

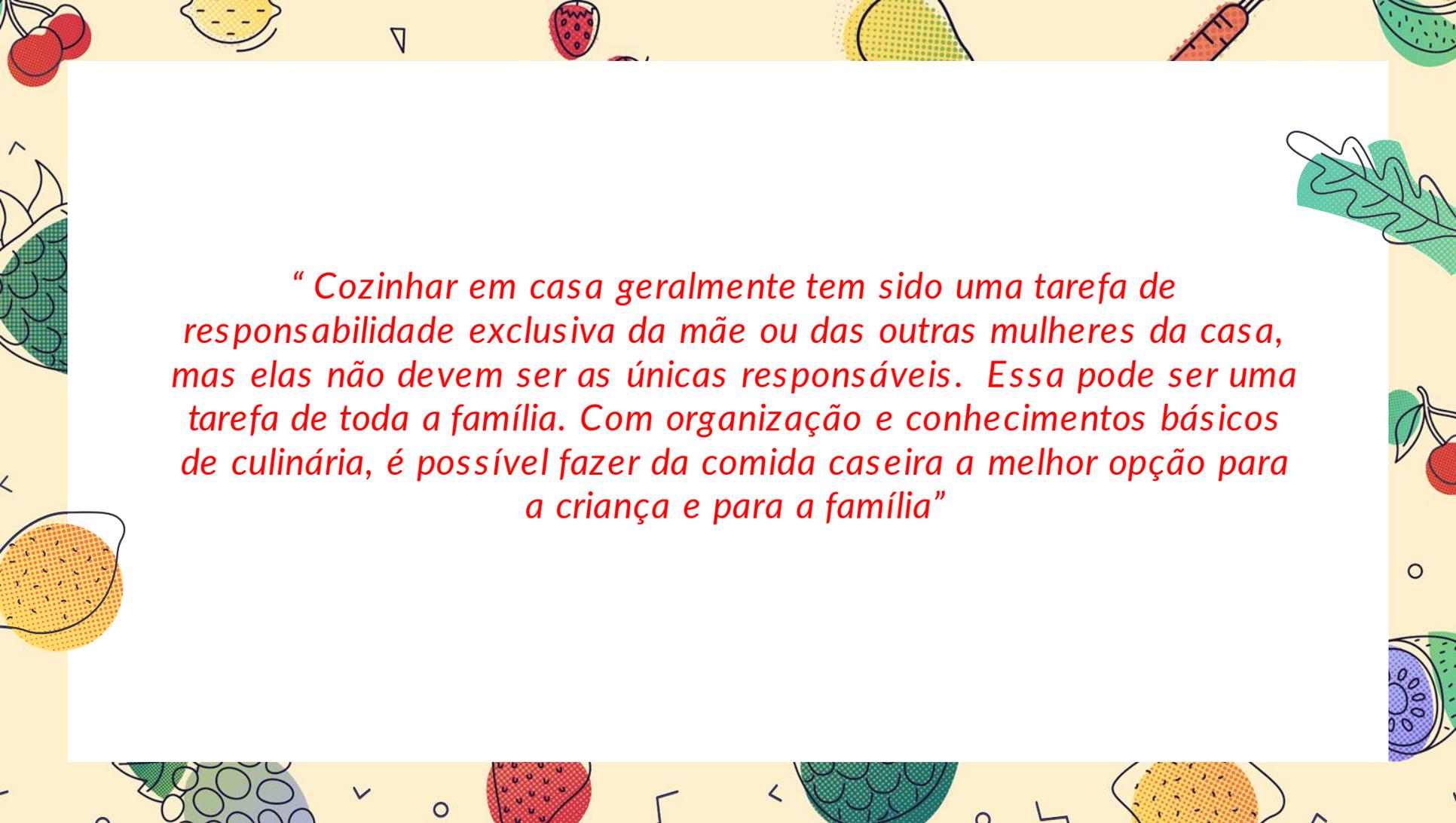
# GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

# Cozinhar em casa

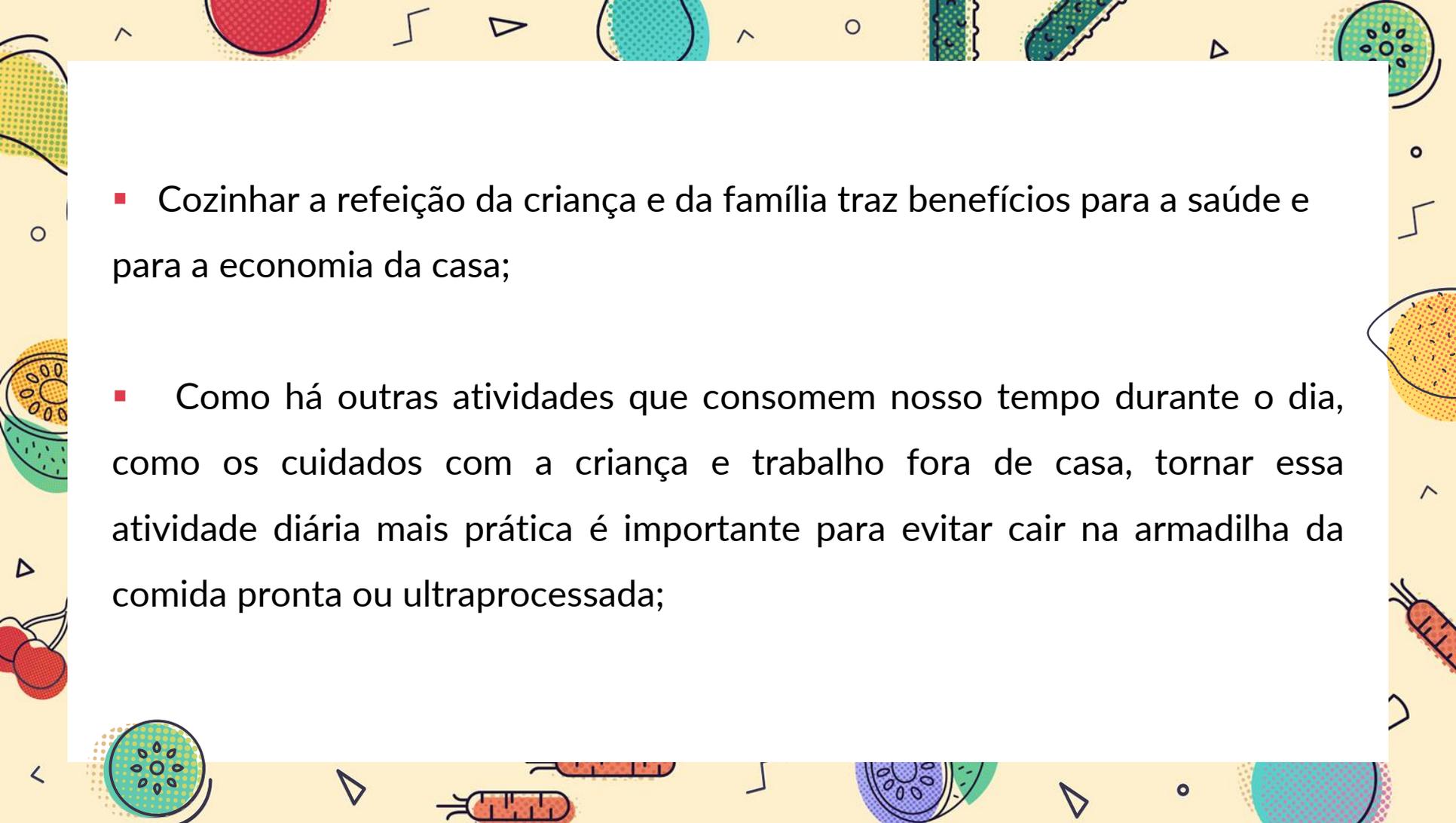
Maria A. C. Bonfim

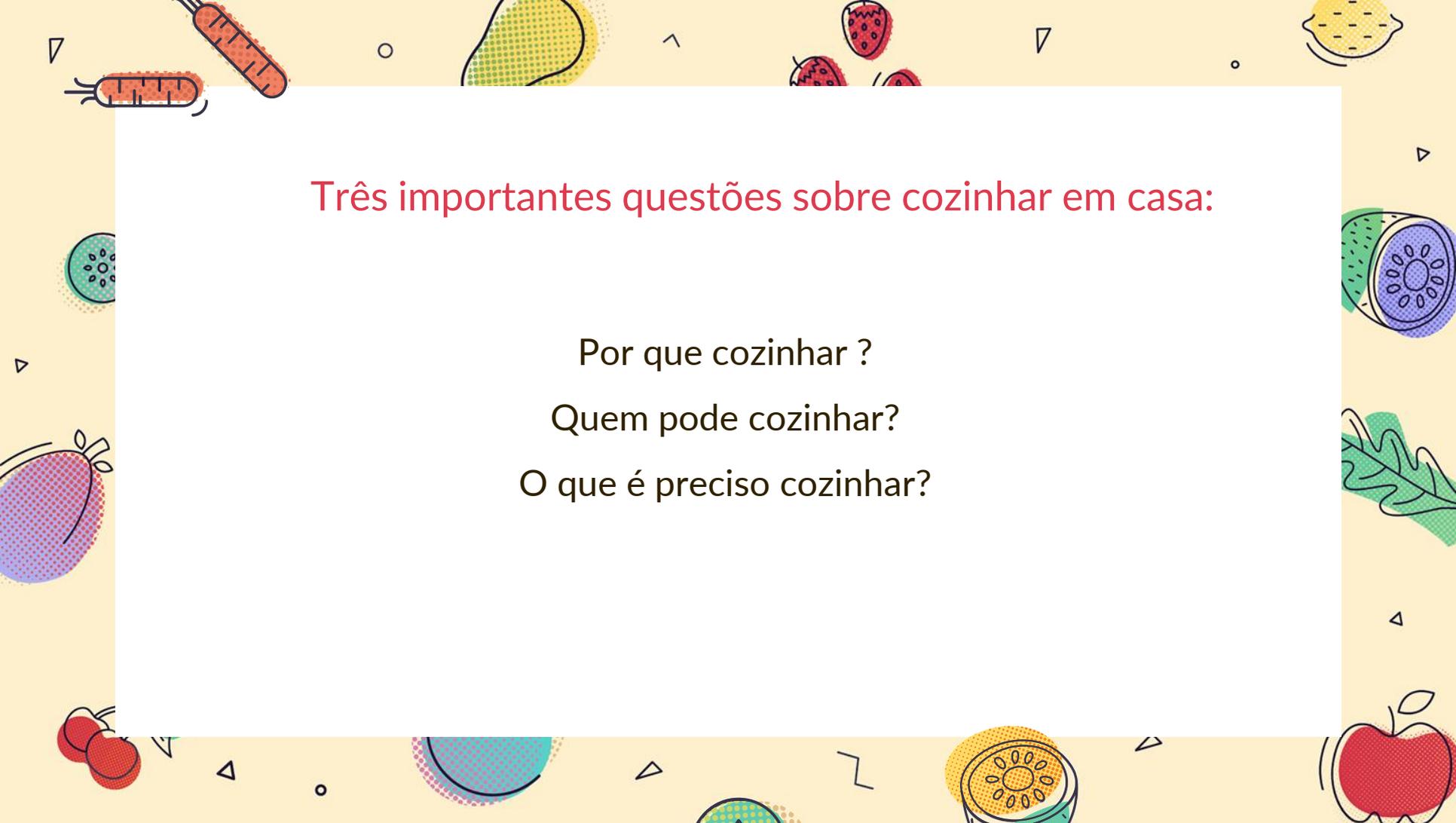
Nutricionista - Enfermaria de cirurgia infantil e transplante hepático/ Instituto da  
criança e do adolescente - HCFMUSP

Mestranda pelo programa de pós-graduação da Faculdade de Medicina -HCFMUSP



*“ Cozinhar em casa geralmente tem sido uma tarefa de responsabilidade exclusiva da mãe ou das outras mulheres da casa, mas elas não devem ser as únicas responsáveis. Essa pode ser uma tarefa de toda a família. Com organização e conhecimentos básicos de culinária, é possível fazer da comida caseira a melhor opção para a criança e para a família”*

- 
- A decorative border surrounds the central text area. It features various food items like watermelon slices, carrots, and citrus fruits, interspersed with geometric shapes such as triangles, squares, and circles. The background is a light yellow color.
- Cozinhar a refeição da criança e da família traz benefícios para a saúde e para a economia da casa;
  - Como há outras atividades que consomem nosso tempo durante o dia, como os cuidados com a criança e trabalho fora de casa, tornar essa atividade diária mais prática é importante para evitar cair na armadilha da comida pronta ou ultraprocessada;



## Três importantes questões sobre cozinhar em casa:

Por que cozinhar ?

Quem pode cozinhar?

O que é preciso cozinhar?

## Por que cozinhar?

- Porque quando uma pessoa ou a família cozinha, ela sabe o que come, já que, por conta própria, toma as decisões sobre quais ingredientes utilizar e as formas de preparo;
- Ao cozinhar, o alimento ganha um significado maior do que só alimentar o corpo, saciar a fome e/ou fornecer energia, vitaminas e minerais;
- Cozinhar é tornar viva a lembrança dos nossos antepassados, de diferentes culturas e etnias e que é transmitida entre as gerações em cada família;
- Os alimentos prontos e ultraprocessados não oferecem nada disso.

## Por que cozinhar?

- Para a valorização da culinária na vida das futuras gerações, é fundamental resgatar o prazer envolvido no ato de cozinhar e estimular a criança desde cedo. Conforme ela for crescendo, é importante permitir que a criança acompanhe as atividades da cozinha e se sinta parte desse processo;
- As crianças podem desempenhar atividades culinárias simples, como misturar preparações e adicionar ingredientes. É uma boa forma de envolvê-las nas tarefas e ajudá-las a se desenvolver.  
*“Cozinhar é uma ação que promove saúde e interação entre os membros da família, preserva as culturas e protege o ambiente. Abra um espaço maior para as atividades culinárias no seu cotidiano”*

## Quem pode cozinhar?

- Toda a família pode e deve participar, compartilhando as tarefas da cozinha;
- Muitas vezes as mulheres assumem sozinhas essas atividades, além de outros afazeres do cuidado doméstico;
- Quando todos participam, nenhuma pessoa fica sobrecarregada;
- Com tantas tarefas ao longo do dia, especialmente após a chegada da criança, parece que não sobra tempo para nada;
- Então, a ajuda de toda a família é uma boa alternativa.

## Quem pode cozinhar?

- Cozinhar rotineiramente em casa requer **organização**, principalmente com a compra e o armazenamento de alimentos, além da colaboração e da vontade de todas e todos integrantes da família em ter uma alimentação adequada e saudável;
- Com o tempo, vai sendo definido quem se responsabiliza pelas compras; por organizar mantimentos; higienizar, descascar e picar alimentos; temperar preparações; lavar a louça e limpar a cozinha após os preparos;
- Também pode ser útil variar as funções até descobrir o que cada integrante da família pode fazer de melhor;
- Com as experiências vividas e compartilhadas, a família vai se organizando de uma forma que a rotina fica mais fácil, de acordo com a dinâmica de cada casa e a alimentação feita neste espaço passa a ser fonte de saúde e prazer para todos.

## O que é preciso para cozinhar?

- Para cozinhar é preciso ter acesso a alimentos saudáveis e à água. Essas são condições fundamentais e que devem ser garantidas a todas as famílias;
- Também é preciso disposição e vontade para cozinhar, pois descascar, picar e utilizar o fogão são habilidades que vão se tornando mais fáceis conforme são praticadas;
- Buscar conhecer diferentes alimentos e suas formas de preparo, receitas e combinações também ajuda;

## O que é preciso para cozinhar?

- Sentir os aromas dos alimentos e provar a comida ao cozinhar são ótimas práticas para se tornar cada vez mais confiante;
- Se você sabe cozinhar, procure aprimorar e compartilhar seus conhecimentos;
- Se não sabe, converse com familiares, vizinhos e feirantes, peça receitas saudáveis, pesquise em livros, revistas ou na internet e, quando possível, faça cursos;

*“Comece a cozinhar, pois é fazendo que se aprende”*

## Orientações para cozinhar em casa

Para ter em casa alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparar refeições com eles, são necessários planejamento e organização.

### Utensílios básicos e alguns equipamentos

- Para cozinhar no dia a dia com agilidade e organização, é importante ter utensílios básicos e alguns equipamentos;
- Eles devem estar em boas condições de uso, organizados e guardados em locais de fácil acesso;
- Manter utensílios e equipamentos limpos e organizados poupa tempo;
- Não é necessário separar utensílios específicos para preparar a comida da criança.
- Se puder escolher, prefira utensílios mais resistentes, que durem mais tempo. É preferível ter poucos, mas que sejam úteis e de melhor qualidade do que ter muitos de baixa qualidade ou frágeis
- Entre os utensílios mais frequentes, destacam-se **panelas, facas e tábua para cortar legumes e carnes, colher para mexer a comida na panela, peneira, potes, escumadeira, concha, ralador, xícaras, copos, pratos e talheres.**

➤ Como usar a panela de pressão

## Organizando o que a família vai comer durante a semana

- Organizar as refeições facilita a vida de quem prepara a comida em casa;
- Podem ser escolhidas receitas básicas que fazem parte do dia a dia, por exemplo, aquelas do caderno de receitas da família, fornecidas por amigos ou disponíveis na **internet**;
- Para evitar desperdício, o primeiro passo é ver os alimentos que já têm em casa, principalmente aqueles com data de validade perto do vencimento;
- É importante incluir alimentos produzidos na região e aqueles que estão na safra (época da colheita);
- Geralmente, eles são mais saborosos, frescos e nutritivos, são fáceis de encontrar e baratos;
- Existem várias **tabelas de safra**, mas o jeito mais prático de descobrir isso é pelo preço dos produtos. As safras variam de região para região e em cada local há frutas e legumes de “inverno” e de “verão”;

## Organizando o que a família vai comer durante a semana

- Se não for possível organizar com antecedência as refeições para cada dia, uma sugestão é comprar alguns tipos de legumes coloridos e de vegetais folhosos e alternar receitas com eles ao longo da semana compondo as refeições com arroz, feijão e algum tipo de carne ou ovo;
- Facilita a vida quando a comida do almoço é a mesma do jantar;
- Em relação aos lanches, podem ser escolhidas diferentes frutas da estação, se possível, em quantidade suficiente para a semana toda;
- Essas são apenas sugestões, pois cabe à família ver o que funciona melhor no dia a dia da casa e, ao mesmo tempo, evitar o desperdício de alimentos.

## As refeições da criança poderão ser as mesmas da família

- Desde que sejam saudáveis, baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados e com consistência adequada;
- Sempre que possível, oferecer legumes e verduras diferentes é uma maneira de apresentar novos sabores à criança;
- Mesmo que não seja hábito da família ou que a família não goste de algum alimento, oferecê-lo à criança pode ser uma oportunidade de repensar a alimentação de todos;
- Apesar de não se recomendar a oferta de leite de vaca como uma refeição antes de a criança completar 9 meses de idade, o leite de vaca e seus derivados podem ser oferecidos para crianças após os 6 meses de idade, em pequenas quantidades, como ingredientes de receitas caseiras, como, por exemplo, purê de batata.

1- arroz  
feijão  
carne de panela com agrião  
purê de abóbora

2- arroz  
feijão  
ovo cozido  
tomate  
maxixe refogado

3 - macarrão  
feijão  
frango com tomate e cenoura  
alface

4 - angu  
feijão  
frango  
quiabo

5 - purê de batata  
caldeirada de peixe  
(peixe+cebola+tomate+pimentão+leite de coco)

1



2



3



4



5



## Planejando as compras

- Para garantir alimentos saudáveis em casa é preciso ter acesso a locais que produzam ou vendam alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- Em muitas realidades, é mais fácil comprar alimentos que duram mais, como arroz e feijão, do que frutas, legumes e verduras;
- Se perto de sua casa não houver locais que vendam esses alimentos, procure algum mercado ou feira no caminho do trabalho ou da escola.
- Sempre que possível, compre alimentos orgânicos e de base agroecológica;
- Se você não sabe onde encontrar esses alimentos, converse com seus vizinhos ou procure na internet por feiras e grupos de compra coletiva desses alimentos.

**Compra quinzenal ou mensal:** alimentos que duram mais, como arroz, feijão, fubá, farinha de mandioca, macarrão e carnes congeladas.

**Compra semanal:** ovos, frutas, legumes, verduras e carnes frescas.

## Comprando os alimentos

- Dependendo da qualidade e do preço dos produtos encontrados no mercado, feira ou sacolão, pode valer a pena adaptar a refeição da família que havia sido planejada;
- Por exemplo, você planejou comprar cenoura, mas a abóbora (ou jerimum) estava mais barata, é só trocar. Pensou em comprar batata, mas o inhame estava em promoção, compre o inhame;
- Para realizar essas substituições, é fundamental conhecer sobre os grupos de alimentos;
- Cuidados com a conservação e exposição dos alimentos são essenciais;
- Todos os estabelecimentos de venda de alimentos devem estar limpos, organizados, com opções de alimentos de boa qualidade e em bom estado de conservação;
- Ao chegar a qualquer estabelecimento, observe as condições de limpeza e de exposição dos alimentos;

## A criança e a compra de alimentos

Nos mercados, as crianças têm contato com produtos ultraprocessados e suas embalagens muito coloridas, muitas vezes com personagens infantis. É comum as crianças insistirem em levar para casa vários desses alimentos que, além de muitas vezes serem caros, são supérfluos e devem ter seu consumo evitado. Essa oportunidade deve ser transformada num momento de explicação sobre a baixa qualidade dos alimentos ultraprocessados e sobre os benefícios e sabores das frutas, legumes e verduras. Se, na região em que você mora, existirem feiras livres, elas são uma boa opção para fazer as compras junto com a criança e envolvê-la nas atividades de rotina da família relacionadas à alimentação. Conheça mais sobre este assunto no item “Exposição massiva à propaganda de alimentos” na seção “Alimentação adequada e saudável: lidando com os desafios do cotidiano”.

## Organizando os alimentos na cozinha

- É bom organizar os alimentos na cozinha assim que se chega das compras;
- Quando organizados e postos de maneira visível, evita-se, por exemplo, ter mais de uma embalagem aberta do mesmo alimento ou perder verduras e legumes porque estavam escondidos no fundo da geladeira e estragaram;
- O desperdício de alimentos em casa muitas vezes é decorrente da falta de organização e de planejamento;
- O ideal é guardar frutas, verduras e legumes já limpos e secos e as carnes cortadas em quantidades suficientes para cada refeição;
- Cada alimento deve estar separado em potes, guardados nos espaços adequados na geladeira e/ou congelador ou freezer;
- Embora isso possa dar um pouco de trabalho, facilita muito o momento do preparo das refeições, pois será menos uma etapa a ser cumprida.

## Tempo de armazenamento dos alimentos

Geladeira	Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) - 3 dias Pescados cozidos - 1 dia Carnes cruas temperadas - 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias
Congelador (existente em geladeiras de 1 porta)	Comidas caseiras prontas - 10 dias
Freezer (presente nas geladeiras de duas portas. Atinge temperatura bem mais fria que o congelador)	Comidas caseiras prontas - 30 dias Carnes cruas - 30 dias



As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos rótulos.

Figura 47 – 1. Geladeira com congelador. 2. Freezer de uma porta. 3. Freezer acoplado a geladeira de duas portas.

## Higienização de frutas, legumes e verduras

- Descarte as folhas e partes estragadas.
- Lave todas as frutas, legumes e vegetais folhosos (alface, agrião, couve, cariru, escarola, espinafre, jambu, mostarda, rúcula, entre outros) em água corrente tratada, folha por folha, para remover as impurezas da superfície.
- Se necessário, use uma escovinha que seja separada somente para isso.
- Para frutas, legumes e verduras que serão consumidos crus e com casca, deixe-os em uma bacia cobertos com solução clorada (veja a seguir opções de preparo), entre 10 e 15 minutos. Em seguida, enxágue-os um a um em água corrente própria para consumo. **Lembre-se: água limpa e vinagre não são suficientes para eliminar micro-organismos e o detergente não deve ser utilizado para esta finalidade.**
- Mantenha-os sob refrigeração até o momento de servir.

## Higiene na cozinha

- Antes de começar a cozinhar, é muito importante o cuidado com a higiene no preparo e na oferta dos alimentos;
- São procedimentos simples que previnem a contaminação dos alimentos e o risco de doenças. O cuidado com a higiene na cozinha envolve quatro aspectos:

Qualidade da água

Lavagem das mãos e

Limpeza de utensílios e

Higienização dos

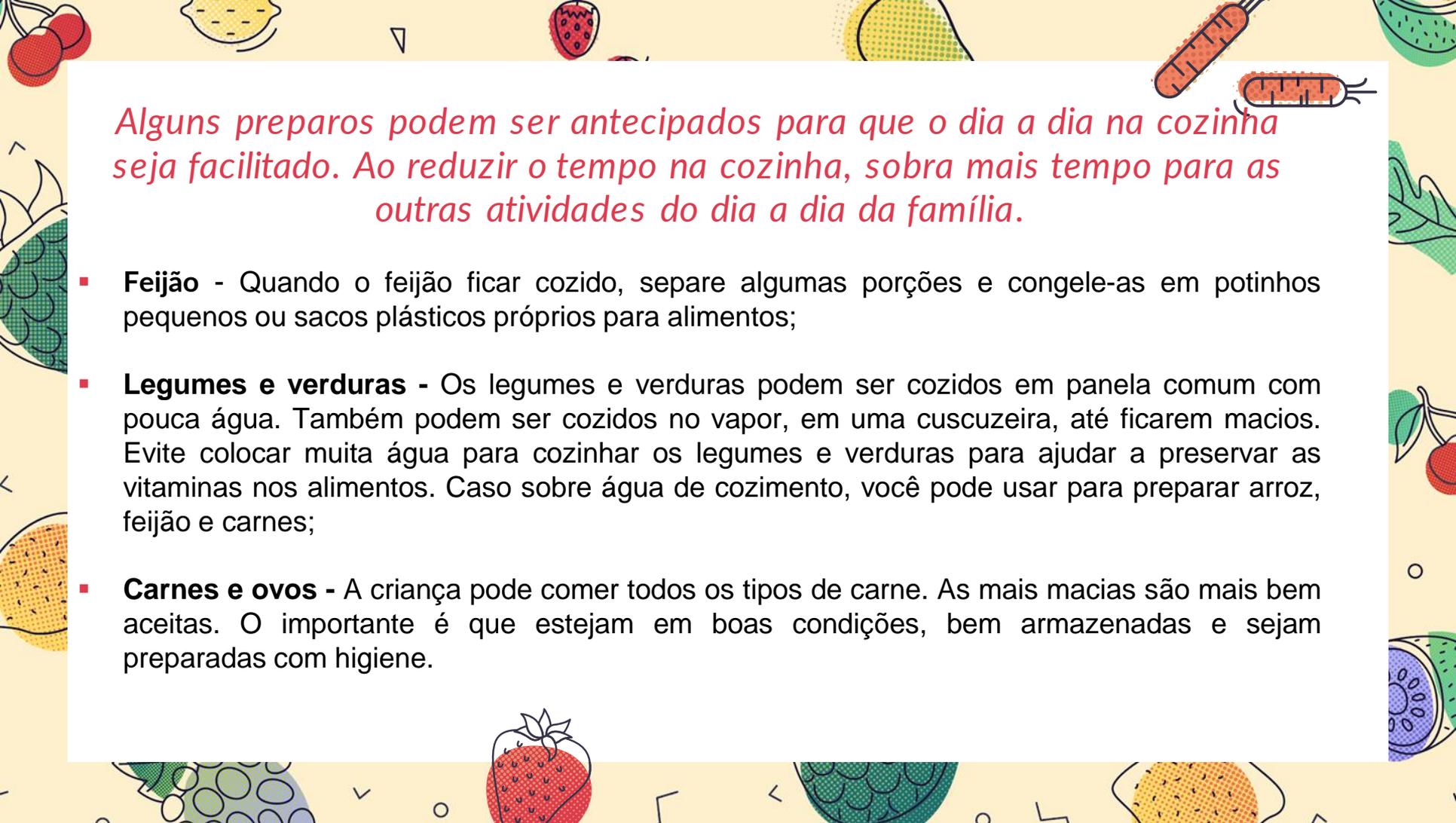
antebraços

superfícies

alimentos.

Figura 48 – Esquema dos quatro aspectos envolvidos na higiene da cozinha.





*Alguns preparos podem ser antecipados para que o dia a dia na cozinha seja facilitado. Ao reduzir o tempo na cozinha, sobra mais tempo para as outras atividades do dia a dia da família.*

- **Feijão** - Quando o feijão ficar cozido, separe algumas porções e congele-as em potinhos pequenos ou sacos plásticos próprios para alimentos;
- **Legumes e verduras** - Os legumes e verduras podem ser cozidos em panela comum com pouca água. Também podem ser cozidos no vapor, em uma cuscuzeira, até ficarem macios. Evite colocar muita água para cozinhar os legumes e verduras para ajudar a preservar as vitaminas nos alimentos. Caso sobre água de cozimento, você pode usar para preparar arroz, feijão e carnes;
- **Carnes e ovos** - A criança pode comer todos os tipos de carne. As mais macias são mais bem aceitas. O importante é que estejam em boas condições, bem armazenadas e sejam preparadas com higiene.

## Frutas

- As frutas, que são ótimos lanches para crianças, podem ser guardadas limpas na geladeira, algumas já descascadas, picadas e acondicionadas em pote fechado por até três dias. Frutas que não escurecem, como mamão, manga, morango, abacaxi, podem ser guardadas higienizadas, sem casca e picadas para facilitar o seu consumo.



- Além de serem consumidas cruas, as frutas podem ser consumidas cozidas ou assadas, em forma de purês ou compotas sem açúcar. Prefira frutas mais maduras para essas preparações. Outra dica é usar suco de laranja no cozimento. Ele deixa a preparação mais doce sem a necessidade de adicionar açúcar.

Figura 51 - Mamão cortado e amassado.



Figura 52 - Maçã cozida.



## Diferentes formas de cozinhar os alimentos para crianças

Técnica	Procedimento
Cozinhar no vapor	Cozimento sobre o vapor d'água: pode ser utilizada panela específica ou cuscuzeira.
Ferver	Cozimento em uma panela com água fervente no fogão.
Saltear/refogar	Cozimento em uma panela ou frigideira com pouca quantidade de óleo.
Ensopar	Saltear/refogar o alimento e depois cozinhar em pouco líquido (água, caldo ou molho).
Cozinhar na pressão	Cozimento do alimento em panela de pressão.
Assar	Cozimento no forno em assadeira ou em um utensílio refratário (feito de material resistente ao calor do forno).

## Óleos vegetais

- Todos os alimentos podem ser preparados com óleos vegetais (óleo de soja, de milho, de girassol, azeite de oliva) em pequenas quantidades e temperados com o tempero natural e o mínimo necessário de sal;
- Os óleos vegetais têm substâncias importantes para a saúde. Porém, seu uso não pode ser exagerado, pois podem aumentar muito a quantidade de calorias da preparação;
- Frituras não devem compor as refeições da criança porque, além de utilizarem óleo em excesso, deixam os alimentos mais endurecidos e gordurosos;
- Além disso, o próprio processo de fritura produz substâncias que fazem mal à saúde.

## Tempero natural

- O tempero natural pode ser preparado previamente e guardado na geladeira para ser utilizado em todas as receitas, desde carnes e feijões até saladas;
- Além de dar o toque pessoal ou familiar às receitas, ele ressalta o sabor da comida caseira. Cada pessoa ou família tem seus ingredientes preferidos para o tempero e a maioria deles pode ser preparada com antecedência;
- Ter ervas frescas já limpas e picadas em potes na geladeira também agiliza o preparo. Elas podem, inclusive, ser congeladas para durarem mais tempo.

## Congelando os alimentos para comer depois

- Para facilitar a vida mais ainda, é possível preparar diferentes refeições num único momento;
- Ter comida caseira congelada facilita a refeição de toda a família e, claro, também a da criança;
- Para isso, é preciso ter muito cuidado com o armazenamento dos alimentos prontos.

## O que fazer com sobras e restos

- As **sobras** são os alimentos não consumidos que permaneceram nos utensílios (panelas, travessas ou potes) em que foram servidos;
- Elas não devem ser deixadas nestes utensílios em cima do fogão, mas sim guardadas na geladeira;
- Não espere o alimento esfriar antes de armazená-lo na geladeira;
- Caso não seja possível armazenar os alimentos na geladeira, a refeição deverá ser preparada o mais próximo possível do momento em que será oferecida;
- Os **restos** são os alimentos deixados no prato;
- Mesmo que não tenham sido tocados pela criança, eles não devem ser oferecidos novamente para ela em outra refeição.

## Sugestões para tornar o dia a dia na cozinha mais prático

Veja a seguir sugestões apresentadas para agilizar o preparo das refeições;

- Organize as prateleiras da geladeira e do armário para saber o que está próximo de acabar e precisa de reposição;
- Mantenha a cozinha organizada e limpa, a fim de torná-la segura e convidativa ao preparo das refeições;
- Organize temperos, sal e óleo juntos e em local acessível;
- Mantenha as facas amoladas;
- Limpe as carnes e guarde-as na geladeira ou freezer em potes já em quantidades adequadas para as preparações. Quando precisar, basta pegar os potes necessários, sem gerar desperdícios;
- Tenha na geladeira alguns alimentos previamente preparados: temperos naturais, alho picado, cebola descascada, abóbora cortada, folhas higienizadas etc. Assim você não precisa começar do zero a preparação de cada refeição;
- Coloque uma panela de água para ferver antes de iniciar o preparo dos alimentos e utilize a água já quente para o seu cozimento;
- Cozinhe uma quantidade maior do que a necessária para uma refeição e guarde adequadamente a preparação;
- Compartilhe as tarefas da cozinha com os outros membros da família.

## Referência

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 265 p. : Il.