necessária para termos a pele e a mucosa saudáveis. Sua carência pode desenvolver insônia, sensibilidade a luz, perda de cabelo e a inflamação da língua e lábios.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B2

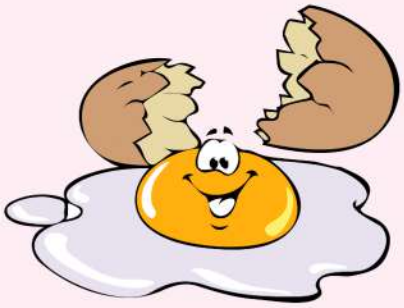


Leite

Pão

Morango

Espinafre



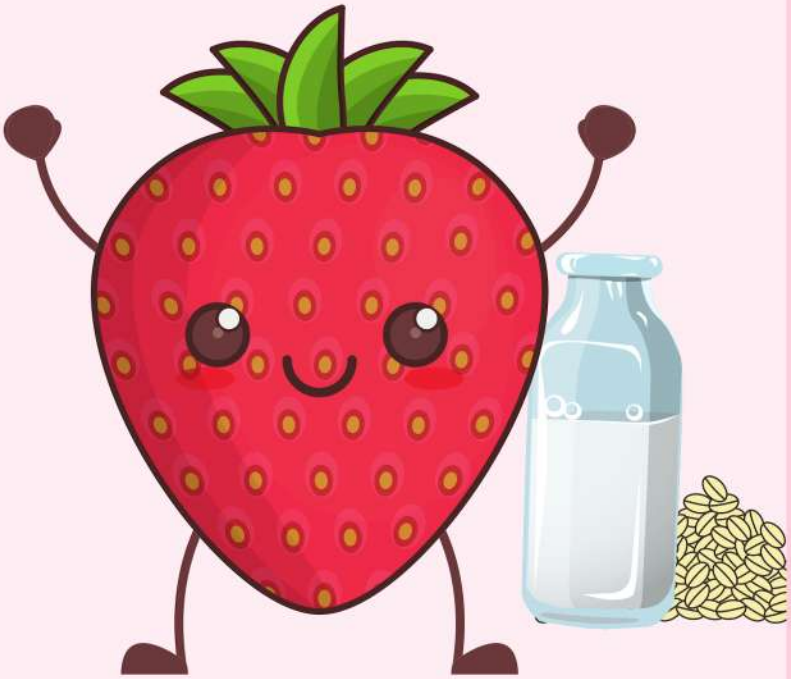
Ovo

Aveia

Essa vitamina é perdida na presença da luz, e sua principal fonte é o leite.

RECEITA 1: VITAMINA DE MORANGO COM AVEIA

Uma vitamina de leite com morangos e aveia é uma refeição com uma quantidade significativa de vitamina B2.



Ingredientes:

6 morangos;
200 ml de leite;
1 colher de sopa de aveia.

Modo de preparo:

1 - Lave os morangos, adicione no liquidificador juntamente com o leite e bata até ficar homogêneo.
2 - Transfira a mistura para um copo e adicione a aveia.

DICA - Faça com o morango congelado para ficar mais cremoso.

RECEITA 2: IOGURTE NATURAL CASEIRO

Ingredientes:

1 litro de leite;

1 iogurte natural.

Modo de preparo:

1 - Ferva o leite e depois deixe esfriar um pouco.

2 - Misture o iogurte ao leite morno, coloque num recipiente grande, e deixe descansar de 12 a 24 horas.

3 - Mexa com uma colher algumas vezes para ver como ficou a consistência.

4 - Coloque na geladeira, e sirva acompanhado com aveia e morangos, ou alguma fruta de sua preferência.

ATIVIDADE 1: MARQUE NAS IMAGENS COM UM X APENAS A FRASE CORRETA

- A vitamina B2 é amarela.

- A vitamina B2 é perdida na presença da luz.

- A falta de B2 causa a obesidade.

- Só crianças necessitam de B2.

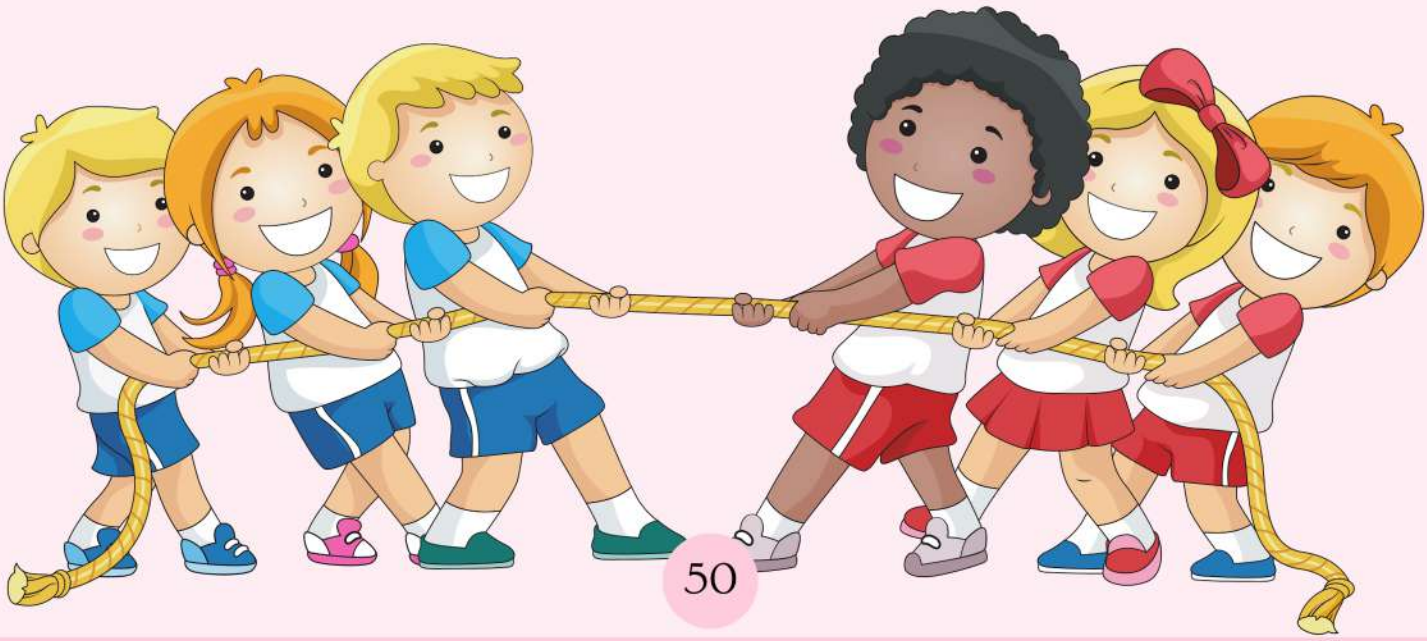
- A B2 está presente só no leite.

- Só alimentos verdes têm a B2.

ATIVIDADE 2: CABO DE GUERRA

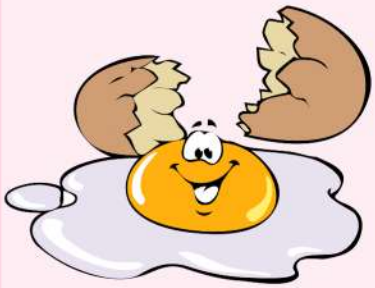
Para realizar essa brincadeira é necessário uma corda, uma fita vermelha para marcar a corda no meio, giz e muitos amigos.

Passo 1 - Dividir as crianças em quantidades iguais.
Passo 2 - Marcar no chão com o giz, onde a fita vermelha da corda deverá ficar.
Passo 3 - Pronto! Agora é só puxar, e quem tiver mais força ganhará. Quando a equipe adversária atravessar o risco branco no chão o outro time vencerá.



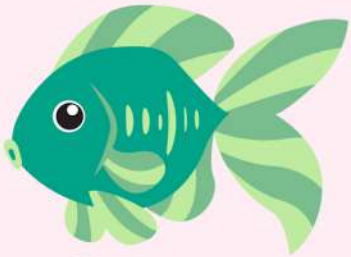
OPÇÃO 4: VITAMINA B3 VOCÊ CONHECE?

Os alimentos fontes dessa vitamina são os ovos, as carnes e algumas frutas.



Ovo

Peito de frango

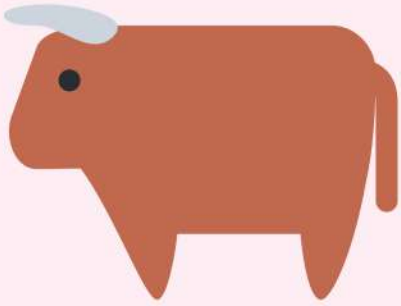


Peixe

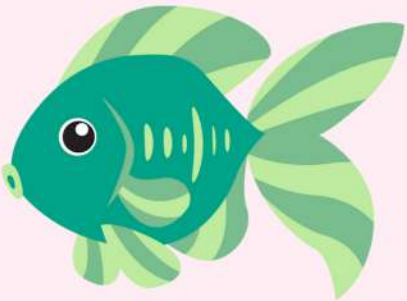
Tomate

Essa vitamina traz vários benefícios, com destaque para a produção de energia nas células. Sua carência causa perda de apetite, dores de cabeça, alterações na pele e diarreia.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B3

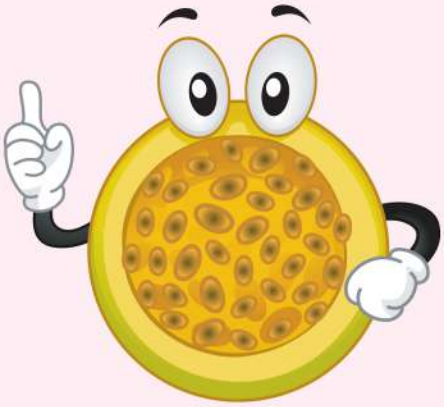


Carne bovina

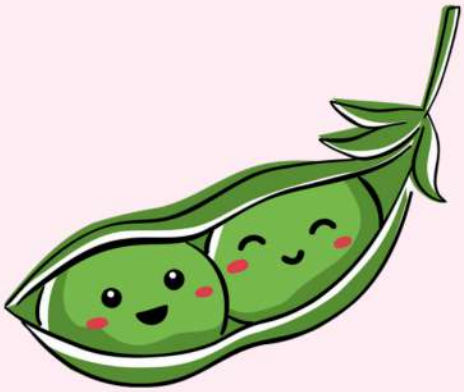


Peixe

Tomate



Maracujá



Ervilha

Caranguejo

Esses alimentos possuem vitamina B3, e podem ser consumidos de diferentes maneiras durante o dia.

O maracujá pode ser ingerido in natura, e na forma de suco e de mousse.

RECEITA 1: PEIXE GRELHADO COM BATATAS

Ingredientes:

500 g de batatas;

5 cebolas grandes;

1 kg de filé de tilápia;

Azeite;

Limão, alho e sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Tempere o peixe com o alho, sal e o limão.

2 - Coloque as batatas para cozinhar sem casca. Quando estiverem cozidas, corte em rodelas.

Montagem:

1 - Unte uma forma com azeite e coloque as batatas cortadas.

2 - Faça uma camada com os filés de peixe e a cebola.

3 - Repita o processo de camadas, e no final cubra com papel alumínio.

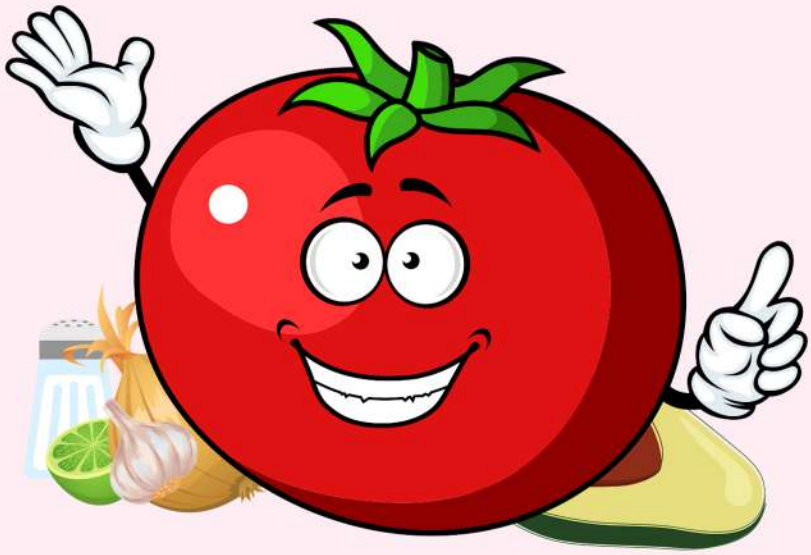
4 - Leve ao forno por 20 minutos.

5 - Retire o papel, e deixe mais alguns minutos no forno para dourar.

RECEITA 2: GUACAMOLE DE ABACATE

Ingredientes:

Azeite;
1 abacate médio;
1 tomate sem sementes;
1 cebola;
2 dentes de alho;
Suco de 1 limão;
Sal a gosto.



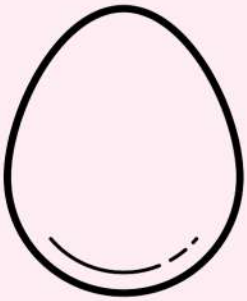
Modo de preparo:

1 - Amasse o abacate com um garfo, e acrescente o alho, o suco de limão, o sal, o azeite a gosto, e misture como um purê.
2 - Pique a cebola, e o tomate e acrescente ao "purê" de abacate.
3 - Sirva com arroz e feijão ou com outros alimentos de sua preferência.

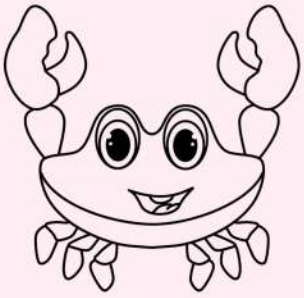
ATIVIDADE 1: VAMOS LIGAR?

Ligue os nomes dos alimentos fontes de vitamina B3 em seu desenho, e pinte-os para ficarem bem bonitos.

INHAME

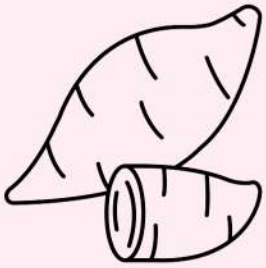


CEREJA



OVO

ARROZ



CARANGUEJO

ATIVIDADE 2: QUEM É O MAIS RÁPIDO?

Essa atividade é bem simples e fácil de ser realizada. Basta marcar o ponto de partida e o de chegada. Todos os participantes ficam posicionados no ponto de partida, e quando for dada a largada, todos começam a correr, e quem chegar primeiro no ponto de chegada é o vencedor.

OPÇÃO 5: VITAMINA B9 VOCÊ CONHECE?

Essa vitamina é encontrada principalmente nas carnes e folhas verde-escuras.

Espinafre

Carne

Couve

Milho

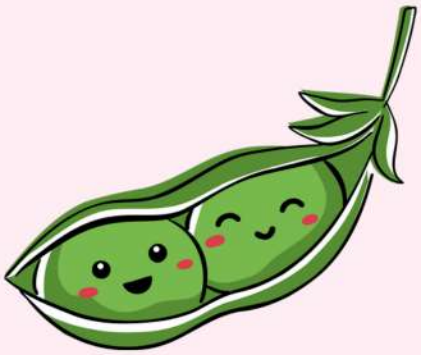
A vitamina B9 promove vários benefícios para a saúde, deixando o cabelo e pele mais bonitos e o sistema imunológico mais forte. Sua carência causa problemas como anemia, fraqueza e irritabilidade.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B9

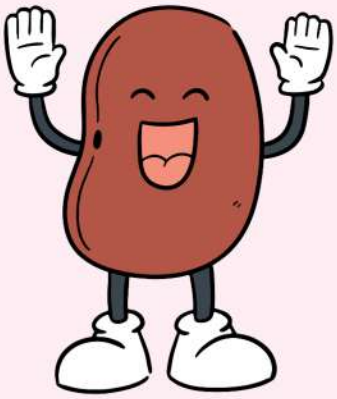
Espinafre

Couve

Brócolis



Ervilha



Feijão

Fígado

É recomendado consumir as fontes desta vitamina na forma in natura para uma melhor absorção. Alguns alimentos não devem ser ingeridos sem a cocção, logo a absorção da vitamina B9 é menor, porém importante.

RECEITA 1: SALADA DE COUVE

Ingredientes:

3 folhas de couve;

1/2 de colher sopa de azeite;

1/2 limão;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Lave bem as folhas e corte-as.

2 - Reserve em uma tigela.

3 - Adicione o azeite, sal e o limão e misture bem.

4 - Está pronto!

RECEITA 2: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE

Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite;
1 dente de alho;
1 cebola média;
200 g de feijão;
1 xícara de chá de couve;
Sal, cebolinha e salsinha a gosto.

Modo de preparo:

1 - Aqueça o azeite e refogue o alho amassado e a cebola picada.
2 - Acrescente o feijão cozido e água até cobri-lo.
3 - Adicione o sal e deixe-o cozinhar até engrossar.
4 - Bata no liquidificador até ficar homogêneo.
5 - Leve novamente ao fogo, e acrescente a couve, a cebolinha e a salsinha, e deixe ferver por três minutos.
6 - Agora é só servir!

ATIVIDADE 1: CIRCULE OS ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B9

Para realizar essa atividade você deverá circular os alimentos fontes de vitamina B9. Então, lembre-se do que aprendeu sobre a vitamina B9.

Alimentos escolhidos:

1 - Quiabo

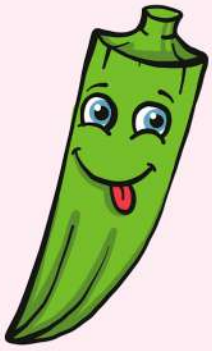
2 - Couve

3 - Brócolis

4 - Água

5 - Leite

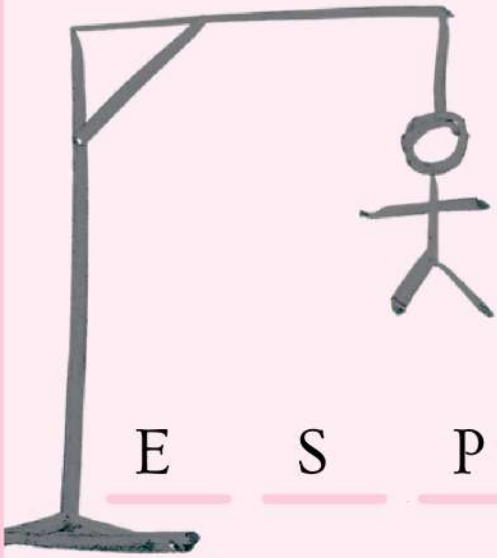
6 - Espinafre



ATIVIDADE 2: FORCA

Para realizar essa atividade é importante ter um adulto, que será responsável por escolher uma palavra secreta, a mesma deve ser um alimento fonte de vitamina B9. Esse adulto deve colocar os risquinhos de quantas letras tem essa palavra, e com isso as crianças deverão falar as letras até que adivinhem a palavra secreta. Quando não tiver a letra na mesma, o responsável vai desenhar uma parte do corpo de um boneco na forca, e caso complete esse boneco a pessoa perdeu o jogo.

Exemplo: ESPINAFRE (palavra secreta).

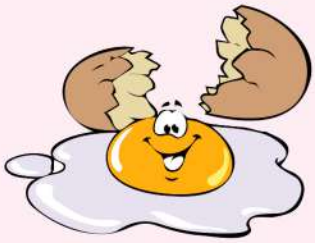


E S P I N A F R E

OPÇÃO 6: VITAMINA B12 VOCÊ CONHECE?

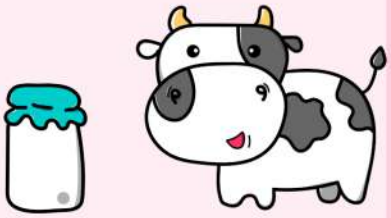
As fontes dessa vitamina são de origem animal, com destaque em alguns alimentos, como:

Carne



Ovo

Atum

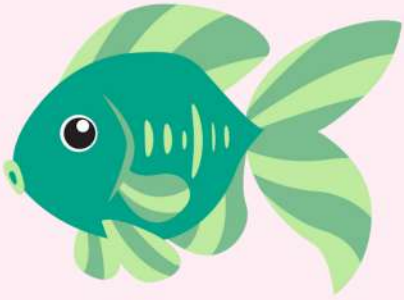


Leite

Esta vitamina atua na formação das hemácias, e sua carência causa perda de apetite, anemia e fadiga.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA B12

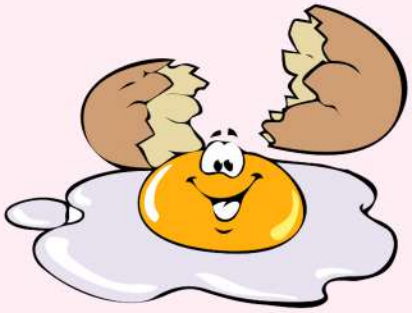
Carne



Peixe

Atum

Fígado



Ovo

Leite

As fontes de vitamina B12 podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: PICADINHO SABOROSO

Ingredientes:

1 e 1/2 colher de sopa de azeite;
1 cebola grande picada;
2 dentes de alho;
400 g de peito de frango cortado em cubos;
Água;
Sal, páprica e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

1 - Coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos ou até dourar. Acrescente o frango e a água até cobri-lo.
2 - Quando o frango estiver cozido, vai mexendo até ele grelhar com cuidado para não queimar.
3 - Retire do fogo e sirva em seguida.

RECEITA 2: SALADA DE OVO

Ingredientes:

4 folhas de alface;
4 ovos cozidos;
1/2 cebola roxa;
2 tomates;
1/2 limão;
1 pitada de sal;
Orégano e azeite a gosto.

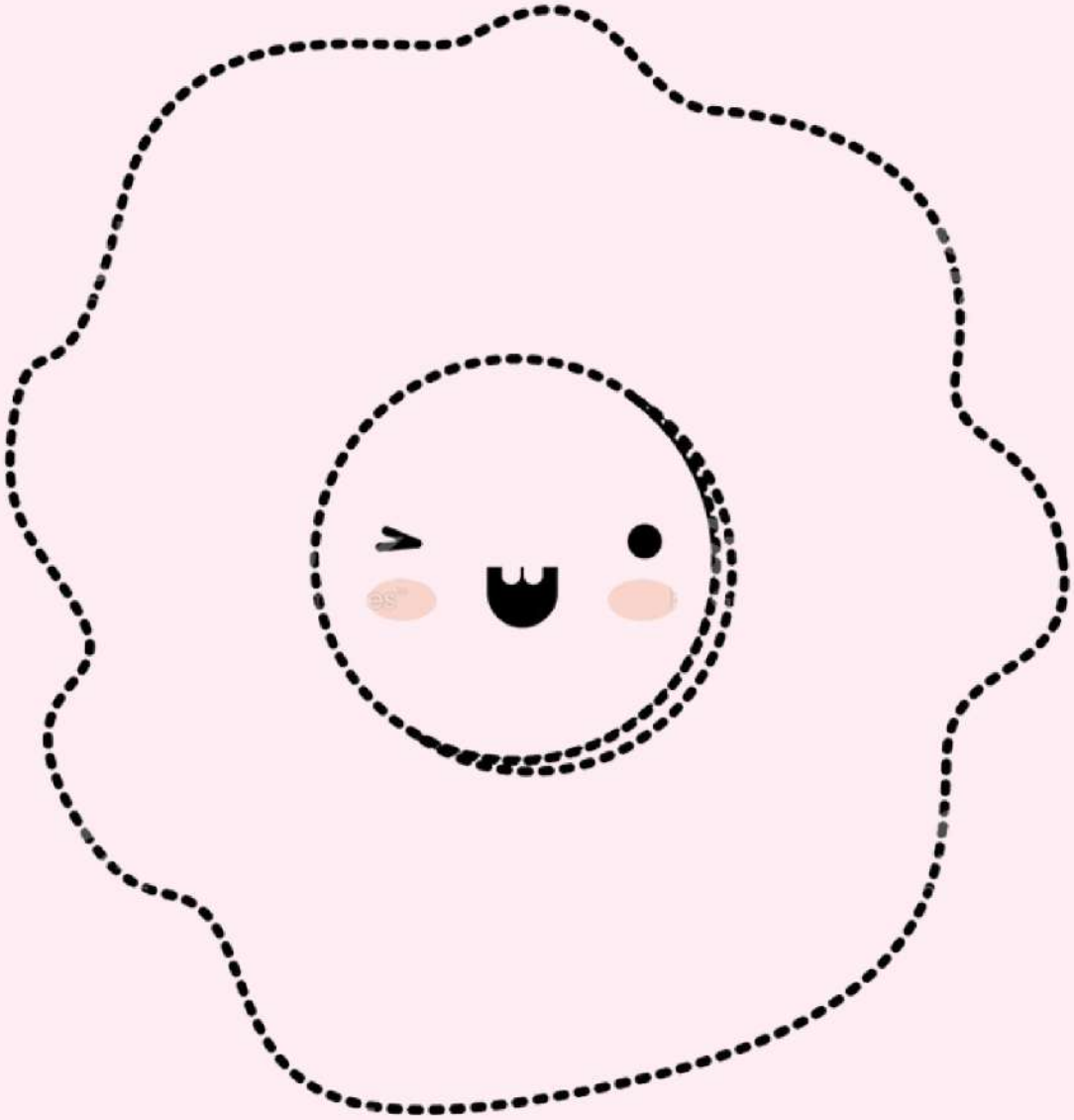
Modo de preparo:

1 - Cozinhe os ovos, descasquem e divida cada unidade em quatro partes.
2 - Lave a alface, o tomate e pique-os como preferir.
3 - Corte a cebola em rodelas finas e reserve tudo.
4 - Em um copo, junte o suco do limão, o sal, o azeite e o orégano a gosto e misture-os.
5 - Junte todos os ingredientes em uma travessa e mexa bem.
6 - Sirva em seguida.

ATIVIDADE 1: VAMOS UNIR OS PONTINHOS?

Sabemos que vários alimentos contêm vitamina B12, e um deles é o ovo.

Então, vamos lá? Ligue os pontinhos e faça um colorido bem lindo.



ATIVIDADE 2: A PALAVRA É...

Uma criança fala uma palavra e as outras têm que lembrar de uma música com essa palavra. Quem não souber perde.

EXEMPLO: A PALAVRA É BANANA.

MÚSICA: Minions - Banana Song
Ba-ba-ba-ba-ba-na-na
Ba-ba-ba-ba-ba-na-na
Banana-ah-ah.

OPÇÃO 7: VITAMINA C VOCÊ CONHECE?

A vitamina C é uma das vitaminas mais conhecidas, e encontradas em diversos alimentos, como:

Laranja

Couve

Morango

Limão

Ela ajuda na formação do colágeno, dos dentes e ossos; auxilia na absorção do ferro não heme e na cicatrização de queimaduras. A carência da mesma promove anemia e fadiga, hemorragias, queda dos dentes e escorbuto.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA C

Laranja

Limão

Morango

Brócolis

Couve

Couve-flor

Algumas opções de alimentos fontes de vitamina C podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: SUCO DE GOIABA

Ingredientes:

6 goiabas vermelhas grandes;
2 litros de água;
Gelo a vontade.

Modo de preparo:

1 - Lave as goiabas, descasque-as e corte-as em pequenos pedaços.

2 - Bata com a água no liquidificador até ficar homogêneo.

3 - Coe as sementes, e sirva com gelo.

RECEITA 2: ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

700 g de couve-flor;
1/2 colher (sopa) de azeite;
1/2 colher (sopa) de alho picado;
1/2 xícara (chá) de cebola picada;
3/4 xícara (chá) de água fervente;
Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Coloque a couve-flor e pulse no processador até ficar com a aparência de grãos de arroz.
2 - Refogue o azeite, o alho e a cebola.
3 - Acrescente a couve-flor, a água fervente e o sal a gosto.
4 - Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar.
5 - Sirva em seguida.

ATIVIDADE 1: JOGO DE SETE ERROS

A laranja é uma fonte de vitamina C. Então, aqui está um jogo bem simples de sete erros. Vamos encontrar todos os erros?

ATIVIDADE 2: MORTO-VIVO

Para essa brincadeira uma pessoa ficará responsável por falar morto (onde os participantes vão abaixar) e vivo (onde vão se levantar).

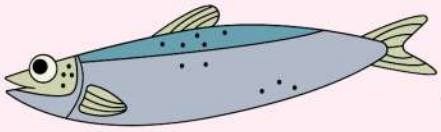
Quem errar perde. Quem não tiver forças, sentir dores e parar também perde.

OPÇÃO 8: VITAMINA D VOCÊ CONHECE?

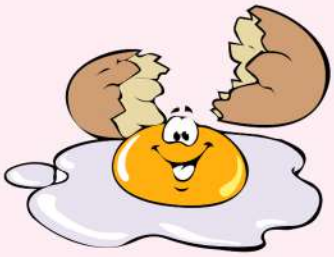
Além de ser encontrada nos alimentos, a vitamina D também é produzida pelo nosso organismo, na pele, desde que ficamos expostos aos raios solares. Alguns alimentos fontes de vitamina D:

Atum

Soja



Sardinha

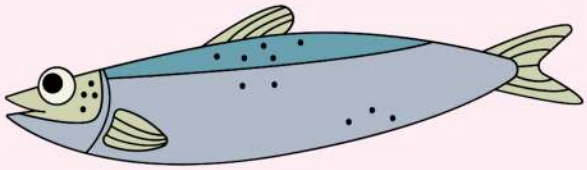


Ovo

A vitamina D é muito importante para a absorção do cálcio e fósforo nos ossos e dentes em formação.
A carência dessa vitamina causa deformação nos ossos, fraqueza e câimbras, e cárie dentária.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA D

Gema do ovo



Sardinha

Soja

Salmão

Atum

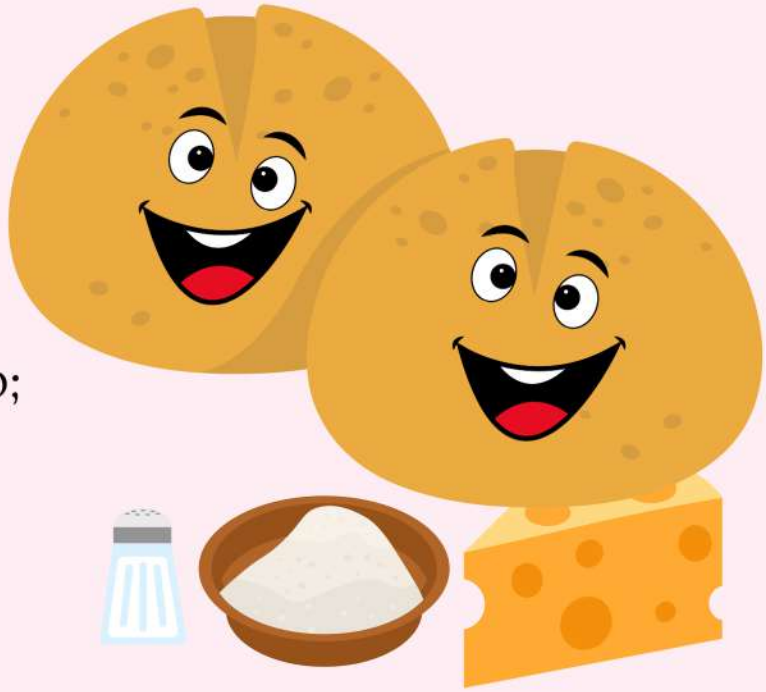
Fígado

Algumas opções de alimentos fontes de vitamina D podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA

Ingredientes:

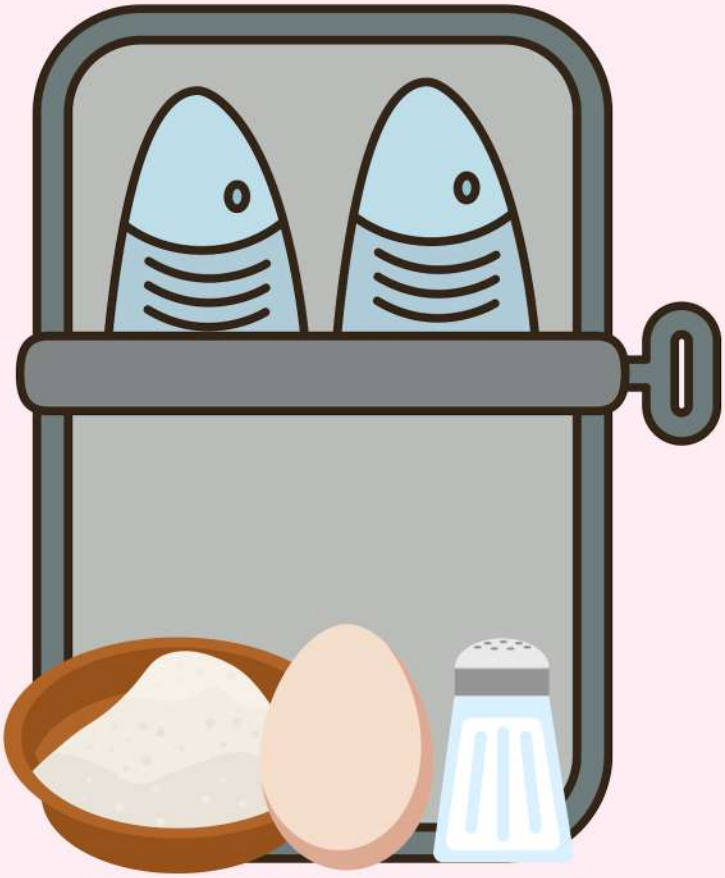
2 e 1/2 xícaras de massa para tapioca;
100 g de parmesão ralado fresco;
150 g de requeijão cremoso;
Sal a gosto.



Modo de preparo:

1 - Coloque a massa para tapioca, o parmesão ralado e o requeijão cremoso em uma tigela.
2 - Adicione o sal, e misture tudo até formar uma massa lisa e que não grude nos dedos.
3 - Faça bolinhas e distribua-as sob uma forma untada.
4 - Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar por cima.
5 - Sirva em seguida.

RECEITA 2: PIZZA DE CREPIOCA COM RECHEIO DE SARDINHA



Ingredientes:

1 colher de massa de tapioca;
1 ovo;
50 g de sardinha;
Sal a gosto.

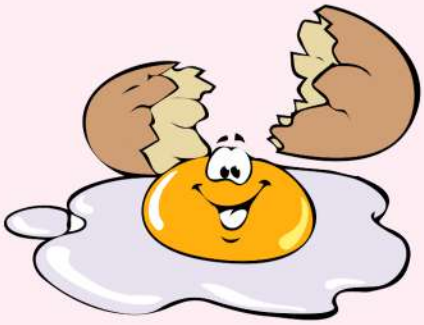
Modo de preparo:

1 - Bata bem o ovo e a massa de tapioca até obter uma mistura homogênea.
2 - Transfira para uma frigideira antiaderente aquecida e mantenha em fogo baixo.
3 - Deixe por alguns segundos, e vire para dourar do outro lado.
4 - Adicione a sardinha, e pronto.
5 - Sirva bem quentinha com um delicioso suco!

ATIVIDADE 1: COMPLETE AS PALAVRAS COM A SÍLABA INICIAL

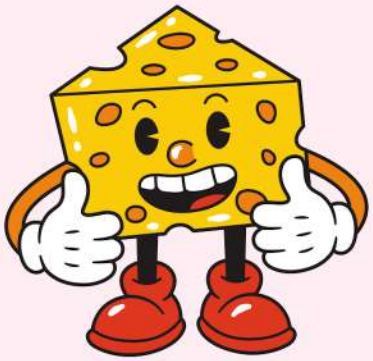
Essas palavras são alguns alimentos fontes de vitamina D.

| | tum

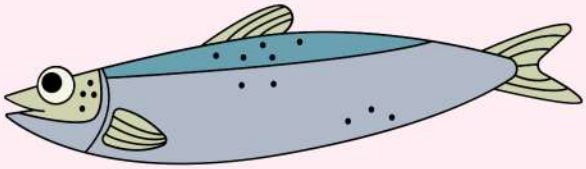


| | vo

| | ja



| | jo



| | dinha

| | mão

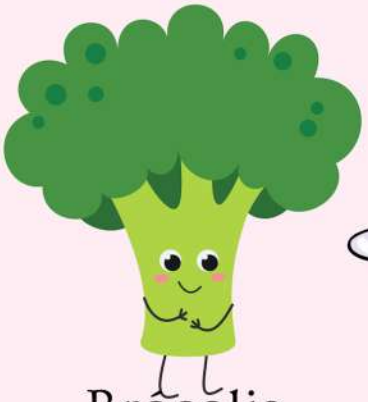
ATIVIDADE 2: JOGO DE PETECA

Para essa brincadeira os participantes devem formar um círculo. Uma delas começa jogando a peteca para outro participante, e assim continua até um dos jogadores deixar a peteca cair, quando o mesmo será eliminado. O ganhador do jogo será quem não deixou a peteca cair nenhuma vez.

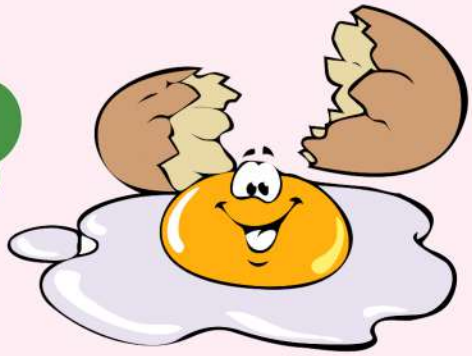
OPÇÃO 9: VITAMINA E VOCÊ CONHECE?

A vitamina E pode ser encontrada em diversos alimentos de origem vegetal ou animal.

Germe de trigo



Brócolis



Ovo

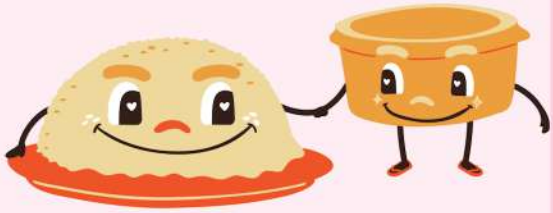
Abacate

Esta vitamina atua como antioxidante, ajudando a prevenir o envelhecimento e aumenta a imunidade, fazendo com que as infecções sejam menos frequentes.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA E

Germe de trigo

Óleo



Margarina

Brócolis

Gema do ovo

Abacate

Algumas opções de alimentos fontes de vitamina E podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma alimentação adequada.

RECEITA 1: VITAMINA DE MANGA

Ingredientes:

1 manga madura;

1 xícara de aveia em flocos;

1 colher de sopa de mel;

1 e ½ xícaras de leite.

Modo de preparo:

1 - Descasque a manga e corte em pedaços.

2 - Junte o leite, a aveia e o mel, e bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.

3 - Sirva em seguida.

RECEITA 2: CHIPS DE ABÓBORA

Ingredientes:

1/4 de abóbora;

1 colher (sopa) de azeite;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Corte a abóbora em fatias bem finas.

2 - Unte uma assadeira com o azeite.

3 - Coloque as fatias finas sobre a assadeira, sem ficar uma sobre a outra.

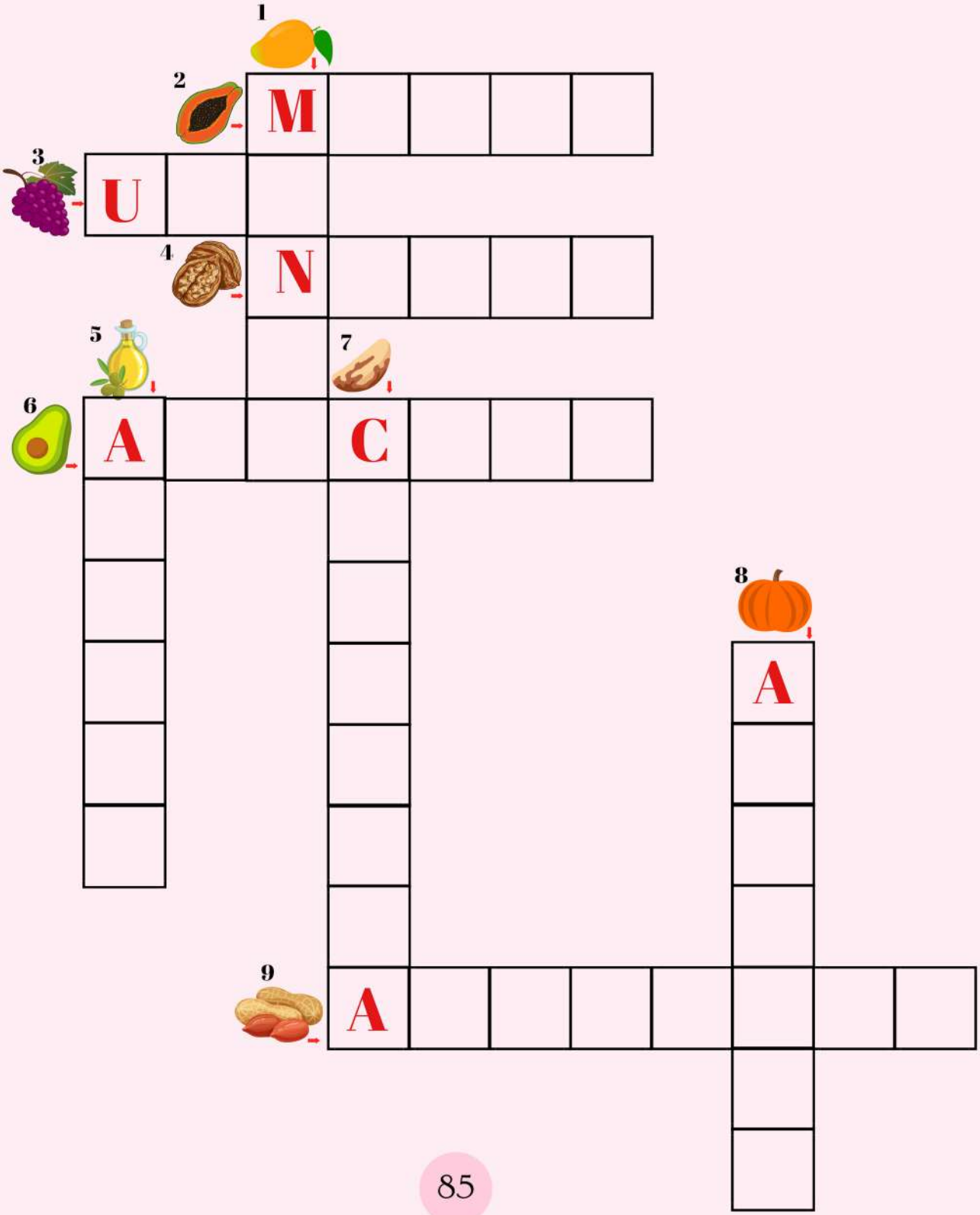
4 - Leve ao forno pré-aquecido por 10 a 15 minutos.

5 - Espere esfriar e adicione o sal.

6 - Sirva-se!

ATIVIDADE 1: PALAVRA CRUZADA

Complete a palavra cruzada, sendo que todos os alimentos presente na mesma são fontes de vitamina E.



ATIVIDADE 2: AMARELINHA

Como brincar?

Passo 1 - Cada jogador precisa de uma pedrinha.

Passo 2 - Quem começa jogará a pedrinha na casa marcada com o número 1, e vai pulando de casa em casa, até o céu.

Passo 3 - Só é permitido colocar um pé em cada casa. Quando for duas casas pode colocar os dois pés no chão.

Passo 4 - Quando chegar no céu, o jogador vira e volta pulando da mesma maneira, pegando a pedrinha.

Passo 5 - A mesma pessoa começa de novo, jogando a pedrinha na casa 2.

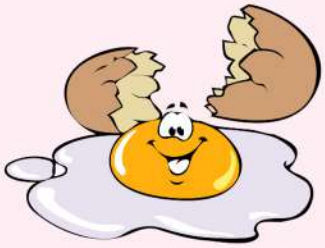
Passo 6 - Perde a vez quem: pisar nas linhas do jogo, pisar na casa onde está a pedrinha, não acertar a pedrinha na casa onde ela deve cair e não conseguir pegar a pedrinha na volta.

Passo 7 - Ganha quem terminar de pular todas as casas primeiro.

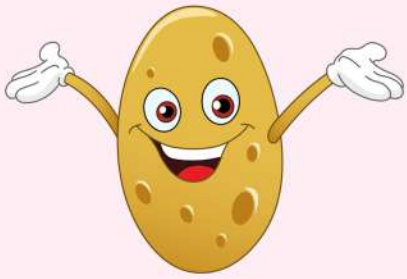
OPÇÃO 10: VITAMINA K VOCÊ CONHECE?

A vitamina K é produzida pelas bactérias do intestino grosso, e pode ser encontrada em alimentos como:

Repolho



Ovo



Batata

Brócolis

A principal função da vitamina K é manter a coagulação normal do sangue e atuar no metabolismo do cálcio nos ossos. A carência da mesma causa hemorragias.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA K

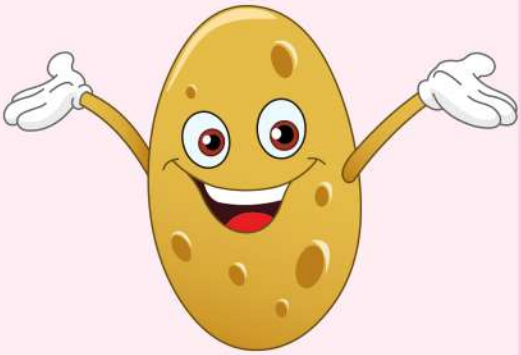
Couve

Repolho

Alface

Brócolis

Gema do ovo



Batata

Os alimentos fontes de vitamina K podem ser consumidos de várias maneiras, e contribuem para a coagulação sanguínea e a saúde dos ossos.

RECEITA 1: MAIONESE CASEIRA

Ingredientes:

1 xícara de biomassa de banana verde;
3 colheres de sopa de azeite;
3 colheres de sopa de mostarda;
2 colheres de sopa de suco de limão;
Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Misture todos os ingredientes em um liquidificador, e bata até que a maionese fique bem cremosa.
2 - Acerte o sal, e a maionese estará pronta!

RECEITA 2: CHARUTO DE REPOLHO

Ingredientes:

1/2 de repolho;
200 g de bacon;
200 g de requeijão light;
1 extrato de tomate;
Azeite, alho, sal, pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo:

1 - Desfolhe o repolho, lave as folhas, e reserve;
2 - Cozinhe as folhas de repolho até ficarem flexíveis.

Recheio:

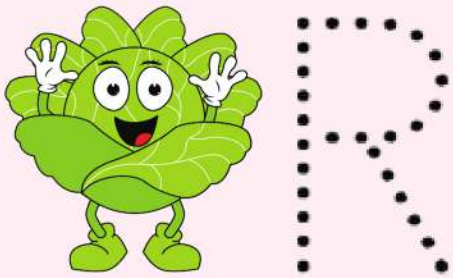
1 - Frite o bacon, adicione o requeijão, o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro verde. Misture delicadamente e reserve.

Montagem:

1 - Abra uma folha do repolho já cozida, coloque o recheio e enrole.
2 - Coloque os charutos numa forma de vidro ou alumínio que possa ir ao forno.
3 - Adicione o extrato de tomate quente por cima.
4 - Leve ao forno por 5 minutos ou até o repolho ficar dourado.

ATIVIDADE 1: LIGUE OS PONTOS E ESCREVA A PALAVRA

Ligue os pontinhos para formar a letra inicial do nome do alimento, e termine de escrever o nome dele.



R

Repolho

C

Couve

B

Brócolis

A

Alface

ATIVIDADE 2: VAMOS FAZER UM PIQUENIQUE?

É muito legal sentar com os amiguinhos ou com a família em uma tarde de domingo, e realizar um delicioso piquenique, não é mesmo?

Para esse piquenique você pode levar vários alimentos, se tiver algum nutriente que você aprendeu até agora.

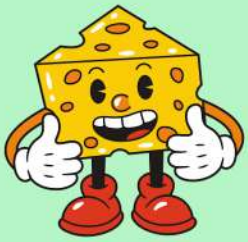
Se possível leve um alimento verde que tenha a vitamina K, como por exemplo o kiwi ou o abacate.

CONSULTA 5

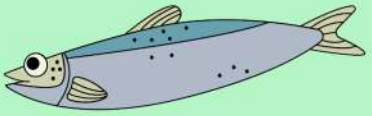
TEMA: MINERAIS

OPÇÃO 1: CÁLCIO VOCÊ CONHECE?

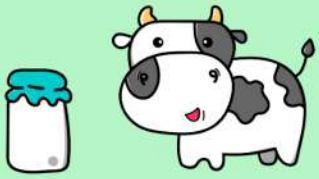
Existem diversos alimentos fontes de cálcio, porém, alguns ganham destaque como:



Queijo



Sardinha

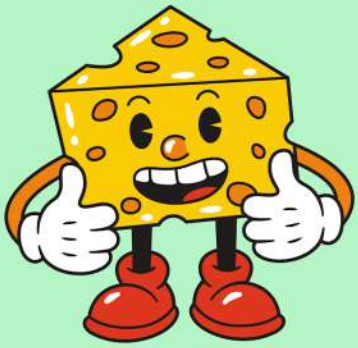


Leite

Brócolis

O cálcio é muito importante no processo de coagulação sanguínea, e na formação dos ossos e dentes. Sua carência pode proporcionar vários problemas no nosso corpo, principalmente nos ossos, que ficam frágeis.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO



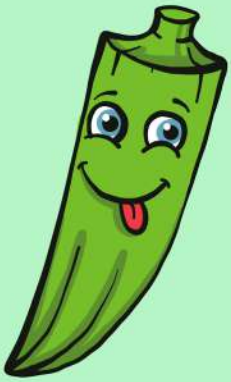
Queijo

Leite

Acelga

Brócolis

Coalhada



Quiabo

É muito importante consumir os alimentos que possuem cálcio para evitar as doenças dos ossos.

RECEITA 1: SALADA DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

Brócolis;

Limão a gosto;

Azeite de oliva a gosto;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

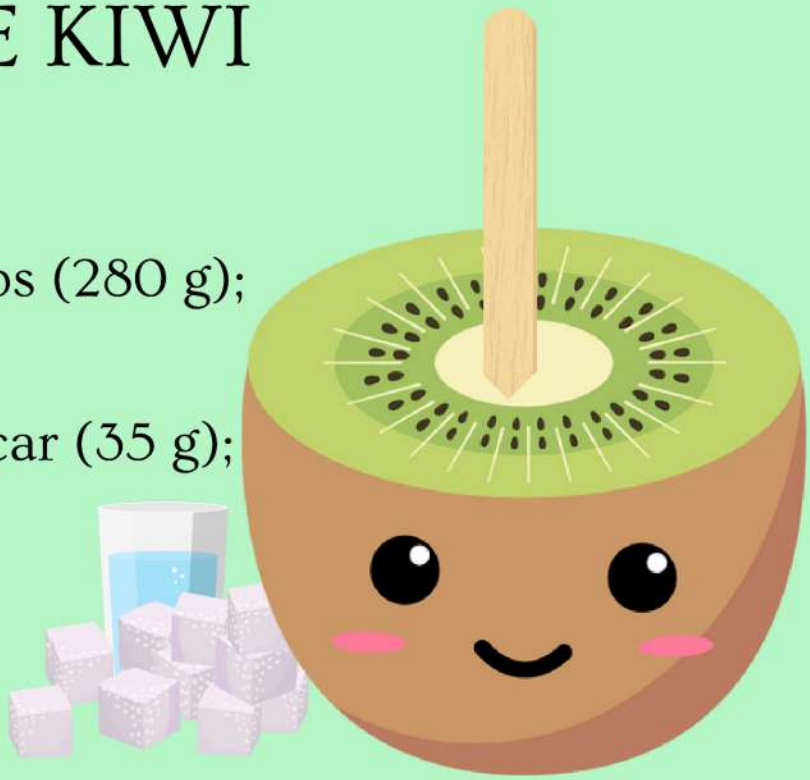
1 - Lave o brócolis e reserve.

2 - Corte o brócolis e coloque em uma travessa.

3 - Tempere com sal, limão e o azeite.

4 - Sirva com um alimento de sua preferência.

RECEITA 2: PICOLÉ DE KIWI



Ingredientes:

3 kiwis médios descascados (280 g);
1 copo de água (110 ml);
2 colheres de sopa de açúcar (35 g);
Palitos para picolés.

Modo de preparo:

1 - Adicione os kiwis juntamente com a água e o açúcar, e bata no liquidificador.
2 - Coloque a mistura em forminhas próprias para picolés, e leve ao freezer.
3 - Coloque os palitos antes que endureça totalmente.
4 - Bom apetite!

ATIVIDADE 1: MARQUE OS ALIMENTOS

Marque um X naqueles que você já comeu,
e um __ naqueles que pretende comer.

KIWI

BRÓCOLIS

TOFU

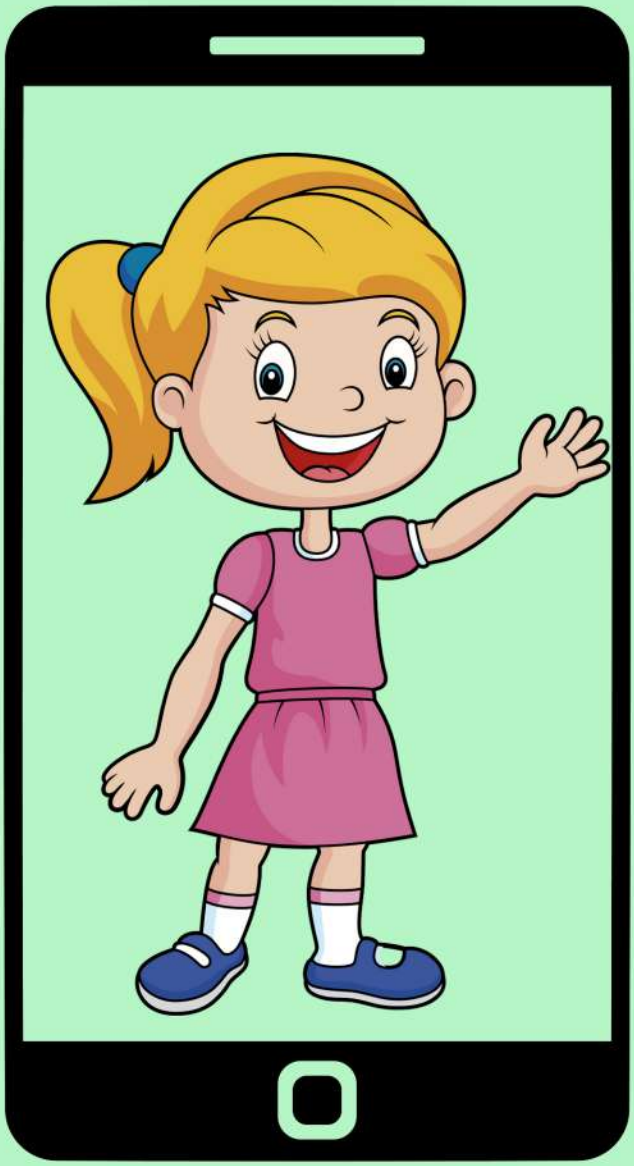
SOJA

GRÃO-DE-BICO

AVEIA

ATIVIDADE 1: A HORA DA FOTO

Essa brincadeira consiste em tirar uma foto sorrindo para mostrar os lindos dentes, que são fortes devido à presença do cálcio.



OPÇÃO 2: FERRO
VOCÊ CONHECE?

Existem diversos alimentos fontes de ferro, porém alguns ganham destaque, como:

Carne

Espinafre

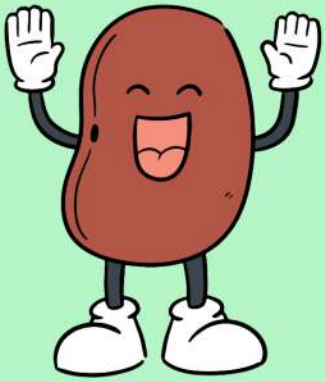
Agrião

Brócolis

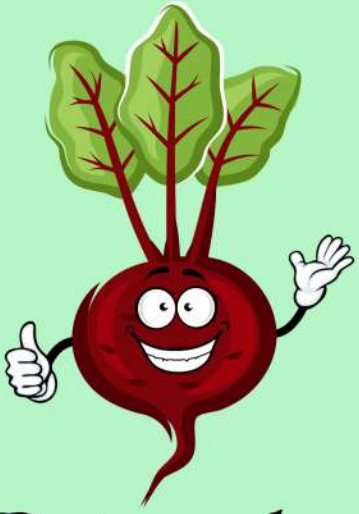
O ferro é muito importante na formação das hemácias que transportam o oxigênio para todas as células do corpo. O ferro também participa da produção de energia dentro das mitocôndrias das células. Sua carência causa a anemia ferropriva.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE FERRO

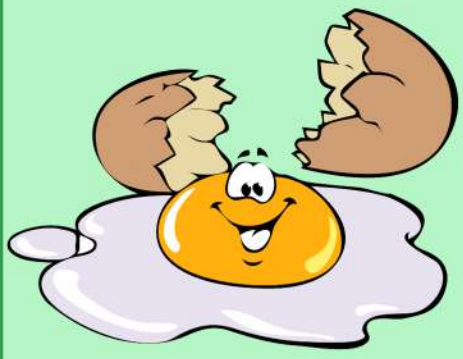
Espinafre



Feijão



Beterraba



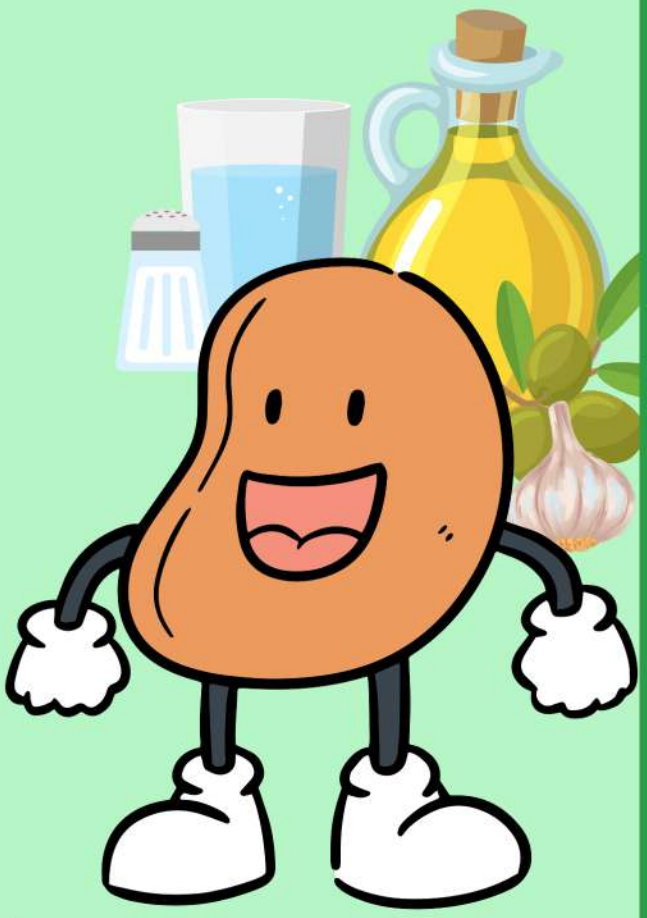
Ovo

Damasco

Ameixa

É muito importante consumir alimentos que possuem ferro para evitar a anemia ferropriva.

RECEITA 1: FEIJÃO DA FORÇA



Ingredientes:

200 g de feijão cozido;

1 colher de sobremesa de azeite;

2 dentes de alho amassado;

Água;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Refogue o alho no azeite.

2 - Adicione o feijão, a água e o sal.

3 - Espere ferver e desligue o fogo.

4 - Use salsinha para decorar ou consumir puro.

5 - Bom apetite!

RECEITA 2: BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:

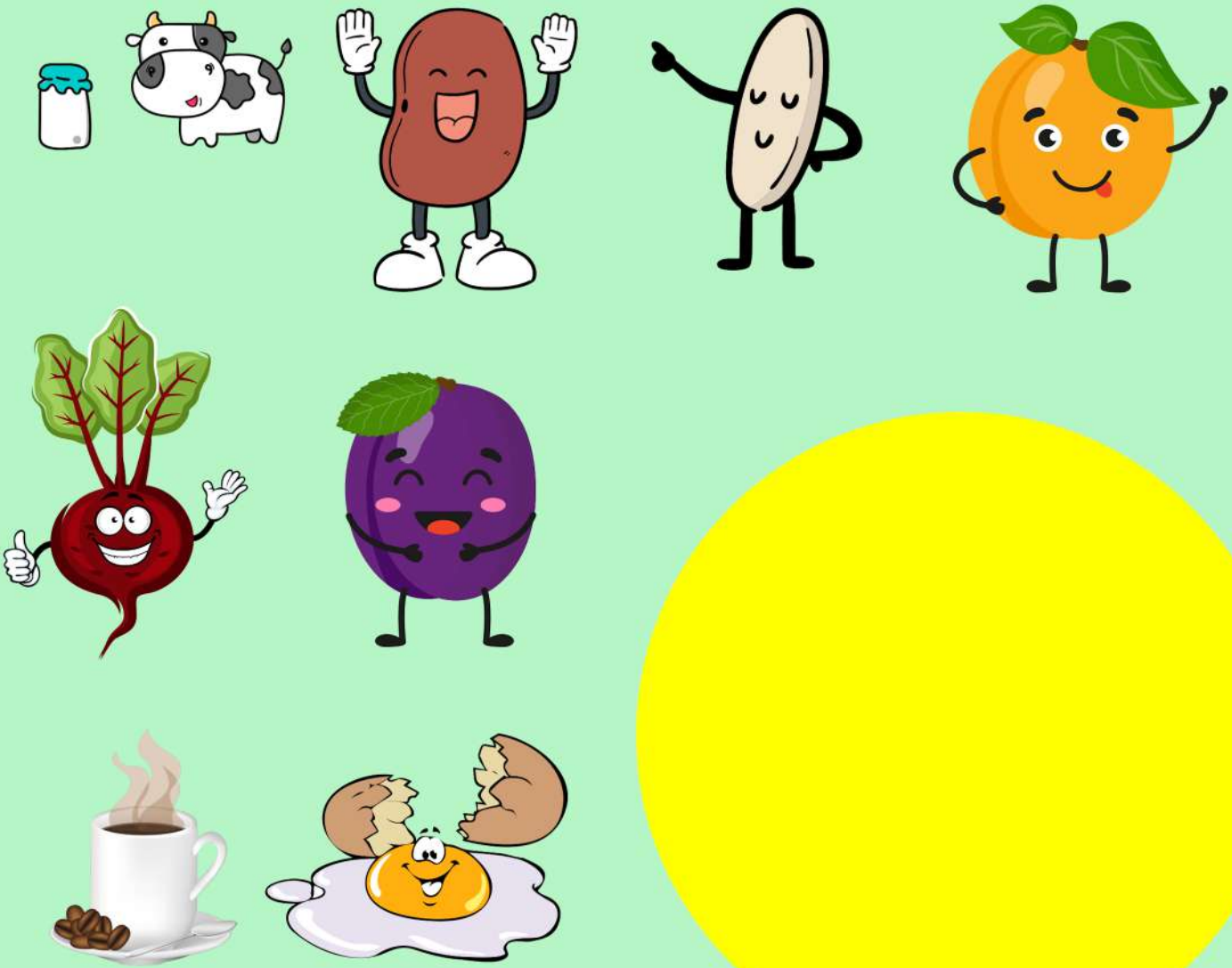
2 bananas médias;
2 colheres de sopa de cacau em pó;
4 colheres de sopa de leite em pó;
Chocolate granulado.

Modo de preparo:

1 - Amasse as bananas com um garfo.
2 - Adicione o cacau e o leite, e mecha até se tornar uma massa homogênea.
3 - Leve à geladeira por 20 minutos.
4 - Retire da geladeira, e faça bolinhas com a massa.
5 - Passe as bolinhas no chocolate granulado e coloque em forminhas de brigadeiro.

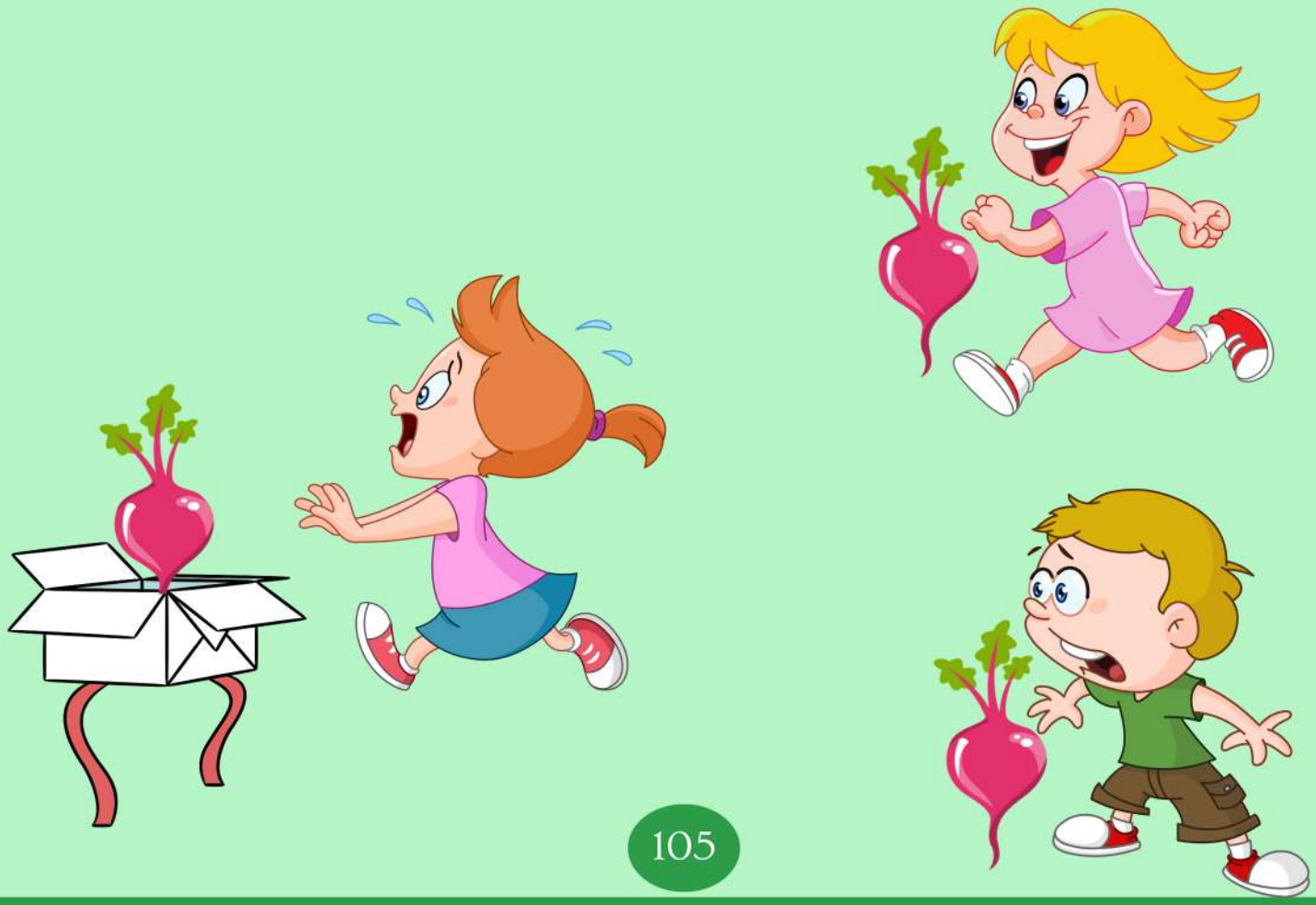
ATIVIDADE 1: CÍRCULO DE ALIMENTOS

Faça uma seta levando somente os alimentos que são fontes de ferro para dentro do círculo amarelo.



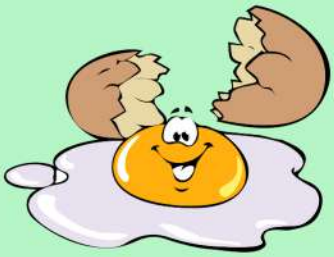
ATIVIDADE 2: CORRIDA DA BETERRABA

Essa atividade é bem simples, e fácil de ser realizada. Basta marcar o ponto de partida e o local de depositar a beterraba. Após dar a largada, os jogadores deverão depositar a beterraba no local que foi determinado. Será vencedor aquele que executar a tarefa primeiro.

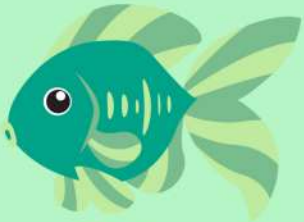


OPÇÃO 3: IODO
VOCÊ CONHECE?

Existem diversos alimentos fontes de iodo, porém alguns ganham destaque, como:



Ovo



Peixe

Salmão

Sal

O iodo é importante na formação de dois hormônios da tireoide, que participa do desenvolvimento do corpo. Sua carência causa o bócio.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE IODO

Iogurte

Leite

Agrião

Camarão

Alho

Sal

É importante consumir alimentos que possuem iodo para produzir os hormônios da tireoide, e ter uma saúde adequada.

RECEITA 1: BATATAS RECHEADAS

Ingredientes:

2 batatas médias cozidas;
1 ovo;
Queijo mussarela;
Carne moída;
1/2 lata de creme de leite;
1 colher de azeite;
1 cebola pequena;
2 dentes de alho amassado;
Cebolinha, pimenta do reino e sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Retire a polpa das batatas cozidas, deixando uma cavidade em cada uma e reserve.

2 - Coloque o azeite, o alho amassado, a cebola, e refogue a carne moída.

3 - Misture as polpas da batata com o ovo, o queijo, a carne moída refogada, o creme de leite, o sal e a pimenta do reino.

4 - Coloque as duas batatas em uma forma, e distribua em cada cavidade um pouco da mistura. Finalize com queijo mussarela ralado, e cebolinha picada a gosto.

5 - Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

6 - Pronto!

RECEITA 2: SORVETE DE MORANGO

Ingredientes:

2 bananas grandes congeladas;
1/2 xícara de morango picados congelados;
1 iogurte.

Modo de preparo:

1 - Congele a banana e o morango na noite anterior.
2 - Bata no liquidificador as frutas congeladas e o iogurte até ficar cremoso.
3 - Coloque em uma travessa, e deixe por 1 hora no congelador.
4 - Sirva-se!

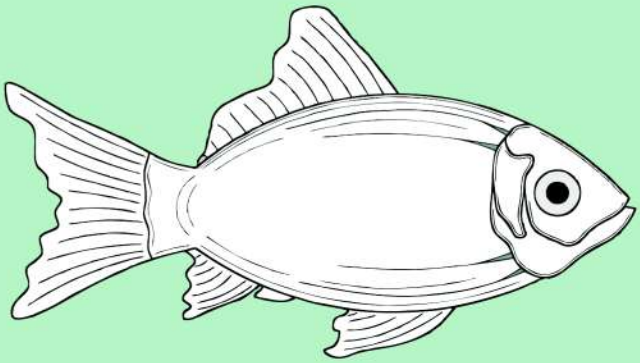
ATIVIDADE 1: LEIA AS PALAVRAS EM VOZ ALTA

Essa atividade é bem simples, e fará você recordar de alguns alimentos fontes de iodo. Lembre-se de falar em voz alta ou para alguém, pois assim será mais difícil esquecer.

MORANGO

ATUM

SALMÃO

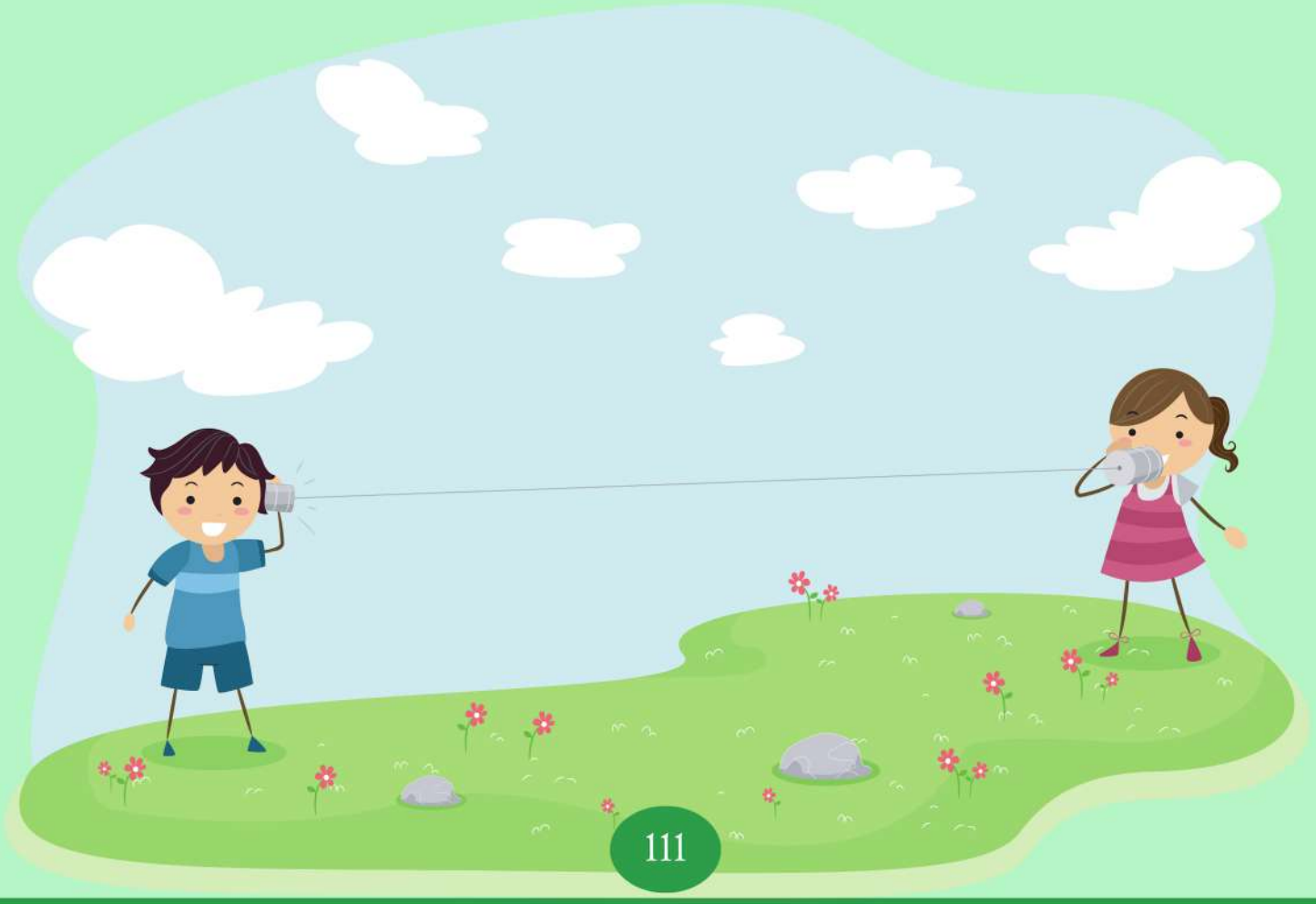


BACALHAU

ATIVIDADE 2: TELEFONE DE LATA

Para fazer o telefone de lata será necessário duas latas (pode ser de milho). Um prego, um martelo e dois metros de barbante. Fure ao meio as latas utilizando um prego, um martelo, passe o barbante por dentro das mesmas, e faça um nó nas pontas para fixá-los.

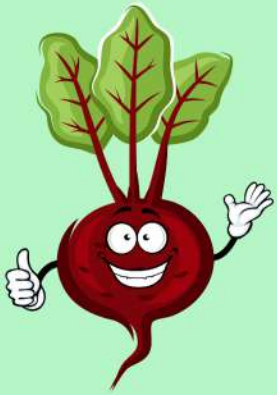
Pronto! Agora é só brincar, contar piadas e cantar.



OPÇÃO 4: POTÁSSIO VOCÊ CONHECE?

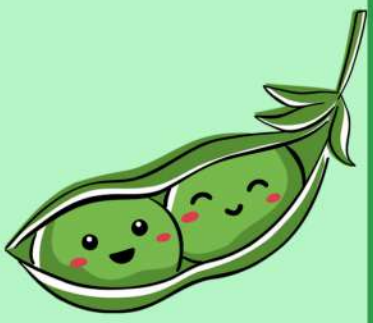
Existem diversos alimentos fontes de potássio, porém, alguns ganham destaque, como:

Banana



Beterraba

Abacate

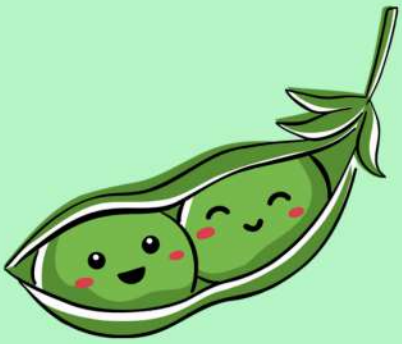


Ervilha

O potássio é muito importante para metabolizar os carboidratos, regular os batimentos cardíacos, e garantir o funcionamento adequado dos nervos e músculos. Sua carência causa fraqueza e problemas cardíacos.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE POTÁSSIO

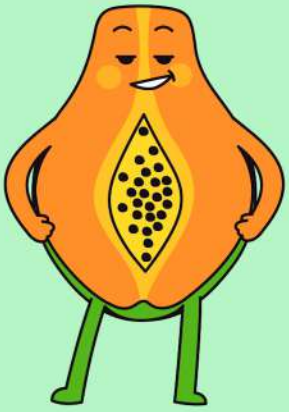
Amendoim



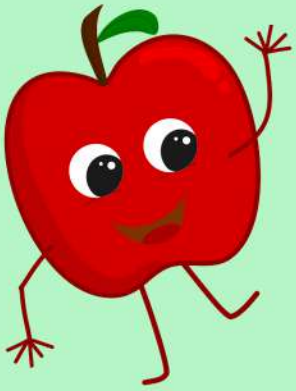
Ervilha

Caju

Cenoura



Mamão



Maçã

É muito importante consumir alimentos que possuem potássio para evitar problemas cardíacos e a cãimbra muscular.

RECEITA 1: MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

Polpa de 1 maracujá (250 g);
Água (100 ml);
1 gelatina sem sabor (15 g);
1 creme de leite (200 ml).

Modo de preparo:

1 - Bata no liquidificador a polpa do maracujá com todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.

2 - Distribua a mistura em recipientes e leve para a geladeira. Se possível use a casca do maracujá para colocar a mousse.

3 - Espere por 2 horas e aproveite esta delícia.

RECEITA 2: VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

1 banana;
2 colheres de aveia em flocos;
200 ml de leite;
Açúcar a gosto.

Modo de preparo:

1 - Coloque todos os ingredientes no liquidificador, e bata até ficar homogêneo;
2 - Transfira para um copo.
3 - Bom apetite!

ATIVIDADE 1: VAMOS DESENHAR?

A banana é uma fruta que ganha destaque em relação ao potássio. Assim, você deve fazer um desenho bem lindo de bananas. Use a criatividade, e lembre-se de colorir. Você pode usar como exemplo o desenho abaixo:

ATIVIDADE 2: ESTÁTUA

Para realizar essa atividade é necessário somente um som e crianças.

Para da início a brincadeira é só colocar uma música, e as crianças começam a dançar. Quando pausar a música e gritar “estátua”, todos devem ficar parados. Quem se mexer por último ganha o jogo.

OPÇÃO 5: SELÊNIO VOCÊ CONHECE?

Existem diversos alimentos fontes de selênio, porém, alguns ganham destaque como:

Maracujá

Castanha-do-Pará

Manga

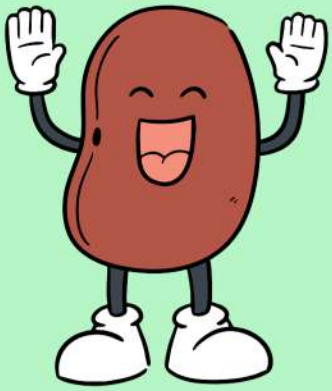
Farinha de mandioca

O selênio é muito importante, pois atua com antioxidante, e ajuda o sistema imunológico evitando gripes e infecções. Seu consumo em quantidades adequadas diminui os riscos de desenvolver cânceres, e sua carência causa fraqueza e dores musculares.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE SELÊNIO

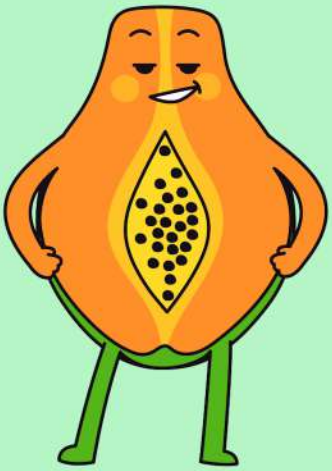
Farinha de mandioca

Melancia



Feijão

Farinha de trigo



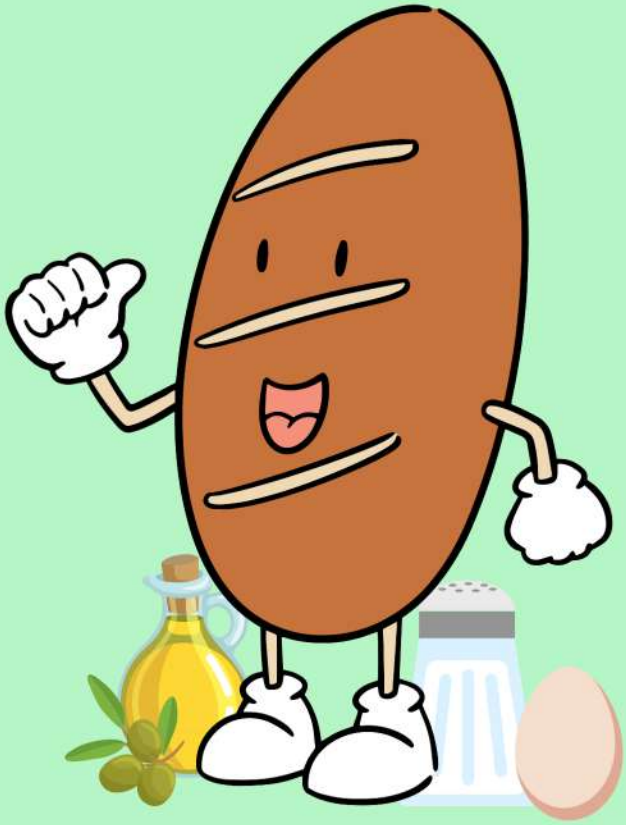
Mamão

Fubá

As opções de alimentos fontes de selênio podem ser consumidas de várias maneiras, e contribuem para uma boa alimentação.

RECEITA 1: PÃO FRANCÊS COM GEMA DE OVO

Visto que muitas pessoas utilizam o pão francês no café da manhã ou no café da tarde, essa receita é bem simples e prática.



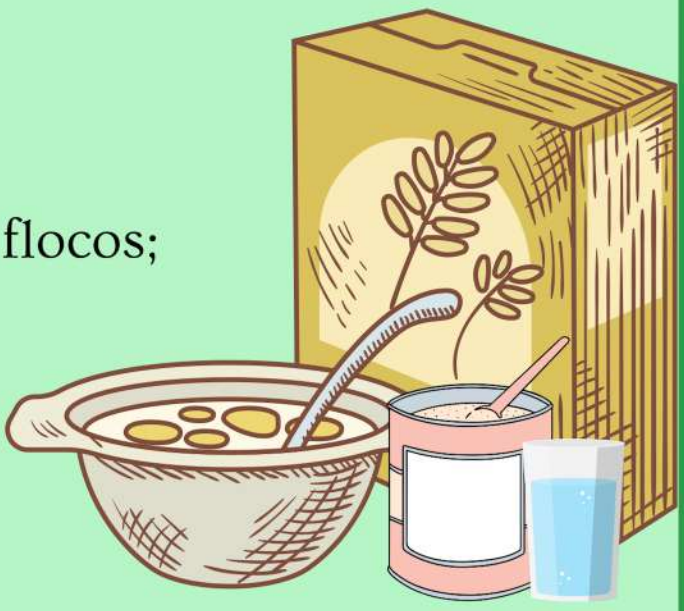
Ingredientes:

1 pão francês;
1 gema de ovo;
Azeite;
Sal a gosto.

Modo de preparo:

1 - Retire a gema do ovo, e guarde a clara para utilizar em outro momento.
2 - Unte a frigideira com azeite, e coloque para esquentar em fogo baixo.
3 - Adicione a gema assim que a frigideira estiver quente, e mexa até ficar pronto.
4 - Adicione no pão, e já pode consumir.

RECEITA 2: MINGAU DE AVEIA



Ingredientes:

2 colheres de sopa de aveia em flocos;

½ xícara de água;

1 colher de sopa de leite em pó.

Modo de preparo:

1 - Aqueça a água em uma panela, adicione a aveia, e mexa em fogo baixo até virar um mingual.

2 - Retire do fogo e coloque em um prato.

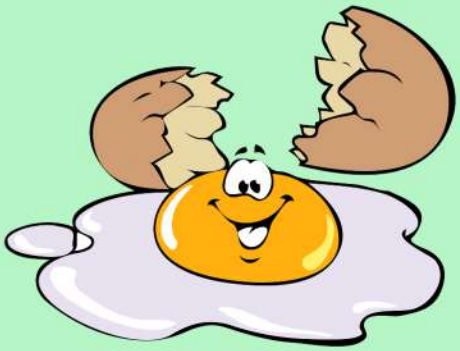
3 - Adicione o leite em pó por cima.

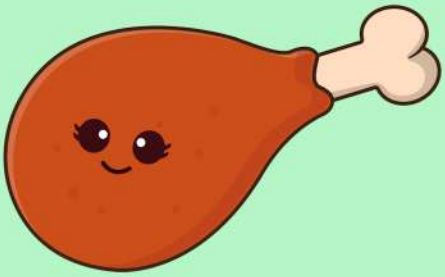
4 - Sirva-se!

ATIVIDADE 1: RECORTE E COLE

Procure em revistas ou livros velhos as iniciais dos alimentos abaixo.

_____ _____ _____





_____ _____ _____

ATIVIDADE 2: CORRIDA DE SACO

Para realizar essa atividade é necessário que as crianças vistam os sacos, e esperem o apito em um local determinado. Elas devem segurar o saco com as mãos, e quando ouvir o apito é hora de começar a corrida. Perde quem cair pelo caminho, e ganha quem chegar primeiro à linha de chegada com o saco.

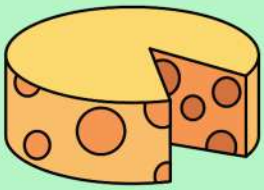
OPÇÃO 6: SÓDIO VOCÊ CONHECE?

Existem diversos alimentos fontes de sódio, porém alguns ganham destaque, como:

Mortadela

Tempero pronto

Pizza



Queijo

Consumir com moderação!

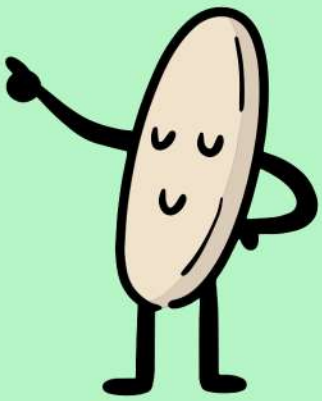
O sódio é muito importante, pois regula o volume sanguíneo, auxilia nos impulsos nervosos e na contração muscular. Sua carência é muito rara, visto que a maioria da população consome muitos alimentos industrializados que possuem excesso de sódio.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTES DE SÓDIO

Abacate

Abacaxi

Acelga



Arroz

Tomate

Espinafre

É muito importante consumir os alimentos que possuem sódio. Porém, é difícil observar a deficiência do mesmo, visto que ele está presente em grandes quantidades em alimentos industrializados.

RECEITA 1: CREME DE INHAME COM CENOURA

Ingredientes:

4 inhames;

2 cenouras;

3 dentes de alho;

1 cebola pequena;

1 colher de azeite;

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

1 - Corte todos os legumes.

2 - Refogue no azeite até dourar com todos os temperos.

3 - Cubra com água fervente. Tampe e cozinhe em fogo baixo.

4 - Retire do fogo, e bata no liquidificador.

5 - Adicione a salsinha e a cebolinha, e aproveite esta delícia.

RECEITA 2: PÃO DE INHAME

Ingredientes:

3 inhames;
½ xícara (chá) de polvilho azedo;
½ xícara (chá) de polvilho doce;
3 colheres (sopa) de azeite;
1 colher (chá) de sal;
½ xícara (chá) de queijo ralado.

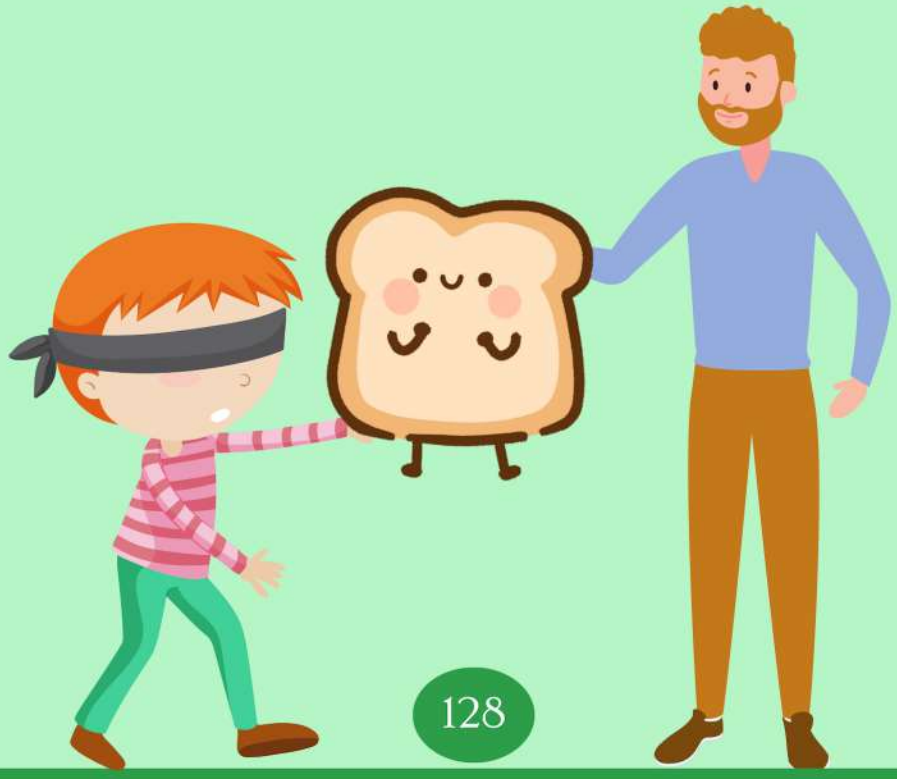
Modo de preparo:

1 - Lave, descasque e corte os inhames em pedaços médios. Adicione em uma panela com água e leve para cozinhar, até que ficarem macios.
2 - Retire a água, e em uma tigela grande amasse os inhames com um auxílio de um garfo.
3 - Acrescente os polvilhos, o azeite, o queijo, o sal, e misture bem até a massa ficar lisa e soltar dos dedos.
4 - Faça bolinhas e adicione em uma forma de assar.
5 - Adicione no forno pré-aquecido por 30 minutos até ficarem dourados.
6 - Sirva-se!

ATIVIDADE 1: QUAL O ALIMENTO?

Para essa atividade acontecer o responsável precisa realizar a receita de pão de inhame citada anteriormente e comprar um pão de forma. Também precisa preparar um suco de laranja natural e comprar uma fanta laranja.

O responsável vai vendar os olhos da criança, e em seguida oferecer os alimentos para ela adivinhar qual é. Ao finalizar a atividade o mesmo deve explicar para a criança que não é recomendado consumir refrigerantes e pães industrializados diariamente, e que existem opções deliciosas para substituir como o pão de inhame e o suco de laranja natural.



ATIVIDADE 2: QUEIMADA

Para brincar é necessária uma bola e duas equipes. Os participantes serão eliminados se não conseguirem segurar a bola quando for acertado.

Ou seja, tem que correr bastante para não ser acertado, ou ser esperto para segurar a bola.

CONSULTA 6

TEMA: ÁGUA E LÍQUIDOS

VOCÊ CONHECE SOBRE A ÁGUA E OS LÍQUIDOS?

Existem diversos alimentos líquidos, sendo que alguns devem ser ingeridos em maior quantidade como a água e sucos naturais, enquanto os refrigerantes e sucos industrializados devem ser evitados ou ingeridos com moderação.

Água

Suco natural

Suco industrializado

Refrigerante

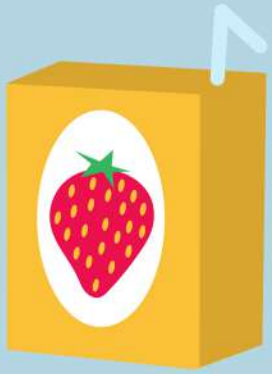
Líquidos são importantes, pois regulam o trânsito intestinal, o apetite e ajudam no controle de peso. Sua carência a longo prazo pode causar problemas renais.

EXEMPLOS DE LÍQUIDOS

Água

Água com gás

Suco natural

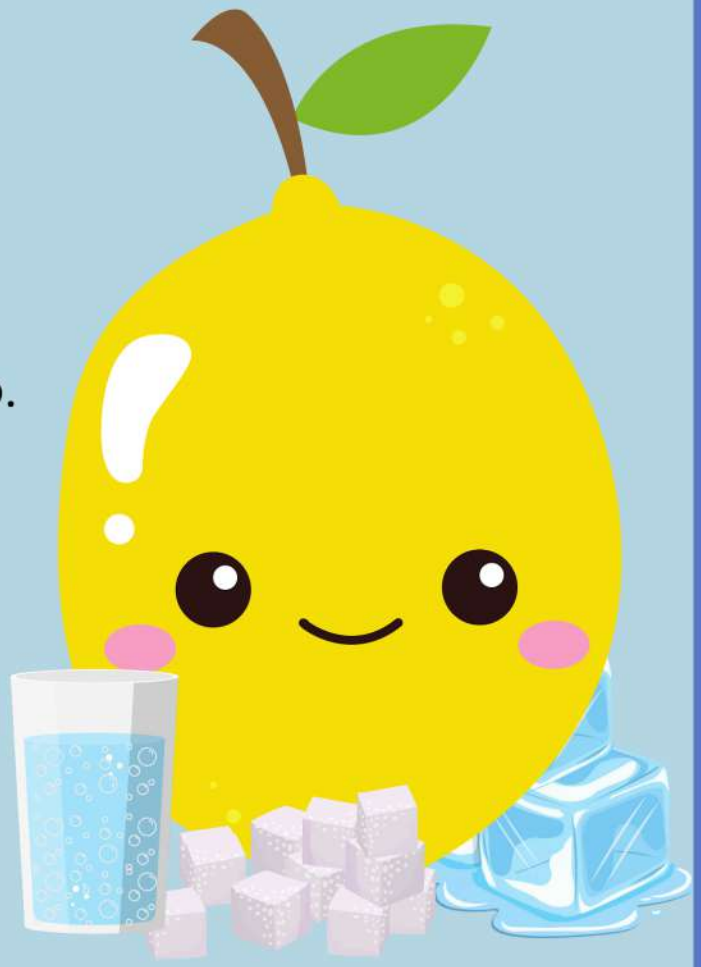


Suco

Refrigerantes

Aqui tem algumas opções de líquidos, porém vale ressaltar que os sucos industrializados e os refrigerantes não são recomendados diariamente, devendo sempre priorizar as águas e o suco natural.

RECEITA 1: REFRIGERANTE CASEIRO



Ingredientes:

Água com gás gelada;

1 limão;

Açúcar e pedras de gelo a gosto.

Modo de preparo:

1 - Retire o suco do limão e reserve.

2 - Adicione a água com gás, as pedras de gelo, o açúcar e misture bem.

3 - Bom apetite!

RECEITA 2: SUCO DE MORANGO NATURAL

Ingredientes:

Morangos;

Água;

Suco de limão;

Açúcar e gelo a gosto.

Modo de preparo:

1 - Lave os morangos e reserve-os.

2 - Adicione os morangos, o suco de limão, a água, e bata até ficar homogêneo.

3 - Transfira para um copo, e acrescente o gelo e o açúcar.

4 - Sirva-se!

EXPERIMENTO DA COCA-COLA

Pegue uma lata de 250 ml de coca-cola e despeje em uma panela de alumínio.

Mexa em fogo baixo até que a bebida evapore e caramelize.

Esse caramelo é a quantidade de açúcar que a bebida contém, e que você irá ingerir ao consumi-la.

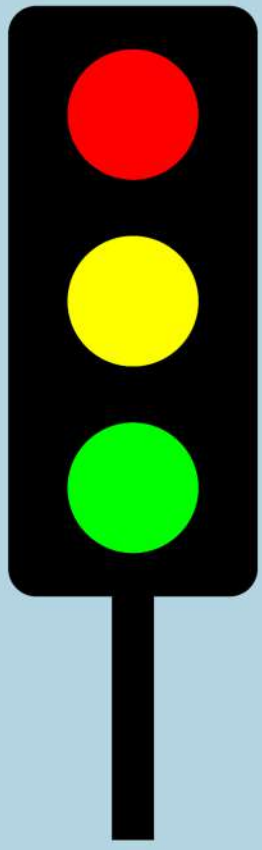
ATIVIDADE 1:
SINAL DE TRÂNSITO

Para realizar essa atividade a criança deve levar em consideração as cores:

- Sinal verde - pode consumir sempre.
- Sinal amarelo - pode consumir com equilíbrio.
- Sinal vermelho - não é recomendado.

---> Alimentos escolhidos:

1 - Suco de caixinha
2 - Suco natural
3 - Água com gás
4 - Água natural
5 - Refrigerante de cola
6 - Refrigerante de laranja



ATIVIDADE 2: DANÇA DOS BANCOS

É necessário fazer uma roda de bancos, e uma roda com as crianças. Deve ter sempre um banco a menos do que a quantidade das crianças.

Colocar uma música animada, e quando pausar a música, todos devem sentar em algum banco, e quem não conseguiu sentar será eliminado. Retira-se mais um banco, e o jogo continua. Ganhará quem sentar no último banco.

CONCLUSÃO

O livro "Nutrientes para Crianças" ensina sobre a importância dos nutrientes na alimentação infantil.

Ao ler este livro e colocar em prática você viverá algo mágico, que no futuro trará muitos benéficos para sua saúde.

Afinal, a alimentação deve ser balanceada e de forma nutritiva desde a infância, pois uma criança deve sempre priorizar brincadeiras que geram alegria e muitos movimentos.

Sendo assim, esperamos que todos se apropriem e realizem as atividades propostas durante o livro para alcançarem muitos resultados positivos!

Boa leitura!

REFERÊNCIAS

BEYER, P. L. Ingestão, digestão, absorção, transporte e excreção de nutrientes. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. São Paulo: Elsevier, 2012. Cap. 1, p. 40-71.

CORRIGAN, M. L. Clínico: água, eletrólitos e equilíbrio ácido-base. In: MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. São Paulo: Elsevier, 2018. cap. 6, p. 346 -392.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. São Paulo: Manole, 2016.

GALLAGHER, M. L. Ingestão. Os nutrientes e seu metabolismo. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. São Paulo: Elsevier, 2012. Cap. 3, p. 99-294.

Autores

Universidade Federal de Viçosa (UFV)
***Campus* Rio Paranaíba**

Chaueny Keven Maciel Rodrigues - Discente do Curso de Nutrição (UFV/CRP)
Martha Elisa Ferreira de Almeida - Docente do Curso de Nutrição (UFV/CRP)
Beatriz Barakat - Bacharel em Nutrição (UFV/CRP)
Luis Otávio Aguiar Cavicchia - Discente do Curso de Nutrição (UFV/CRP)