



“Programa de Alimentação para escolas de educação infantil I”

Procedimentos de Atendimento do
Departamento de Alimentação e Nutrição.

2023

Sumário

PROCEDIMENTOS DE ATENDIMENTO	3
1. Comunicação e solicitações gerais	3
2. Entregas de gêneros alimentícios	5
3. Controle de estoque e per capitais	6
4. Passeios e outros eventos	8
5. Bolo de aniversário	9
6. Cardápio	9
7. Alimento/Produto com características alteradas	9
8. Documentos do DAN	10
9. Horas de estudo	10
10. Horas extras e folhas ponto	10
11. Manutenção de equipamentos	11
12. Controle de pragas e vetores	11
13. Potabilidade da água	12
“PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL PARA AS EMEBS INFANTIS I – 0 A 3 ANOS”	13
INTRODUÇÃO	14
1. A questão pedagógica no sistema de distribuição autosserviço	15
2. Acompanhamento das crianças durante as refeições	17
3. Para cada fase do desenvolvimento infantil uma postura	19
4. O ambiente alimentar da criança é um espaço educativo	20
5. Aspectos do desenvolvimento infantil na alimentação	21
5.1. Risco de Engasgo	24
5.2. Regulação do sono	25

5.3. Ciclo circadiano	26
6. Recusa alimentar	26
7. Escalada do comer	27
8. Horários da alimentação	29
PERÍODO INTEGRAL	29
PERÍODO PARCIAL	29
9. Necessidades nutricionais	30
10. Aleitamento materno	31
11. Canto de amamentação	35
12. Fórmulas infantis	35
13. Mamadeiras, chupetas e outros bicos	36
14. Alimentação complementar	38
15. A oferta dos alimentos	41
16. Porcionamento dos alimentos	43
EXEMPLO DE CARDÁPIO - PERÍODO INTEGRAL	46
EXEMPLO DE CARDÁPIO - PERÍODO PARCIAL	47
17. Ingestão de água	48
18. Organização do espaço e disposição dos alimentos	48
19. Projeto de autoserviço no modelo italiano	51
20. O papel de cada profissional no desenvolvimento do autoserviço	51
PERGUNTAS FREQUENTES	54
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

PROCEDIMENTOS DE ATENDIMENTO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (DAN)

1. Comunicação e solicitações gerais

- A comunicação geral com o Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN), pode ser realizado através do e-mail : nutricao_me@jundiai.sp.gov.br

- Segue os contatos do DAN:

Funcionário	Telefone	E-mail
Maria Angela Delgado (Diretora do DAN)	4588-5337	mdelgado@jundiai.sp.gov.br
Cristiane (Assistente de ADM)	4588-5354	cferreira@jundiai.sp.gov.br
Eli Regina (Assistente de ADM)	4588-5356	eguarise@jundiai.sp.gov.br
Elias (Assistente de ADM)	4588-5393	elisilva@jundiai.sp.gov.br
Gilson (Analista de Gestão)	4588-5353	gpavan@jundiai.sp.gov.br
Lívia (Técnica de nutrição)	4588-5394	lreis@jundiai.sp.gov.br
Nivea (Nutricionista)	4588-5357	ntakemoto@jundiai.sp.gov.br
Ana Beatriz (Nutricionista)	4588-5387	apadilha@jundiai.sp.gov.br
Rodrigo (Assistente de ADM)	4588-5355	rcsantos@jundiai.sp.gov.br
Ruth (Assistente de ADM)	4588-5372	rmmssantos@jundiai.sp.gov.br
Carolina Zen (Técnica de nutrição)	4588-5386	czen@jundiai.sp.gov.br
Gabrielle (Técnica de nutrição)	4588-5379	gpena@jundiai.sp.gov.br
Jéssica (Técnica de nutrição)	4588-5390	jrufato@jundiai.sp.gov.br
Leticia (Técnica de nutrição)	4588-5382	lmariano@jundiai.sp.gov.br
Maria José (Técnica de nutrição)	4588-5375	mjcunha@jundiai.sp.gov.br

Maria Sebastiana (Técnica de nutrição)	4588-5376	macosta@jundiai.sp.gov.br
Margarete (Técnica de nutrição)	4588-5380	mcharmillot@jundiai.sp.gov.br
Queli (Técnica de nutrição)	4588-5368	qsilva@jundiai.sp.gov.br
Erica Campos (Coordenador)	11-99886-1547	ercampos@jundiai.sp.gov.br
Silvio Grilo (Coordenador)	19-98420-8406	sgrilo@jundiai.sp.gov.br

- Segue os contatos do Almoxarifado do DAN:

Funcionário	Telefone	E-mail
Nathalia (Chefe de Seção)	4588-7995	namendonca@jundiai.sp.gov.br
Cardoso (Assistente de ADM)	4588-7996	rcardoso@jundiai.sp.gov.br
Leandro (Assistente de ADM)	4588-7991	ledoliveira@jundiai.sp.gov.br
Olga (Assistente de ADM)	4588-7992	ohorikawa@jundiai.sp.gov.br
Phaola (Assistente de ADM)	4588-7993	phettesheimer@jundiai.sp.gov.br
Pérola	4588-7994	pbraga@jundiai.sp.gov.br

- O pedido de uniformes deverá ser realizado via formulário: [UGE / DAN - Solicitação de Uniformes Cozinheiros](#). Em caso de dúvidas ou necessidade de troca, encaminhar e-mail ao nutricao_me@jundiai.sp.gov.br ou telefone 4588-7991 (Leandro).

- Pedido de insumos para a lava-louças deverá ser realizado via formulário: [SOLICITAÇÃO DE DETERGENTE E SECANTE - LAVA LOUÇAS](#)

- Pedido de gás deverá ser realizado via Sistema Informatizado do DAN, acessando o ícone Gestão Administrativa. Em caso de dúvidas sobre o procedimento ou confirmação da solicitação do gás, encaminhar e-mail ao nutricao_me@jundiai.sp.gov.br ou telefone 4588-7996 (Cardoso).

2. Entregas de gêneros alimentícios

2.1 Não perecíveis (estocáveis)

- As entregas de gêneros alimentícios não perecíveis (estocáveis) do mês seguinte serão realizadas no mês atual, obedecendo o cronograma de entrega do almoxarifado de acordo com a setorização das escolas.
 - Os cozinheiros devem conferir a quantidade dos produtos entregues considerando o cardápio do mês seguinte e o per capita da escola. Caso haja discordância entre a quantidade de produto enviado e a que será utilizada durante o mês seguinte, os cozinheiros devem informar a Técnica em Nutrição responsável da escola, por e-mail ou por telefone, **do 1º ao 5º dia útil do mês, após a entrega dos gêneros não perecíveis**, para que o almoxarifado possa providenciar a entrega dos produtos em tempo hábil. Incluem-se os itens descartáveis (luva, touca, fósforo, bobina, entre outros), as fórmulas infantis de acordo com a faixa etária e de atendimento aos alunos com restrição alimentar.
 - A entrega realizada no mês é sempre referente ao uso do mês seguinte. Exemplo: No mês de março, a escola receberá, até o último dia do mês de março, a merenda de uso em abril.

2.2 Perecíveis

- As entregas de gêneros alimentícios perecíveis são realizadas semanalmente às terças-feiras, pelos fornecedores responsáveis.
 - Os cozinheiros e representantes da equipe gestora são responsáveis pela conferência da mercadoria entregue e o nome da unidade escolar. No Recibo de Entrega deve constar **assinatura do Diretor ou responsável pela escola, nome por extenso legível do cozinheiro e do entregador, código do cozinheiro, data e horário de entrega**.
 - Caso o produto apresente **características alteradas ou fora do padrão de qualidade**, conforme o Manual de Procedimentos Operacionais, o mesmo não deve ser recebido, devolvendo-o aos entregadores. Deve-se **anotar no Recibo de Entrega** (abaixo da assinatura) **qual produto e quantidade está sendo devolvida, assim como o motivo**

da devolução. Também deve-se informar via formulário - Link: [REPOSIÇÃO DE PERECÍVEIS](#), para que o departamento tome ciência e tome as devidas providências.

- Em caso de atraso na entrega de algum produto perecível previsto no cardápio ou qualquer problema que venha ocorrer com a empresa ou com o entregador (uniformes, boné, postura) durante a entrega, a escola deve ligar imediatamente para o DAN a fim de receber as informações necessárias e registrar por e-mail ao nutricao_me@jundiai.sp.gov.br, para as devidas providências.

- **É expressamente proibido realizar acordos com os entregadores, pois as empresas têm uma rotatividade diária de funcionários.**

- O cancelamento de gêneros perecíveis **deve ser realizado até segunda-feira da semana anterior a entrega**, via e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br ou com a Técnica em Nutrição, a fim que haja tempo hábil para ser atendido. Caso a escola não faça a comunicação do cancelamento no prazo estipulado, não será possível realizá-lo com o fornecedor e **a responsabilidade pelo desperdício será atribuída à escola.**

3. Controle de estoque e per capitais

- O registro de consumo de produtos e materiais deve ser efetuado e conferido diariamente no Sistema Informatizado do DAN, bem como o registro do número de refeições.

- A quantidade de alimentos não perecíveis enviada às escolas é calculada pelo Sistema Informatizado, que considera o **saldo correspondente ao dia do fechamento**. **Portanto, qualquer erro em relação ao saldo de estoque pode acarretar problemas nas quantidades de gêneros enviados, podendo faltar ou sobrar produtos.**

- Ressalta-se também a importância da conferência de estoque (virtual igual ao físico). **O gestor escolar responde legalmente, juntamente com os cozinheiros, pelo controle de estoque. Portanto, é importante manter os lançamentos atualizados diariamente, e quando necessário, inventariar o estoque ao longo do mês.**

- **A informação do per capita de cada produto fornecida pelo cozinheiro é fundamental**, uma vez que a partir dele é feita a geração das requisições de alimentos.

- Diariamente, um responsável pela escola deve informar aos cozinheiros, no início de **cada período**, o número de alunos frequentes, para fim de preparo da merenda.

• **O gestor escolar deve disponibilizar um computador para que os cozinheiros insiram as informações no sistema.** O controle do consumo diário é de responsabilidade dos cozinheiros das escolas.

• É de extrema importância o lançamento diário do consumo dos produtos, uma vez que seu não cumprimento pode causar contratemplos no envio da merenda mensal. Caso a baixa não seja efetuada por 3 (três) dias, o sistema será bloqueado e o desbloqueio deve ser solicitado via e-mail: nutricao_me@jundiai.sp.gov.br ou telefone: 4588-5356 (Eli) ou 4588-5393 (Elias). Os estoques devem ser encerrados e inventariados mensalmente, conforme datas estipuladas pelo DAN. É responsabilidade do diretor das escolas liberar o inventário de estoque.

• O atendimento aos cozinheiros com relação a problemas do fechamento no sistema (justificativas) é realizado pelo e-mail: ohorikawa@jundiai.sp.gov.br ou telefone 4588-7992 (Olga).

• O atendimento aos cozinheiros com relação a lançamento de requisições de produtos estocáveis e perecíveis é realizado pelo Almoxarifado via e-mail: phettesheimer@jundiai.sp.gov.br (Phaola) e/ou ohorikawa@jundiai.sp.gov.br (Olga) e/ou pbraga@jundiai.sp.gov.br (Pérola) ou telefone: 4588-7993 (Phaola) ou 4588-7992 (Olga) ou 4588-7994 (Pérola) .

• Os lançamentos efetuados no Sistema Informatizado do DAN têm validade legal. Portanto, login e senha são individuais e intransferíveis. A solicitação de login bem como a migração dele deve ser solicitada para o e-mail: elisilva@jundiai.sp.gov.br (Elias). Os seguintes dados são necessários para a criação do login: nome completo, CPF, Unidade Escolar e para a migração é necessário que informe login e escola anterior também.

• Se houver dúvidas no manuseio do sistema, deve-se entrar em contato por telefone no 4588-5393 ou por e-mail elisilva@jundiai.sp.gov.br (Elias).

• O manual do usuário está disponível na tela inicial do sistema SIIM e também pode ser solicitado por e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br.

• Na ocorrência de qualquer problema com a internet e/ou computador, solicitar manutenção diretamente no Help Desk-Cijun pelo telefone 4589-8843.

4. Passeios e outros eventos

A solicitação de gêneros perecíveis para eventos, passeios, etc. deve ser realizada com 15 dias de antecedência via e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br, a fim que haja tempo hábil para ser atendido. Após a solicitação, o DAN entrará em contato o mais breve possível, informando o deferimento ou não.

- Caso o gestor escolar opte por ceder ou utilizar a cozinha para eventos, deverá encaminhar ofício ao DAN com pelo menos 15 dias de antecedência, informando data, evento, horário, etc. Após a concessão, a responsabilidade da integridade do espaço físico, equipamentos, utensílios e estoque é do gestor da escola.

- Em eventos, caso a escola queira servir alimentos que não são enviados pelo DAN ou preparados por terceiros que não sejam os cozinheiros da escola, o gestor escolar deverá informar por e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br com 15 dias de antecedência sobre o que será oferecido (produto, marca, procedência, data de validade, etc.). A coleta de amostra destes itens deve ser realizada.

- Ressalta-se que a alimentação escolar nos dias letivos está amparada pela Resolução FNDE n.06/2020, a qual preconiza o acesso a alimentos saudáveis e que os profissionais da escola são co-responsáveis pela alimentação oferecida nos dias letivos. Assim, a equipe gestora deve garantir que a prática da alimentação saudável esteja presente em todos os momentos da escola, inclusive nas festas e não somente no ato das refeições. Não se deve esquecer dos alunos com restrição alimentar e incluí-los nas atividades.

- A cozinha da escola (área física, equipamentos, utensílios, alimentos) é um espaço reservado ao preparo da Alimentação Escolar, portanto sua utilização para outros fins deve ser evitada.

- Qualquer passeio ou atividade externa com os alunos que implique em alterações na rotina da alimentação escolar deve ser comunicado por e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br com 15 dias de antecedência, para os devidos cancelamentos de entregas.

- O gestor escolar deve comunicar com antecedência ao DAN pelo e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br que a(o) cozinheira(o) participará de passeios e atividades externas acompanhando os alunos, para evitar problemas com entregas programadas.

5. Bolo de aniversário

- O bolo de aniversário consta no cardápio na última semana do mês. O consumo com moderação, em situações especiais (festa de aniversário), de alimentos simbólicos evita que o aluno seja submetido a comportamentos radicais e consequente valorização dos alimentos “proibidos”.
- O preparo deve ser conforme as receitas do DAN, utilizando-se produtos da merenda para recheios e coberturas (tais como leite em pó, cacau em pó, coco ralado, frutas, entre outros).
- Caso a escola opte por comprar algum confeito para o bolo, recomenda-se observar a qualidade do produto e optar por marcas de boa procedência. Deve-se lembrar dos alunos com restrição alimentar, realizando leitura rigorosa dos ingredientes constantes no rótulo do produto. A coleta de amostra destes itens deve ser realizada.

6. Cardápio

- As alterações de cardápio só devem acontecer em casos excepcionais, com solicitação realizada pelo gestor escolar com no mínimo **48 horas de antecedência** via e-mail nutricao_me@jundiai.sp.gov.br. O DAN entrará em contato o mais breve possível, informando o deferimento ou não.
- Em visita, a Técnica em Nutrição realizará o registro de ocorrências relativas ao cardápio. As cozinheiras deverão ter anotações sobre aceitabilidade e funcionalidade do mesmo para facilitar o registro e a análise da Técnica. As informações serão levadas ao DAN para análise e providências.

7. Alimento/Produto com características alteradas

Todo alimento com características organolépticas (cor, sabor e/ou odor) alteradas e/ou com suspeita de alteração, não deve ser consumido ou preparado. A equipe da cozinha deve entrar em contato imediatamente com o departamento via telefone pelo 4588-5357 (Nívea) ou 4588-5394 (Lívia), ou com a Técnica em Nutrição responsável pela escola. Deve-se sempre preservar o alimento e a embalagem original para análise.

8. Documentos do DAN

- Os informativos e cardápio do mês devem ser acompanhados com atenção por todos os membros da equipe.
- Os controles do estoque e outros documentos devem estar organizados em pastas, mês a mês, em local apropriado.
- As notas, documentos oficiais e condutas nutricionais dos alunos com restrições alimentares precisam ser guardados por 5 anos. Após esse período, pode-se descartar conforme procedimento habitual da escola.
- O Manual de Procedimentos Operacionais e o Receituário Padrão devem estar sempre disponíveis na cozinha e todas as suas orientações rigorosamente seguidas.
- As condutas alimentares dos alunos com restrição alimentar devem estar atualizadas (ano vigente) pela nutricionista do DAN. A versão completa deve estar organizada em uma pasta plástica de fácil acesso à equipe da cozinha. Os laudos médicos devem ser enviados via formulário de patologias ([Formulário Patologias - DAN](#)), devendo a escola preencher todas as informações atentamente.

9. Horas de estudo

A participação dos cozinheiros nas horas de estudos (HE) é de extrema importância para que a alimentação faça parte da proposta pedagógica da escola. A equipe da cozinha junto com a gestão da escola devem se organizar para que o atendimento aos alunos não seja prejudicado.

10. Horas extras e folhas ponto

A solicitação de horas extras para cozinheiros deve ser feita com 5 dias de antecedência, por meio de ofício enviado ao nutrição_me@jundiai.sp.gov.br.

Caso o cozinheiro realize substituição em outra escola, sua folha ponto deve ser assinada pelo Diretor da escola onde o funcionário concluir o mês e conter a rubrica do outro Diretor até a data em que permanecer na escola.

11. Manutenção de equipamentos

- Pedido de manutenções de equipamentos da cozinha (fogão, geladeira, lava-louças, eletrodomésticos, etc.) bem como problemas com vazamento de gás deverá ser realizado via formulário:[SOLICITAÇÕES DE MANUTENÇÃO EQUIPAMENTOS / VAZAMENTOS DE GÁS](#). É necessário o preenchimento correto de **todos os dados** do formulário. A solicitação deve ser realizada sempre que a equipe da cozinha perceber algum problema no equipamento.
 - Em **situações emergenciais** (quando o problema compromete o funcionamento da cozinha), deve-se enviar e-mail para nutricao_me@jundiai.sp.gov.br, com cópia para a Técnica em Nutrição responsável, declarando no campo “assunto” a urgência da questão. Também deve-se entrar em contato via telefone imediatamente pelo 4588-7996 (Cardoso), 4588-5354 (Cristiane), 4588-5357 (Nívea) ou 4588-5394 (Lívia).
 - O DAN possui contrato para manutenção de equipamentos com uma empresa terceirizada. É necessário sempre solicitar ao técnico a identificação da empresa.
 - Apenas permitir retirada de equipamentos pelo técnico mediante Recibo de Retirada emitido pelo Almoxarifado do DAN, assinando e datando-o. Para devolução do equipamento, este também deve vir acompanhado do recibo de devolução, datado e assinado pela direção da unidade escolar no ato. **São 3 (três) vias de recibo de retirada ou devolução, uma deve ficar na unidade escolar, a outra devolvida ao almoxarifado no dia da prestação do serviço (A/C Cardoso) e a terceira com a empresa.** No momento da devolução do equipamento, a escola deve testá-lo na presença do representante da empresa e informar ao Almoxarifado pelo telefone 4588-7996 ou pelo e-mail rcardoso@jundiai.sp.gov.br se o problema foi resolvido.
 - Ressalta-se que o uso de equipamento de forma correta e conforme manual promove a segurança do trabalho desenvolvido e evita gastos com manutenções excessivas.
 - Demais manutenções (limpeza de caixa d' água, instalações físicas, elementos filtrantes, elétricas, hidráulicas e móveis) devem ser solicitadas via formulário ao DOME.

12. Controle de pragas e vetores

- O DAN possui contrato de serviço de desinsetização e desratização com uma empresa terceirizada. É necessário sempre solicitar ao técnico a identificação da empresa.
- O gestor escolar será comunicado pelo DAN sobre o dia e o horário dos serviços e receberá orientações necessárias para a organização da cozinha.
- A empresa responsável deve deixar na escola a ordem de serviço e o **Certificado de Controle de Pragas** para fins de comprovação do controle efetuado ou fiscalização de órgãos de Saúde, **que deverá ficar exposto na cozinha**.
 - No dia seguinte da execução da desinsetização, os cozinheiros da escola poderão antecipar seu horário de trabalho em uma hora, para organização da cozinha. Neste caso, também devem antecipar em uma hora a sua saída. Tal ajuste deve ser comunicado com antecedência ao DAN.
 - Em caso de dúvidas sobre dedetização e desratização, encaminhar e-mail ao gpavan@jundiai.sp.gov.br ou telefone 4588-5353 (Gilson).

13. Potabilidade da água

- O DOME possui contrato de serviço de limpeza de reservatórios e troca de elemento filtrante com uma empresa terceirizada.
- A limpeza da caixa d'água e a troca dos elementos filtrantes devem ser realizadas a cada seis meses. Os serviços são agendados automaticamente pelo setor responsável. Em caso de dúvidas, entrar em contato por telefone 4588-5359 (Alípio) ou por e-mail: aacunha@jundiai.sp.gov.br
 - A empresa responsável deve deixar na escola a ordem de serviço e o **Certificado de Limpeza dos reservatórios, bem como da troca dos elementos filtrantes**, para fins de comprovação do controle efetuado ou fiscalização de órgãos de Saúde. Estes **devem ficar expostos na cozinha**.



“PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL PARA AS EMEBS INFANTIS I – 0 A 3 ANOS”

Este documento foi elaborado com base nas diretrizes do Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 02 anos - Ministério da Saúde/2019

“Então você encontra, aparentemente por sorte, mero acaso, aquela pessoa que vai lhe proporcionar um máximo de conhecimento naquela fase de sua vida, a pessoa complementar, a que faltava para que você elaborasse toda uma gama de novos conhecimentos e experiências. A que desperta forças desaproveitadas e é capaz de determinar um novo curso na sua vida. Essa pessoa talvez nem fique para sempre com você, mas o certo é que ela tinha profundamente a ver com seu desenvolvimento.”

Jung.

INTRODUÇÃO

“Todos nós, se estamos vivos, recebemos de algum modo um tipo de nutrição que se constituiu como uma base de nossa existência. Conscientes ou não, essa nutrição faz parte de nossa constituição integral, pois de uma nutrição não tomamos apenas vitaminas e minerais. Tomamos afetos, desafetos, saúde ou doença, alegria ou tristeza, acolhimento ou desamparo, amor ou desamor, direito ou violações do direito. Podemos sobreviver recebendo o mínimo necessário de um alimento, mas se queremos vida, e não sobrevida, quais seriam os caminhos possíveis para alimentar o corpo e a alma de uma criança?”

LEILA OLIVEIRA, *Como alimentar o bebê?*

O ato de se alimentar talvez seja uma das formas mais concretas para a criança estabelecer contato com o mundo, isto é, descobrir necessidades, texturas, temperaturas, sabores, aromas e, principalmente, as emoções que envolvem a alimentação.

É necessário que a alimentação seja compreendida não apenas sob seu aspecto físico, de satisfação da fome em função das necessidades de preservação da saúde e da vida, mas seja encarada também face aos aspectos educacionais, afetivos e sociais.

A infância é um período de intenso crescimento, desenvolvimento e aprendizado. Os hábitos alimentares adquiridos principalmente nos cinco primeiros anos de vida tendem a se solidificar na vida adulta. Estudos demonstram que:

- Nos últimos anos o índice de obesidade infantil aumentou consideravelmente, visto que atualmente enfrentamos um período de transição nutricional;
- Doenças não transmissíveis, tais como hipercolesterolemia, diabetes, hipertensão e alergias alimentares, estão se manifestando cada vez mais cedo;
- Estes fatores podem ser prevenidos com alimentação adequada e a escola constitui um ambiente fértil para experiências saudáveis e assertivas, uma vez que propicia situações, tempos e espaços privilegiados para reflexão e adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Dentro deste contexto, o **Programa de Alimentação Escolar** deve ter sua visão ampliada, não mais pelo foco assistencialista, mas sim como **instrumento pedagógico com múltiplas possibilidades educativas**, tendo a Educação Nutricional e Alimentar como ferramenta de valorização dos hábitos alimentares, respeitando a identidade cultural,

incentivando o direito de escolha e estimulando o acolhimento e o protagonismo das crianças.

Para o desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional assertivas, é necessário o trabalho em conjunto entre o Departamento de Alimentação e Nutrição e a equipe gestora da escola. Na medida em que profissionais se conscientizem do seu papel de educador, explorando o ambiente da escola como um espaço facilitador e acolhedor, as ações relacionadas à alimentação serão incorporadas ao universo da criança de forma respeitosa e harmoniosa. O cuidar é uma ação complexa que envolve, além da informação, diferentes “fazeres”, gestos, olhares e observações.

Deve-se oferecer à criança mais que uma alimentação com densidade nutricional adequada, mas também acolhimento, atenção, estímulo e desafio, de modo que ela obtenha conhecimento, segurança e autonomia para escolhas saudáveis e aprenda a fazê-lo de forma cada vez mais autônoma.

A alimentação e ações de Educação Alimentar e Nutricional, conduzidas em observância com esta concepção, ganham credibilidade na medida em que têm como princípio despertar e sensibilizar os educadores para incentivar nas crianças hábitos alimentares saudáveis, estimular sua autonomia e o direito de escolha, construindo um novo olhar, conscientizador e libertador para as questões ligadas à alimentação.

Não se trata apenas de aprender bons hábitos, mas de sentir o bem-estar que nos é oferecido por alimentos que fazem parte daquilo que também somos.

1. A questão pedagógica no sistema de distribuição autosserviço

Entre as diferentes práticas educativas utilizadas como Educação Alimentar e Nutricional, há o sistema de distribuição autosserviço, no qual a criança se serve do que quer se alimentar. **Isto não significa, entretanto, isentar os educadores de um contínuo acompanhamento e planejamento de ações para que elas conheçam e experimentem outros alimentos.**

A implantação desse sistema deve estar alinhada ao Projeto Pedagógico de cada escola. O autosserviço é recomendado a partir de dois anos de idade, com acompanhamento da equipe escolar. É o sistema de distribuição mais indicado, uma vez

que as crianças possuem características individuais, inclusive com relação ao apetite e às preferências alimentares.

Os talheres (garfo e faca) devem ser apresentados à criança, e mesmo que utilize-se apenas a colher, o garfo e a faca deverão ficar expostos na mesa de apoio. O educador tem papel fundamental neste processo, pois o estado de atenção do adulto, o respeito e a empatia são essenciais para o sucesso do autosserviço.

O sistema de autosserviço, uma vez alinhado às ações pedagógicas, proporciona à criança a oportunidade de:

- Sociabilizar-se, por meio do ato de alimentar-se;
- Escolher o quê e quanto comer, nomear os alimentos, tendo suas preferências alimentares mais respeitadas;
- Aprender a preparar seu prato de forma adequada, tanto na quantidade como na qualidade dos alimentos escolhidos, contribuindo ainda para a diminuição do desperdício;
- Ser incentivada e motivada a experimentar os diversos alimentos oferecidos nas refeições, dentro de um grupo social pelo qual tem fortes laços afetivos, o que muito contribui para a formação de um comportamento alimentar adequado;
- **Ser motivada a realizar mudanças positivas, caso seu comportamento alimentar esteja inadequado, visando incentivá-la a promover hábitos alimentares saudáveis.**
- Ser estimulada a utilizar corretamente os talheres.

USO DE TALHERES	
Quando iniciar o manuseio da colher?	Observar se a criança, a partir dos 8 meses, já segura a colher com firmeza. O adulto pode deixar uma colher com a criança e ele fica com outra para dar comida a ela.
Com que idade a criança deve manusear a colher sozinha?	No grupo 1 este procedimento já deve ser estimulado.
Quando iniciar o manuseio do garfo?	O garfo pode ser oferecido a partir do grupo 1. Em geral, no grupo 2 as crianças possuem um domínio maior deste talher.
Quando iniciar o manuseio da faca?	A faca pode ser oferecida por volta do segundo semestre do grupo 2, após o completo domínio do garfo.

A autonomia deve ser compreendida como uma capacidade a ser construída pela criança e, também, como um princípio didático, que orienta as práticas educativas promovidas pela Unidade Escolar. A partir do desenvolvimento dos aspectos sociais, educativos e afetivos, isto proporciona à criança, desde cedo, exercer as suas capacidades de refletir, assumir responsabilidade, resolver problemas e tomar decisões.

Neste momento, o conceito de autonomia, associado à prática do autosserviço fica relacionado a uma escolha consciente dos alimentos e não simplesmente a uma escolha arbitrária. A criança ao se servir, de forma organizada, adota um comportamento alimentar saudável e fica responsável por suas escolhas alimentares.

O autosserviço poderá ter início no segundo semestre do grupo 1, desde que a maioria do grupo tenha 2 anos de idade.

O momento de alimentação também é um momento pedagógico onde o profissional precisa observar cada aluno para, então, elaborar propostas de trabalho que garantam ajudar a todos os alunos em relação à aceitabilidade das preparações, o manuseio dos talheres, as narrativas ocorridas entre os alunos durante este momento, a postura à mesa, a mastigação, etc.

2. Acompanhamento das crianças durante as refeições: Uma construção ao longo do tempo

O educador, ao acompanhar a criança enquanto se alimenta, deve estar atento para os seguintes aspectos:

- Dedicar-lhe atenção, no momento das refeições, prontificando- se a apoiá-la;
- Incentivar o consumo dos diversos alimentos oferecidos no cardápio;
- Respeitar seu ritmo alimentar e paladar;
- Orientá-la a comer com moderação e mastigar bem os alimentos;
- Permitir que se alimente sozinha, orientando-a como fazer e não a reprimindo quando derramar ou espalhar os alimentos;
- Jamais castigar, chantagear, constranger ou forçar a criança, quando se recusar a comer. Isto porque, a recusa em alimentar-se é uma atitude normal e, caso seja submetida a uma atitude repressora, poderá adotar um comportamento alimentar indesejado;

• Jamais utilizar o alimento como prêmio, distração ou recompensa, levando a criança a ressignificar o alimento, levando a possíveis distúrbios alimentares e/ou outros comportamentos não saudáveis;

• Jamais utilizar equipamentos eletrônicos, tais como: TV, celular e tablets;

• Observar a velocidade com que a criança se alimenta:

• **Ao comer muito rápido:** poderá levá-la a comer em excesso (o organismo não tem tempo de sentir os sinais de saciedade) e pode acarretar problemas digestivos. Neste caso, para que coma mais devagar, ofereça-lhe os alimentos separadamente, estimulando a comer o quanto quiser, mas devagar, mastigando bem os alimentos para sentir seu sabor e os “sinais de saciedade”.

• **Ao comer muito devagar:** estimular a comer no ritmo normal, considerando a fase de seu desenvolvimento.

• Não se esqueça de que o ato de alimentar-se é uma sensação nova para a criança e deve ser realizado com prazer;

• **Estimulá-la a comer novos alimentos, para que não prevaleça sua tendência natural de rejeitar aqueles ainda não provados;**

• Trabalhar as manifestações de crenças, tabus, mitos e preconceitos alimentares;

• **Incentivar o consumo das frutas, legumes e verduras nas refeições**, sem nunca obrigar a comê-los e nem criticá-las se deixar sobra no prato; ao comer com prazer, certamente a criança desenvolverá atitudes positivas em relação à alimentação.

Cabe ressaltar a necessidade dos educadores em realizar um trabalho pedagógico, para acompanhar diariamente as crianças, durante as refeições, para que coloquem na prática as competências que estão adquirindo diante do autoserviço incentivando-as a experimentar todos os alimentos que compõem o cardápio e consumir uma porção adequada. Caso esta prática não seja respeitada, como condição essencial, o autoserviço passa a ser uma atividade não educativa, sem alcançar o objetivo que se propõe. O educador poderá servir de referência (modelo) aos alunos desde que esteja amparado pelo projeto pedagógico.

3. Para cada fase do desenvolvimento infantil uma postura

A capacidade de reconhecer os sabores e aromas começa ainda na vida intrauterina, por volta da décima segunda semana. Diversas moléculas derivadas da alimentação da mãe presentes no líquido amniótico são o início do aprendizado de aromas e sabores do bebê para as experiências após o nascimento.

Após o nascimento, a alimentação materna durante a amamentação também influencia o paladar das crianças, pois no leite humano há partículas vindas da alimentação da mãe, que modificam o sabor do leite. Sabe-se que se a mãe come com frequência um determinado alimento durante a lactação, no momento da introdução alimentar do bebê, esse consumirá o alimento sem recusa.

Assim, a criança nasce com preferência pelo sabor e aroma doce e ao umami - responsável pelo gosto denso, profundo e duradouro que produz na língua uma sensação “aveludada”. É o quinto sabor, que complementa os demais (doce, salgado, amargo e azedo) e tem aversão ao amargo e ao azedo.

Desde o nascimento, se a criança for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis. Contudo, apesar das preferências inatas, o paladar é modificável e influenciado pelo ambiente em que as crianças estão inseridas.

Assim como pensamos na transição dos sabores e consistências de acordo com o desenvolvimento dos bebês, devemos pensar também na transição do lugar onde o bebê é alimentado. Essa transição deverá ser gradativa... o colo do adulto, em alguns casos, servirá de referência de segurança, podendo a alimentação complementar ser oferecida a criança no colo do educador até que se estabeleça forte vínculo educador-criança e ação motora do bebê sinalize que já é momento para o novo desafio. Os braços do bebê devem estar livres. Uma vez que a criança mostrar-se segura para sentar-se em posição ereta, com os pés apoiados de forma confortável, seguirá para a mesa.

É fundamental que o refeitório seja um ambiente limpo, acolhedor, organizado, arejado, iluminado, tranquilo, sem interferência de eletrônicos e o educador esteja tranquilo e atento às crianças. O bebê deve estar com fome, desperto e o menos cansado possível no momento de receber o alimento.

4. O ambiente alimentar da criança é um espaço educativo

O ato de alimentar-se oferece, também, inúmeras oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social da criança: o comer sozinho, o preferir alimentos, o despertar para cores e novos sabores na alquimia da transformação dos alimentos.

Um refeitório harmonioso, confortável e organizado facilita a conexão da criança com o educador, reforçando sua percepção do ciclo natural - desconforto - acolhimento - conforto - fome - alimento, e aos poucos desenvolvem a percepção que o alimento é importante para sensação de conforto do corpo e que há um limite inteligente chamado a saciedade. Tais fatores estão diretamente relacionados com o trabalho educativo que estimule o comportamento alimentar adequado e a aceitação dos alimentos para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

O educador deve atentar para não realizar comentários desfavoráveis em relação a algum alimento, postura repressora, dada sua influência em relação ao grupo, há necessidade da interação adulto x criança promovendo a segurança e bem estar (troca de olhares, tom de voz, sorrisos e ambiente aconchegante).

O ambiente alimentar favorece a oportunidade, enquanto a criança aprende a comer, de participar da refeição em grupo, reforçando os laços sociais e tornando a refeição mais agradável.

O momento da refeição é traduzido, entre outros aspectos, pelo convívio social que, de forma organizada, propicia “conversas” e o respeito para com a criança no sentido de sentar-se no local de sua escolha.

E então, no ambiente da creche:

- O espaço do refeitório é um ambiente isolado com a finalidade de somente servir as refeições? Ou é um ambiente atrativo para ações além de servir refeições?
- Este espaço pode ser transformado também em espaço-alegria, espaço-descoberta, espaço-social?
- Podemos entender o espaço do refeitório como um prolongamento do trabalho pedagógico da unidade escolar?

5. Aspectos do desenvolvimento infantil na alimentação

O crescimento infantil não se restringe ao aumento do peso e da altura, mas caracteriza-se por um processo complexo que envolve a dimensão corporal e a quantidade de células, sendo influenciado por fatores genéticos, psicológicos e ambientais.

O potencial genético passa a ter impacto sobre o crescimento da criança, só a partir dos dois anos de idade. Até esta fase, os estímulos ambientais e psicológicos influenciam diretamente no desenvolvimento infantil.

Sabe-se ainda que com uma nutrição correta, podemos alterar nossas características genéticas, através do fenótipo, que é determinado pelo meio, isto é, a expressão de um gene depende 70% a 75% da influência do meio ambiente.

Partindo-se dessa premissa, a escola tem um papel fundamental e relevante, uma vez que é um ambiente educativo e também um espaço de promoção da saúde.

A fim de elucidar estas questões, cabe caracterizar alguns aspectos das fases de desenvolvimento infantil, de acordo com os estágios de vida, descritos nas tabelas a seguir:

FAIXA ETÁRIA	DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	CUIDADOS NUTRICIONAIS
0 a 5 meses	<p>O contato com o mundo é feito, principalmente, por meio da boca e da sucção;</p> <p>O esforço de sugar prepara a musculatura facial da criança para a fala e deglutição;</p> <p>Os órgãos dos sentidos são pouco desenvolvidos, e o paladar da criança reconhece o sabor doce;</p> <p>Os primeiros meses de vida do lactente são caracterizados por relativa imaturidade fisiológica: reflexo de protrusão da língua; pouca produção de enzimas digestivas, etc;</p> <p>Começa a ter firmeza na cabeça e reconhecer o ambiente que a cerca.</p>	<p>O leite materno é o alimento perfeito ao bebê. Até o 6º mês de vida ele fornece tudo o que o bebê precisa para crescer, se desenvolver e ser mais afetuoso, além disso, ele muda de sabor de acordo com o que a mãe se alimenta, facilitando a aceitação de outros alimentos no momento da transição alimentar. O desmame precoce deve ser prevenido, estimulando e apoiando a mãe a manter o aleitamento apesar das dificuldades.</p> <p>Caso todas as alternativas para a oferta do leite materno sejam esgotadas, deve-se optar pelas fórmulas infantis, pois quando orientadas pelo profissional de saúde e preparadas corretamente são suficientes para suprir as necessidades nutricionais do bebê;</p> <p>Necessidades nutricionais aumentadas devido ao crescimento.</p>
6 a 7 meses	<p>A criança apresenta maior coordenação motora entre olhos e mãos;</p> <p>É capaz de sentar-se sem apoio, e sustenta firmemente o pescoço;</p> <p>O sistema digestório está mais preparado para digerir outros alimentos;</p> <p>Apresentam desenvolvimento dos músculos da deglutição, músculos da língua e garganta.</p> <p>A criança é capaz de engatinhar ou arrastar-se;</p> <p>A coordenação motora está mais desenvolvida, o bebê segura nas mãos alimentos e objetos;</p> <p>Neste período podem aparecer os primeiros dentes.</p>	<p>Inicia-se a alimentação complementar. Devem-se oferecer alimentos consistentes, mas amassados com garfo, favorecendo assim o mecanismo da deglutição e o desenvolvimento da linguagem.</p> <p>Oferecer alimentos salgados, doces, azedos e amargos, com texturas e consistências diferentes, para que a criança possa exercitar o paladar e experimentar várias sensações.</p> <p>Em geral as crianças tendem a rejeitar alimentos que não lhes são familiares; mas com a exposição frequente, os alimentos novos passam a ser aceitos.</p> <p>Em média, são necessárias de 10 a 15 exposições de um novo alimento para que o mesmo seja aceito.</p> <p>É desejável que a criança receba alimentos in natura e minimamente processados.</p>

FAIXA ETÁRIA	DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	CUIDADOS NUTRICIONAIS
8 a 11 meses	<p>O crescimento desacelera e o apetite diminui; Época favorável para ensinar a criança a comer sozinha, uma vez que consegue segurar pequenos objetos e alimentos (movimento de pinça).</p>	<p>Ofertar alimentos em pedaços grandes para que a criança possa pegar com as próprias mãos e tentar comer sozinha.</p> <p>Pode oferecer uma colher pequena para a criança para estimular o movimento de levá-la até a boca.</p> <p>Devem-se oferecer, gradativamente, alimentos com consistência mais sólida, de forma que a criança, aos 12 meses, já esteja aceitando alimentação semelhante à do adulto.</p>
1 ano a 1 ano e 11 meses	<p>De 1 ano a 1 ano e 3 meses, a criança prefere brincar a comer e relaciona a alimentação com o ato de brincar.</p> <p>Gosta de tocar e apertar os alimentos da mesma forma que faz com os brinquedos.</p>	<p>Com 1 ano e 5 meses, começa a fase da seleção dos alimentos. A criança tem preferências, aversões e faz suas próprias escolhas;</p> <p>É a idade em que tem preferência pelos mesmos alimentos rejeitando os novos, mas geralmente essa atitude é passageira correspondendo a um desejo de impor a sua vontade.</p> <p>Nesta faixa etária, a criança tem vontade de se alimentar sozinha e pode recusar a receber os alimentos na boca.</p>
2 a 3 anos e 11 meses	<p>A criança é sensível a todos os estímulos visuais, podendo distrair-se com facilidade.</p> <p>É importante compreender e aceitar as necessidades de autonomia da criança, para que ela possa progredir e evoluir normalmente no convívio familiar e social.</p> <p>Esta fase pode ser identificada por um período de redução do apetite.</p>	<p>As preferências são intensas e podem relacionar-se com sabor, cor, forma e consistência.</p> <p>Quando apresentar preferências alimentares, a criança deve ser respeitada sem esquecer a importância da introdução de diferentes alimentos.</p> <p>Deve ser observado se as preferências estão interferindo na construção de bons hábitos alimentares.</p>

5.1 Risco de engasgo

Para que a introdução alimentar ocorra de forma respeitosa e com riscos de engasgos minimizados, é importante que o bebê apresente os sinais de prontidão:

- a) ter pelo menos 6 meses de idade;
- b) sentar-se sem apoio, sustentando tronco e cabeça;
- c) ter diminuído o reflexo de protrusão (tendência a empurrar com a língua os alimentos para fora da boca);
- d) levar objetos/alimentos à boca;
- e) ter interesse pelos alimentos (acompanhar com o olhar o que o adulto está comendo).

Além disso, no momento da refeição, a criança deve estar calma, desperta e não deve estar inclinada. O local deve ser acolhedor e livre de estímulos externos que possam distrair a criança da alimentação.

Também devem ser seguidas as orientações a respeito da consistência dos alimentos, que serão apresentadas neste documento, a fim de estimular a mastigação e favorecer a deglutição sem dificuldade. Adicionalmente, é necessário evitar os formatos que mais se associam ao risco de engasgo: cortados em formatos arredondados de diâmetro pequeno (pois tem tamanho aproximado das vias aéreas das crianças pequenas, e podem facilmente obstruir a respiração).

Vale ressaltar a diferença entre o engasgamento e o reflexo de GAG:

• Reflexo de GAG: uma reação natural dos bebês de proteção contra o engasgo, caracterizado por:

1. Coloração vermelha da face;
2. Ânsia;
3. Tosse (com ruído);
4. Língua exposta;
5. Lacrimejamento.

Não necessita de primeiros socorros, pois a criança consegue expelir sozinha o alimento.

• Engasgo: quando a passagem de ar na garganta é parcialmente ou completamente obstruída, caracterizado por:

1. Coloração da face e/ou lábios azul arroxeados;
2. Dificuldade para respirar e tossir;
3. Impossibilidade de chorar;
4. Olhar fixo, olhos arregalados;
5. Apatia, silêncio.

A conduta imediata é a manobra de desengasgo (Heimlich) a fim de expelir o alimento e desobstruir a passagem de ar, liberando a respiração da criança.

5.2 Regulação do sono

É importante destacar que a rotina funciona como elemento regulador das funções biológicas da criança. Alguns autores salientam que o choro das crianças é normal, quando esse sinaliza ajuste a horários aos quais as crianças não estão acostumadas, devendo os adultos estarem bastante atentos para não confundir essa forma de expressão de adaptação, minimizando situações de sofrimento por outras causas.

Quanto a necessidade de sono, sabemos que criança não nasce com o sistema neurológico completo, necessitando do sono para completar esse processo, variando o período entre cada indivíduo. Cada criança tem a sua própria forma de mostrar que está cansada ou com sono, desde esfregar os olhos, bocejar, choramingar, querer colo e atenção ou ficar irritável. Dessa forma devemos estar cientes da importância de se respeitar a necessidade individual de pequenos períodos de sono que a criança pequena faz durante o dia. Entretanto, os adultos podem preparar atividades que potencializam os períodos de sono e vigília das crianças, aproveitando-os da melhor forma possível, respeitando sempre a maturação biológica das crianças.

Segundo Isabel Loureiro, “Organizem as rotinas das crianças à volta da alimentação, do sono e da higiene.” Para além destes, reservem tempo para coisas importantes, como brincar. Guiem-se pelos sinais de cansaço para organizarem as rotinas da criança. Por exemplo, se a criança costuma mostrar sinais de cansaço à hora do almoço, talvez seja importante reorganizar a rotina da criança para garantir que o sono não prejudique o momento da refeição. Dessa forma, uma rotina bem organizada deve prever atividades estimulantes no período imediatamente anterior às refeições, para que os bebês possam alimentar-se de forma adequada.

5.3 Ciclo circadiano

O ritmo ou ciclo circadiano é definido pela ocorrência num período de vinte e quatro horas, de acordo com o tempo de rotação da Terra em torno do seu próprio eixo. De acordo com este ciclo, o corpo possui relógios biológicos, que são mecanismos organizados que preparam e sincronizam as funções corporais de acordo com eventos/estímulos ambientais no intuito de manter o equilíbrio corporal. Existem vários “sincronizadores” do relógio biológico, como a luz e a alimentação.

No caso da luz natural, quando estamos dormindo e a luz do amanhecer incide sobre os olhos, mesmo fechados, a luminosidade incide na retina e este sinal é transmitido para o sistema nervoso central, que promove uma série de reações hormonais (cortisol), levando o corpo a despertar. Este mecanismo é suficiente para sincronizar nosso corpo para o ciclo ambiental dia/noite. Assim, a regulação da luz natural e artificial e sempre dormir e acordar no mesmo horário traz regulação do ciclo acordar-dormir, promovendo o descanso e equilíbrio ao corpo. A desregulação do ciclo acordar-dormir, com encurtamento do período de sono está associada com o aumento do apetite, podendo levar ao desenvolvimento de diabetes, hipertensão e obesidade tanto em crianças quanto adultos.

A alimentação e um padrão de refeições regular também tem a capacidade de sincronizar o sistema circadiano. Uma frequência irregular de refeições, tanto em relação aos horários quanto ao tipo de alimento fornecido, perturba o aproveitamento de energia pelo corpo, aumenta as taxas de colesterol “ruim” (LDL) e diminui o “bom” colesterol (HDL), como também aumenta o risco de diabetes.

Assim, é extremamente necessária a orientação dos pais a seguirem os horários e as rotinas da Unidade Escolar em casa e nos finais de semana, inclusive nas férias escolares, pois a criança com o seu relógio biológico regulado come e dorme melhor, tem mais disposição para brincar e aprender.

6. Recusa alimentar

Às vezes, o receio do “novo” faz com que a criança recuse um alimento. Entretanto, quando a criança não é forçada a comer, os alimentos passam a ser aceitos gradativamente sem dificuldades. **O desconhecido pode ser inquietante antes de ser agradável e interessante.**

A fome é uma necessidade fisiológica e surge quando o organismo percebe que não existe energia para seu funcionamento adequado. Para se ter fome, é necessário gastar energia. Além disso, o movimento, a brincadeira ao ar livre, as diversas possibilidades de movimento e interação com a natureza, leva a muito além do gasto energético e da regulação da fome... leva ao autoconhecimento e a compreensão dos processos vitais.

O apetite relaciona-se à vontade, e pode ser um instrumento usado pela criança para “falar” daquilo que é essencial à vida. Uma criança inapetente é indicador de desmotivação e cabe ao adulto refletir sobre o adoecimento não só físico, mas psicológico/mental.

Educar a vontade é um grande desafio - nada mais difícil para o adulto do que controlar suas vontades. Mas o processo de escolhas alimentares saudáveis e conscientes na infância leva a uma sucessão de benefícios físicos e emocionais na vida adulta.

A influência da família é fundamental no que diz respeito à alimentação da criança, pois ela demonstra interesse pelos alimentos dos adultos e se traduz no desejo de reproduzir suas escolhas e costumes. O ideal é que a família tenha hábitos alimentares saudáveis e siga esquema alimentar semelhante ao da escola.

Deve-se ter consciência que cada criança come para satisfazer sua saciedade. Por esse motivo, a criança não deve ser forçada a comer. Se existe algum tipo de resistência e protesto ao ato de se alimentar, o motivo deve ser investigado. Muitas vezes, a recusa do alimento pode ser pelo fato do excesso ou falta de atividade física da criança.

Outros fatores podem estar relacionados à recusa alimentar como: o impacto de estar fora de casa, a mudança de rotina, o sono e a vontade de realizar outra atividade como, por exemplo, brincar. Neste momento, é totalmente desaconselhável fazer chantagens do tipo: “se não comer, não brinca”.

O incentivo nesse momento é fundamental, jogos simbólicos, horta escolar, roda de conversa, experimentação, interação com alunos que se alimentam melhor, são alguns exemplos de estratégias que podem ser de estímulo à criança.

7. Escalada do comer

A escalada do comer é uma estratégia utilizada para introdução e/ou adaptação da criança a novos sabores. Por meio dela, criam-se experiências sensoriais positivas com os alimentos e para crianças com seletividade alimentar, pode ser um grande aliado.

Para exemplificar: uma criança dentro da escalada realizará um passo a passo, se aproximando e aceitando de forma gradativa os alimentos. É importante seguir a ordenação proposta para que a criança vá se adaptando às mudanças e consiga se alimentar melhor.



- Tolerar: a criança fica próxima do alimento sem se sentir incomodada ou com algum desconforto. Pode apenas visualizar, deixar o alimento perto ou no prato. Sendo assim, ela passa a tolerar o alimento.

- Interagir: a criança sente interesse pelo alimento e começa a interagir, pode ser como uma brincadeira. Aceita tocar mesmo que seja com o garfo.
- Cheirar: a criança se aproxima mais do alimento e sente o seu cheiro, mesmo sem tocar.
- Tocar: a criança pega o alimento com as mãos, segura, manuseia de forma natural.
- Provar: a criança coloca na boca e se familiariza com as características do alimento, ou seja, sabor, textura e temperatura. Pode mastigar e cuspir, passar a língua e/ou morder.
- Comer: quando finalmente a criança aceita o alimento, mastiga e engole. Em seguida, ele pode passar a fazer parte da sua dieta.

A interação da criança com o alimento fora da mesa, com tranquilidade, é uma experiência extremamente enriquecedora, levando a memória afetiva positiva, e consequentemente, melhora no hábito alimentar.

8. Horários da alimentação

Visando a melhor adaptação dos horários frente às demandas das escolas, segue proposta de horários:

PERÍODO INTEGRAL

HORÁRIOS DE ALIMENTAÇÃO - PERÍODO INTEGRAL			
REFEIÇÕES	BERÇÁRIO	G1	G2 E G3
CAFÉ DA MANHÃ	Entre 7h30 e 8h15		
COLAÇÃO	10h		
ALMOÇO	11h00		Entre 11h30 – 12h30
PÓS-ALMOÇO *	13h-13h30	-	-
LANCHE DA TARDE	Entre 15 - 16h		

*Para crianças de 6 a 12 meses, caso não tenham se alimentado suficientemente e apresentem fome neste período.

- A escola com dificuldade em realizar as refeições nestes horários por **falta de espaço físico** deverá entrar em contato com a Técnica em Nutrição da unidade para os ajustes.
- Durante o **período de adaptação**, caso seja necessário ajuste nos horários, a direção deve entrar em contato com a Técnica em Nutrição da unidade.

PERÍODO PARCIAL

HORÁRIOS DE ALIMENTAÇÃO - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
REFEIÇÕES	BERÇÁRIO, G1, G2, G3
CAFÉ DA MANHÃ	Entre 07h30 e 08h
COLAÇÃO	10h
ALMOÇO	Entre 11h00 e 12h00

HORÁRIOS DE ALIMENTAÇÃO - PERÍODO PARCIAL TARDE	
REFEIÇÕES	BERÇÁRIO, G1, G2, G3
LANCHE DA TARDE	Entre 13h00 e 13h30
COLAÇÃO	15h
JANTAR	Entre 16h30 e 17h30

- Na observação de baixa aceitabilidade de uma das refeições intermediárias (lanche/colação), acionar a Técnica em Nutrição para adequação dos horários/refeições e posterior ciência aos pais.
- A colação pode ser servida junto ao café da manhã/ lanche da tarde, caso a equipe escolar conclua que é melhor para a dinâmica e que tenha boa aceitabilidade.
- A escola com dificuldade em realizar as refeições nestes horários por **falta de espaço físico** deverá entrar em contato com a Técnica em Nutrição da unidade para os ajustes.
- Durante o **período de adaptação**, caso seja necessário ajuste nos horários, a direção deve entrar em contato com a Técnica em Nutrição da unidade.

9. Necessidades nutricionais

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) do Fundo Nacional de Desenvolvimento Escolar (FNDE), de acordo com a Resolução n.06/2020, preconiza oferta de alimentação que supra 70% das necessidades nutricionais diárias das crianças que frequentam unidades de período integral e 30% das necessidades nutricionais diárias das crianças que frequentam unidades de período parcial. O Programa procura prevenir deficiências nutricionais e oferecer uma alimentação nutricionalmente equilibrada para as diferentes faixas etárias.

Também é objetivo do programa proporcionar educação ou até mesmo uma reeducação alimentar, fazendo com que as refeições sirvam para formação de bons hábitos.

Desta forma, os cardápios são elaborados a fim de atender a legislação vigente e promover uma alimentação saudável e prazerosa aos escolares.

10. Aleitamento materno

O leite materno é o alimento perfeito para o bebê, pois ele é único e inigualável, e supre todas as necessidades nutricionais do bebê até o 6º mês de vida. De fácil digestão, rico em anticorpos que protegem a criança de várias infecções; está sempre pronto em qualquer hora e lugar, na temperatura ideal, não precisa coar, ferver, nem esfriar e é de graça. O ato de amamentar transmite saúde e afeto, fortalece o vínculo entre mãe e filho. Na mãe, reduz o risco de câncer de mama, de ovário e diabetes.

Todo leite materno é forte e adequado para melhorar o crescimento e o desenvolvimento do bebê até seis meses de vida. Nesse período, não é preciso oferecer outro alimento e nem líquidos (água e chás). Portanto, deve ser ativamente encorajado a “amamentação exclusiva” como prática ideal durante os primeiros seis meses de vida.

A produção de leite materno no primeiro dia de vida da criança é pequena. Esse leite, chamado colostro, é transparente ou amarelado, porém tem alto valor nutritivo e é suficiente para as necessidades do bebê, agindo como uma vacina, protegendo-o contra doenças.

Começar a mamar na primeira hora de vida facilita a apojatura (descida) mais rápida do leite e a manutenção do ato de amamentar. A criança mama no peito várias vezes, dia e noite, de acordo com a vontade do bebê, alternando as mamas.

Para que o bebê sugue bem, ele deve estar em posição de poder abocanhar não só o mamilo (bico do peito), mas grande parte da aréola (parte escura do peito), com corpo totalmente voltado para o da mãe (barriga com barriga). Quando a criança pega o peito corretamente, com a boca bem aberta, o leite sai em quantidade suficiente, o bebê engole tranquilamente e a mãe não sentirá dor.

Para evitar rachaduras, não se deve lavar os mamilos antes e depois das mamadas. Basta o banho diário, evitando uso de sabonete nos mamilos. O próprio leite protege a pele, evitando infecções, não sendo indicado usar pomadas nem cremes nos mamilos. A exposição das mamas ao sol durante quinze minutos pela manhã, também ajuda a prevenir rachaduras. Trocar o sutiã quando estiver molhado, evita que a mama fique muito cheia e pesada. Se isto acontecer, faça a ordenha manual, conforme orientação anexa.

A mãe que amamenta deve tomar líquidos em abundância, possuir uma alimentação saudável, dormir ou descansar sempre que possível e só deverá tomar medicamentos quando orientada pelo médico ou profissional de saúde habilitado.

A OMS preconiza que o bebê seja amamentado ao peito até os dois anos de vida, sendo leite materno exclusivo até o 6º mês. Assim, as mães de crianças matriculadas nas EMEBs também devem ser incentivadas a manter o aleitamento materno. As mães que estiverem em licença maternidade de 6 meses terão garantia da vaga, uma vez que a Unidade Escolar poderá abonar esse período de falta, com o objetivo de incentivar o aleitamento materno exclusivo e o vínculo afetivo mãe-filho.

De acordo com sua disponibilidade, a mãe pode amamentar a criança pessoalmente na escola. Já para a mãe que trabalha ou por outro motivo fica impossibilitada de ir amamentar, recomenda-se a retirada manual e estocagem correta do leite para que este seja administrado ao bebê na escola, não interrompendo o aleitamento materno. Saiba mais sobre os procedimentos envolvidos:

Procedimentos em domicílio

1) Como preparar o frasco para guardar o leite

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Escolher um frasco de vidro com tampa plástica e boca larga (retirar todo tipo de cola e rótulo), lavar com água e sabão;
- Colocar o vidro e a tampa em uma panela e cobrir com água, contar 15 minutos após início da fervura;
- Escorrer o frasco e a tampa, secar de boca para baixo em um pano limpo ou papel toalha, não enxugar;
- Após seco, guardar em recipiente com tampa (caixa plástica).

2) Como se preparar, retirar o leite do peito

- Escolher um local limpo e tranquilo;
- Prender e cobrir os cabelos;
- Evitar falar durante a retirada, usar máscara ou lenço para cobrir o nariz e boca;
- Retirar adornos, lavar as mãos e antebraços com água e sabão, secar com toalha limpa.

3) Como fazer a retirada manual do leite do peito

- Massagear toda a mama, de forma circular a partir da aréola para a mama toda;

- Com os dedos da mão em forma de “C”, colocar o polegar acima perto da aréola, os outros dedos devem sustentar as mamas;
- Firmar os dedos e empurrar a aréola para trás em direção ao corpo, apertar suavemente um dedo contra o outro, repetidamente movimentos ritmados até sair o leite;
- Desprezar o primeiro jato;
- Posicionar o recipiente (frasco de vidro) próximo à mama;
- Iniciar a coleta, alternar as mamas;
- Este procedimento leva em torno de 20 a 30 minutos.

4) Como armazenar o leite retirado

- O frasco com leite deve ser guardado no congelador ou freezer (até 15 dias), em geladeira até 12 horas (não deixar na porta da geladeira), após esse período deverá ser descartado;
- No frasco deverá ser anotada a data da coleta;
- Na próxima vez que retirar o leite, usar outro recipiente devidamente esterilizado, ao terminar, acrescentar esse leite ao que está no freezer ou congelador;
- Quando vários leites forem armazenados em um mesmo frasco, a validade considerada será a da primeira coleta;
- O leite materno, no momento da entrega na Unidade Escolar, deverá estar em frasco de vidro, com etiqueta de identificação (nome da criança e data) e congelado.

5) Como oferecer o leite retirado ao aluno

- A criança só deve receber o leite da própria mãe;
- Descongelar em banho-maria com fogo apagado, o leite materno não deve ser fervido ou aquecido em micro-ondas;
- Depois de aquecido, agitar o frasco para misturar bem;
- Colocar aos poucos o leite aquecido no copo, acomodar a criança no colo, posicioná-la sentada com a cabeça firme e pescoço alinhado, encostar a borda do copo no lábio inferior ou utilizar uma colher pequena para oferecer o leite. A criança fará movimento de lambida.

6) Recomendações para manter a produção de leite

- Duas semanas antes de regressar ao trabalho, começar a praticar a retirada manual do leite materno;
- Amamentar o bebê na escola sempre que possível;
- Nos dias livres, amamentar sob livre demanda, ou seja, quando o bebê quiser;
- Descansar, sempre que possível, enquanto o bebê dorme, manter a melhor dieta possível e tomar líquidos suficientes para satisfazer a sede.

Procedimentos na Unidade Escolar

1) Como receber o leite materno na escola

- O recipiente deve ser de vidro de boca larga, com tampas de plástico. Deve estar bem higienizado, sem qualquer vestígio de rótulo ou cola dos dados da embalagem original;
- O leite materno, no momento da entrega, tem que estar em frasco tampado, e deve estar congelado;
- O frasco deve conter etiqueta com o nome da criança e a data da ordenha;
- Verificar se o leite está dentro da validade (a data da ordenha deve ser dos últimos 15 dias. Leites anteriores a esse prazo não devem ser recebidos).
- Importante: a Unidade Escolar deve informar para a mãe a quantidade de leite necessária para cada vez da mamada e para o total do dia, para que não haja desperdício. Deve-se receber o leite porcionado na quantidade necessária por mamada.

2) Como armazenar o leite materno na escola

- Lavar bem o frasco e colocar no freezer/ refrigerador, sempre com a etiqueta contendo as informações citadas (nome da criança e data da ordenha);
- O leite ordenhado deve ficar na Unidade somente no dia de recebimento. O leite não consumido no dia deve ser descartado.

3) Como preparar o leite materno na escola

- Retirar o frasco da geladeira, apenas a quantidade que o bebê for utilizar naquela refeição;
- Descongelar o leite no próprio frasco, em banho-maria, com o fogo desligado (não ferver o leite);

- Agitar o frasco até homogeneizar e colocar o leite no copo educativo ou utensílio próprio (que deve ter sido fervido por 15 minutos a fim de esterilizar);
- Importante: uma vez aquecido, o leite não pode ser re-armazenado.

4) Como oferecer o leite materno na escola

- Oferecer no copo educativo ou no utensílio orientado pela família;
- Posicionar a criança o mais sentada possível, encostar o copo educativo ou colher, a fim de que o leite toque os lábios da criança;
- A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite;
- Sempre desprezar as sobras;
- As mães poderão ir à Unidade Escolar no horário em que desejarem para amamentar o seu bebê.

11. Canto de amamentação

A sala de amamentação pode ser utilizada para que a mulher amamente seu filho ou para que ela faça a extração do seu leite para que seja armazenado e ofertado à criança no horário das refeições na escola. Desta forma, é importante destacar que o ambiente destinado à sala de apoio à amamentação deve ser favorável ao reflexo de descida do leite materno. São facilitadores deste reflexo: ambiente tranquilo e confortável, que permita a adequada acomodação da nutriz, sem interrupções e interferências externas, e que proporcione privacidade à mulher.

12. Fórmulas infantis

Quando a criança não é amamentada com leite materno, por diversos motivos, a alternativa é oferecer a fórmula infantil. Elas são consideradas os únicos alimentos adequados para bebês que não estão sendo amamentados nos primeiros meses de vida.

As fórmulas infantis existentes no mercado são feitas a partir de modificações no leite de vaca para facilitar a digestão do bebê e são enriquecidas com vitaminas e minerais, para oferecer os nutrientes que ele precisa a cada fase, quando há impossibilidade de receber o leite materno. O leite de vaca comum e sem modificações não é indicado para bebês nos primeiros meses de vida.

As fórmulas infantis, por serem destinadas a um grupo vulnerável, são regidas por normas muito rigorosas e sujeitas a revisões regulares. Os fabricantes buscam desenvolver produtos inovadores que garantam que cada lactente receba a melhor nutrição durante os primeiros meses de vida. Mesmo assim, a ciência ainda não conseguiu reproduzir os atributos singulares que fazem do leite materno o alimento mais indicado para os bebês.

As fórmulas infantis são diferentes entre si para atender as exigências nutricionais de cada fase do desenvolvimento de um bebê ou necessidades especiais. **Por isso, deve-se seguir a recomendação de cada fórmula para cada indicação.**

• **Fórmula “de partida” ou tipo 1:** atendem às necessidades nutricionais de crianças saudáveis até completar 6 meses de idade (5 meses e 29 dias). Geralmente são à base de leite de vaca e para que sua composição se assemelhe ao leite materno, ele é modificado para adequar a quantidade e tipo de carboidratos, proteínas e gorduras, e também para facilitar a digestão.

• **Fórmula “de seguimento” ou tipo 2:** atendem às necessidades nutricionais de crianças saudáveis após completar 6 meses de vida, quando se inicia uma alimentação complementar, constituindo o componente líquido principal da dieta diversificada. O diferencial é um maior teor de ferro, e outros nutrientes são acrescentados para atender as necessidades nutricionais das crianças nesta faixa etária.

• **Outras fórmulas:** com características específicas, atendem às necessidades nutricionais de crianças com restrições alimentares, tais como alergias, intolerâncias ou outras patologias. Essas fórmulas só devem ser oferecidas com orientação médica ou do nutricionista. Exemplo: fórmula infantil à base de soja para crianças.

13. Mamadeiras, chupetas e outros bicos

O uso de bicos em geral (chupetas ou mamadeiras) deve ser evitado, pois prejudica a amamentação. Os bebês que usam a mamadeira acabam largando o peito, uma vez que o bico da mamadeira é muito mais fácil de sugar.

Quando a criança é amamentada por mamadeira, ela estabelece um padrão incorreto de sucção, pois a postura da língua fica alterada, e os movimentos da mandíbula

serão mais restritos. Na maioria das vezes, isso leva a uma deglutição alterada, má formação facial e desordens nas arcadas dentárias, e até problemas de mastigação e de fala.

O hábito de chupar o dedo ou chupeta também leva a este quadro de alterações, além de poder acarretar prejuízos à saúde da criança, por possíveis problemas de higienização inadequada.

Diante dos prejuízos que podem causar à saúde da criança, o DAN não é favorável à utilização da chupeta e da mamadeira nas escolas, e os funcionários devem desestimulá-la gradativamente (sem causar traumas à criança) o abandono destes itens. Em substituição, deve-se utilizar o copo educativo.

No ato da matrícula, os gestores devem orientar os familiares sobre a chupeta e o uso do copo educativo, mostrando o objeto aos pais e alertando que na Unidade Escolar não será feito o uso de mamadeiras. O copo educativo já deve ser um objeto familiar para as crianças que iniciam na Unidade Escolar.

Algumas vantagens do uso do copo educativo: o bebê determina seu próprio consumo, referente ao tempo e a quantidade; estimula o desenvolvimento e a coordenação dos reflexos de sucção e deglutição; estimula a secreção da saliva e das enzimas digestivas, tornando a digestão do leite mais eficiente; é um método fácil de oferta dos líquidos. Além disso, os movimentos de língua e da mandíbula realizados durante o uso do copinho são similares aos movimentos necessários para o sucesso da amamentação, desenvolvendo os músculos envolvidos.

No copo educativo, o bebê vai sugar, mas diferente da sucção que faz no peito ou na mamadeira. É um sugar mais parecido com o sugar no canudo. Sugar o canudo é um pouco mais difícil, já que nele o bebê precisa fazer “um bico” com os lábios. No entanto, fonoaudiólogos atestam que bebês de 3 a 4 meses já conseguem fazer a sucção no copo educativo, especialmente depois que já tenham a cabeça e o corpo mais firmes.

Deve-se ter em mente que neste período de adaptação a criança não vai tomar o copo cheio de leite no primeiro dia. Isso acontecerá aos poucos, o que não prejudica a saúde da criança. É fundamental que o educador transmita ao bebê sentimentos como calma, confiança e paciência.

Pode-se oferecer o leite com a colher. Com esse utensílio, o bebê não vai sugar e sim sorver o leite, ou seja, movimento semelhante ao que um gato faz ao tomar leite. A técnica consiste em apoiar a lateral da colher no lábio inferior e o deixar sorver aos poucos.

A paciência do cuidador é fundamental. É um método muito utilizado para bebês muito pequenos.

No entanto, caso a criança ainda esteja com **dificuldades na adaptação ao copo educativo ou em ficar sem chupeta**, após 10 dias de adaptação na Unidade Escolar, a Direção deverá agendar uma reunião com a Técnica em Nutrição da unidade ou a Nutricionista do DAN e o Supervisor Pedagógico da unidade para verificar o processo e verificar a necessidade do uso da mamadeira de maneira provisória.

Nestes casos, excepcionalmente e apenas com autorização do DAN, a mãe deverá ser orientada pela Direção da escola a enviar uma mamadeira nova (em embalagem original e lacrada), com bico ortodôntico e escova específica para lavagem (nova e em embalagem lacrada) para ficar na unidade escolar para uso exclusivo da criança. O cozinheiro será responsável pela higienização destes utensílios.

Ressalta-se que a mamadeira só será servida após múltiplas tentativas com o copo educativo, colher e copo de borda grossa, e o tempo que isso irá ocorrer será determinado pela Técnica em Nutrição, Nutricionista, Supervisor Pedagógico e Direção, a fim de concluir o processo de adaptação. Quando houver a necessidade da troca da mamadeira e demais acessórios, será solicitado à família.

A criança ao ser alimentada com a mamadeira deve ficar numa posição que o tronco e a cabeça estejam levantados num ângulo de 45 graus, pois deste modo diminui o risco do leite ir para as vias respiratórias e causar afogamento. A posição deitada facilita a ida do leite para os seios nasais e ouvido, podendo causar otite, rinite, sinusite e amigdalite.

14. Alimentação complementar

Ao completar 6 meses de idade, a criança deve continuar recebendo o leite materno ou a fórmula infantil (mudando do tipo 1 para o tipo 2). Entretanto, novos alimentos devem ser oferecidos para atender as necessidades nutricionais da criança, favorecendo seu crescimento e desenvolvimento. Este processo é chamado de “alimentação complementar” (pois os alimentos irão complementar a função do leite de nutrir) ou “introdução alimentar” (pois novos alimentos serão introduzidos na alimentação da criança). A escolha e oferta dos alimentos é fundamental também para a formação de hábitos alimentares.

Alimentos que podem ser oferecidos na introdução alimentar

LEGUMES E VERDURAS		GRÃOS	CEREAIS	RAÍZES E TUBÉRCULOS
Abóbora (todas)	Eervas e temperos	Feijão (todos)	Arroz (todos)	Batata (todas)
Abobrinha	Acelga	Grão de bico	Aveia	Mandioquinha
Alho	Agrião	Lentilha	Milho*	Mandioca
Berinjela	Alface	Ervilha	Macarrão	Cará
Beterraba	Almeirão	Etc	Trigo	Inhame
Brócolis	Catalonha		Fubá	Farinha de mandioca
Cebola	Chicória		Etc	Fécula de batata
Cenoura	Couve		*Exceto pipoca	Polvilho
Chuchu	Espinafre			Etc
Couve-flor	Mostarda			
Pepino	Repolho			
Pimentão	PANCs			
Quiabo	Etc			
Tomate				
Vagem				
Etc				
FRUTAS		CARNES E OVOS	LATICÍNIOS	SEMENTES
Abacate	Mamão	Carne de boi	Queijo	Castanhas
Abacaxi	Maracujá	Carne de porco	Manteiga	Abóbora
Banana	Melancia	Frango	Requeijão	Girassol
Caqui	Melão	Ovo	Leite (consultar leite para cada idade)	Etc
Goiaba	Morango	(clara+gema)		
Laranja	Pêra	Peixe		
Limão	Pêssego			
Maçã	Uva			
Manga	Tangerina			
	Etc			

IDADE	LEITE INDICADO
0 - 5 meses e 29 dias	Leite materno ou Fórmula tipo 1
6 - 12 meses	Leite materno ou Fórmula tipo 2
a partir de 1 ano	Leite materno ou Leite de vaca

Os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança e de toda família. As experiências com novos sabores, cheiros e texturas durante a introdução alimentar ajudam a criança a ter uma alimentação variada no futuro. Quanto maior a variedade de alimentos (in natura ou minimamente processados) de

diferentes grupos na alimentação, maior a diversidade de nutrientes, o que contribui para um crescimento saudável.

Importante: os temperos das preparações devem ser suaves, podendo-se utilizar alho, cebola e ervas. Deve-se utilizar o mínimo de sal e óleo possível (lembre-se que o bebê não tem o paladar de um adulto).

Nesta fase, também deve-se iniciar a oferta de água própria para consumo, no intervalo das refeições.

Alimentos que **não** podem ser oferecidos na introdução alimentar

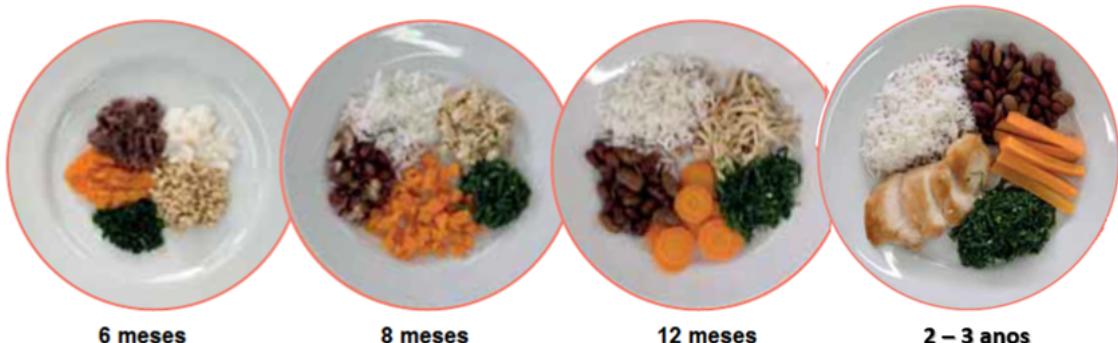
ULTRAPROCESSADOS		OUTROS
Achocolatados	Empanados tipo nugget	Açúcar (todos)
Bebidas açucaradas (refrigerantes, refrescos, etc)	Macarrão instantâneo (massa e tempero)	Mel
	Salsicha	Melado ou rapadura
Farinha de cereal açucarada	Hambúrguer congelado	Doces (todos)
Gelatina em pó com sabor	Tempero pronto	Adoçantes
	Misturas prontas	Café
Embutidos (presunto, mortadela, etc)	Logurte com sabores	Chá preto
Salgadinhos de pacote	Leite fermentado	Chá mate

O consumo precoce desses alimentos aumenta a chance de ganho de peso excessivo durante a infância e, consequentemente, o desenvolvimento de obesidade e outras doenças na vida adulta. Também pode provocar o desenvolvimento de alergias e outras manifestações clínicas.

Não ofertar esses produtos contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis. Além disso, a oferta destes itens a menores de 3 anos é proibida na Alimentação Escolar.

15. A oferta dos alimentos

- Para estimular o aprendizado de cada sabor, deve-se servir a comida no prato com os diferentes alimentos **separados, sem misturar**. Além de deixar o prato mais atraente, essa prática permite que ela passe a conhecer alimentos de diferentes sabores, cores e texturas.
- No início da introdução alimentar, a criança deve receber a comida **amassada com garfo (não deve ser processada em liquidificador ou passar por peneiras)**.
 - Deve-se adequar a consistência das preparações gradativamente, conforme os dentes forem nascendo e a capacidade de mastigação do bebê.
 - Evoluir para alimentos picados em **pedaços pequenos, raspados ou desfiados**, para favorecer a mastigação.
 - Posteriormente, oferecer **pedaços maiores de alimentos macios** para que a criança segure com a mão e leve à boca.
 - E enfim oferecer **pedaços maiores e cortar** conforme a necessidade.



6 MESES: Com 6 meses a gengiva fica endurecida e mesmo sem os dentes, a criança já consegue amassar os alimentos. O atrito dos alimentos ajuda a romper a gengiva para a saída dos dentes. Nesta fase, preparações úmidas tem mais aceitabilidade, portanto pode ser adicionado caldos dos cozimentos dos legumes, grãos ou carnes nos pratos, para umedecer (sem diluir demais a preparação). Frutas devem ser raspadas ou amassadas.



7 - 8 MESES: Ofereça alguns alimentos que a criança possa segurar com as mãos (não há problemas se ela utilizar as mãos para levar os alimentos à boca). Entretanto, ofereça também uma colher para estimular o movimento de levá-la até a boca. Deve-se diminuir a umidade da alimentação gradativamente, conforme os dentes forem nascendo. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme e dá trabalho para mastigar, pois isso ajudará no desenvolvimento dos músculos e ossos da face e da respiração. Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados.



9 - 12 MESES: Deve-se ir evoluindo a consistência até que a criança receba alimentos picados na mesma consistência dos adultos. As carnes podem ser desfiadas. Ao final desta fase ela já consegue mastigar alimentos mais duros e dar dentadas.



A PARTIR DE 1 ANO: Os alimentos podem ter a mesma consistência da alimentação de adultos, considerando a dentição, habilidade da criança na mastigação e de cortar os alimentos.



• **Temperatura da comida:** Verifique se a comida não está em uma temperatura muito quente, provando-a com uma colher diferente da colher da criança, não podendo voltar a colher utilizada no mesmo prato ou usá-la para testar a temperatura de outro prato.

• Não assopre a comida da criança para esfriar mais rápido. Essa prática facilita a transmissão de doenças. O indicado é mexer a comida no prato para que a comida esfrie

• **Principalmente dos 6 aos 8 meses**, a criança tende a empurrar com a ponta da língua a comida. Esse comportamento não significa que ela não gostou e está rejeitando aquele alimento, mas sim por conta de um reflexo normal que ainda está presente nesta fase – a protrusão. Com o passar do tempo, ele diminui.

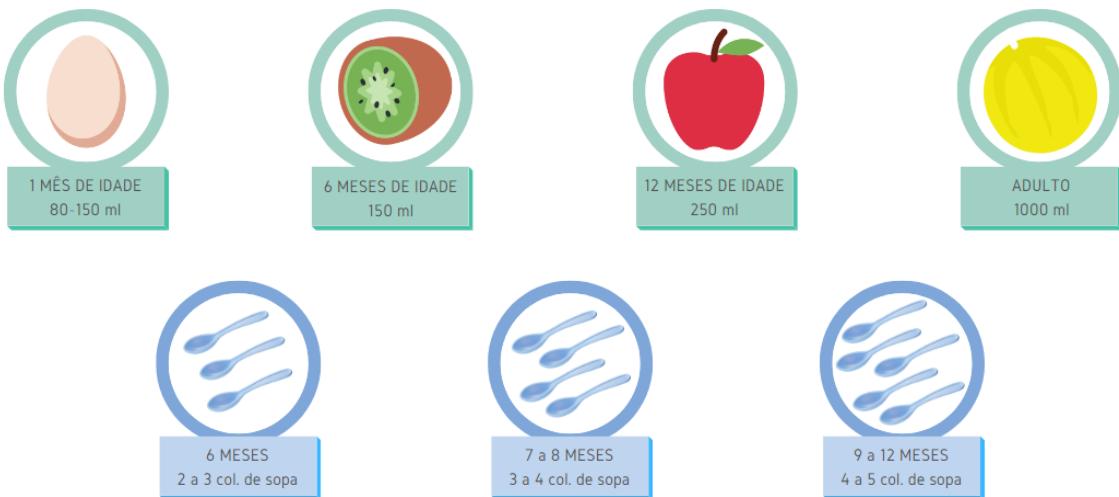
• A criança não conhece o doce, salgado, o azedo, pois o leite materno tem um sabor exclusivo. Nesta etapa é importante não tomar decisões pela criança. Se a mesma empurrar com a língua ou fazer caretas, não quer dizer que não goste. É apenas uma adaptação à novidade, um sabor novo por vez. O mesmo se aplica às crianças maiores, pois ainda estão desenvolvendo os hábitos e preferências alimentares.

16. Porcionamento dos alimentos

A quantidade de alimentos oferecidos aumenta com o tempo. Quando a criança começa a comer outros alimentos, costuma aceitar pouca quantidade, o que pode gerar ansiedade mas é comum. Pode ser ainda que ela queira apenas “experimentar” os alimentos.

À medida que a criança cresce e se desenvolve, essa quantidade aumenta gradativamente. É preciso respeitar o tempo e a individualidade de cada criança. Enquanto ela estiver passando por essa fase, o leite materno (ou fórmula infantil) ainda é o principal alimento

A aceitação da criança, respeitando seus sinais de fome e saciedade, deve ser o principal fator para nortear as porções oferecidas. Nos primeiros meses de vida, o estômago do bebê ainda é pequeno e aceita uma quantidade limitada de alimentos.



6 MESES

Quantidade aproximada por refeição: 2 a 3 colheres de sopa no total.

7-8 MESES

Quantidade aproximada por refeição: 3 a 4 colheres de sopa no total.

9-12 MESES

Quantidade aproximada por refeição: 4 a 5 colheres de sopa no total.

A PARTIR DE 1 ANO

Quantidade aproximada por refeição: 5 a 6 colheres de sopa no total.

Importante: essas quantidades servem apenas para os profissionais terem alguma referência e não devem ser seguidas de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

- No horário da alimentação, durante a execução do autosserviço, os profissionais da Unidade Escolar deverão ter atenção e cuidado ao montar os pratos do Grupo 1 e Berçário, para que as crianças não se alimentem e/ou se sirvam mais do que o necessário.
 - Por vezes, a criança pode parar de comer para descansar e depois voltar a comer. Ou pode distrair-se com o ambiente e parar de comer antes de estar saciada.
 - Atentar-se para que a criança não coloque comida em excesso em seus pratos, pois pode sentir-se obrigada a comer toda a comida, perdendo aos poucos a sensação de fome e saciedade e podendo até implicar em um futuro ganho de peso, entre outras complicações.
 - Caso a criança queira repetir, os profissionais devem orientá-la a colocar metade da porção recomendada. Se novamente quiser repetir, deve-se servir a metade do que foi servido na 1ª repetição. Não é recomendado mais do que duas repetições, pois pode levar a superalimentação do aluno e desperdício de alimentos.



EXEMPLO CARDÁPIO - PERÍODO INTEGRAL

IDADE	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO	PÓS-ALMOÇO *	LANCHE DA TARDE
0 - 5 MESES	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1	-	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1
6 MESES	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais vegetais; 1 carnes/ovo; Fruta	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2 Fruta	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2
7 a 12 MESES	Mingau de cereal** (sem açúcar) OU Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais vegetais; 1 carnes/ovo; Fruta	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2 Fruta com aveia / amaranto ou quinoa	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais vegetais; 1 carnes/ovo; Fruta
A PARTIR DE 1 ANO	Leite vaca puro Pão ou bolo (sem açúcar) OU mingau de cereal*** (sem açúcar) Fruta	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais legumes e verduras; 1 carnes/ovo; Fruta	-	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais legumes e verduras; 1 carnes/ovo; Fruta

*Opção oferecida para crianças de 6 a 12 meses que não tenham se alimentado suficientemente e apresentem fome.

**Mingau de cereal (aveia, amaranto ou quinoa) para menores de 1 ano deve ser preparado com fórmula infantil tipo 2.

***Mingau de cereal (aveia, amaranto ou quinoa) para maiores de 1 ano deve ser preparado com leite de vaca.



EXEMPLO DE CARDÁPIO - PERÍODO PARCIAL

IDADE	CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE	COLAÇÃO	ALMOÇO OU JANTAR
0 - 5 MESES	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 1
6 MESES	Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais vegetais; 1 carnes/ovo; Fruta
7 a 12 MESES	Mingau de cereal** (sem açúcar) OU Leite materno/ Fórmula infantil tipo 2	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais vegetais; 1 carnes/ovo; Fruta
A PARTIR DE 1 ANO	Leite vaca puro Pão ou bolo (sem açúcar) OU mingau de cereal*** (sem açúcar) Fruta	Fruta	1 cereal ou raiz/tubérculos; 1 grão; 1 ou mais legumes e verduras; 1 carnes/ovo; Fruta

**Mingau de cereal para menores de 1 ano deve ser preparado com Fórmula infantil tipo 2.

***Mingau de cereal para maiores de 1 ano deve ser preparado com leite de vaca.

17. Ingestão de água

- A água deve ser oferecida durante todo o dia, de acordo com a necessidade de cada criança. Evitar ofertar água aproximadamente 30 minutos antes e 30 minutos depois das refeições, para não atrapalhar a aceitação da refeição, bem como a digestão.
- Deve ser oferecida somente a partir da introdução alimentar, antes disso não deve ser oferecida.
- Ofertar a água no copo educativo ou caneca, em eventuais necessidade, copo descartável;
- Caso os alunos estejam em atividades no parque antes do almoço, servir a água no final deste período, antes de entrar no refeitório ou sala de aula.

18. Organização do espaço e disposição dos alimentos

O refeitório deverá ser organizado de maneira a favorecer o desenvolvimento da autonomia no momento do autosserviço. Para tanto, será necessário planejar a disposição das mesas, facilitando a locomoção das crianças.

Alimentação

- Os **pratos do berçário** deverão ser montados pelas cozinheiras.
- Os **pratos do G1** devem ser montados pelas educadoras infantis em uma mesa na altura dos olhos da criança.
- **Café da manhã (integrais e parciais)/ Lanche da tarde (parciais):** as jarras, canecas e pratos com pães/biscoitos/bolos deverão ser disponibilizados nas mesas de refeição para que as crianças se sirvam.
- **Colação:** o cozinheiro deverá preparar as frutas e colocá-las em recipientes tampados. As educadoras infantis levarão ao local em que estiverem as crianças, com exceção das crianças com atividades desenvolvidas no tanque de areia. Neste caso, elas deverão ser levadas para outro local. As mãos das crianças devem ser higienizadas antes da refeição.
- **Almoço/Jantar:** as preparações deverão estar dispostas na mesa de apoio, em utensílios adequados, para que, de maneira segura, as crianças se sirvam.

• Sugestão de sequência das preparações nas mesas: **salada, arroz, feijão, prato principal e guarnição**. A mesa deverá seguir a seguinte disposição: **pratos, alimentos e talheres**.

• A **sopa** (creches parciais) **deverá ser distribuída pelos adultos**. As educadoras infantis deverão transportar a sopa até a mesa onde as crianças irão almoçar e deverão servi-las. Este cuidado deve ser tomado para que não ocorram acidentes.

• **Lanche da tarde** (creches integrais): os pratos podem ser montados pelas educadoras infantis em uma mesa na altura dos olhos das crianças ou podem ser disponibilizados para que os alunos se servirem sentados, com ajuda das educadoras infantis.

Utensílios

Para que as crianças possam se servir adequadamente, deve-se utilizar utensílios próprios para cada preparação:

- Feijões, sopas e molhos - Concha pequena;
- Arroz, risotos e carnes - Escumadeira média ou colher de servir;
- Saladas, legumes, verduras cozidas ou cruas, tortas e bolos - Pegadores;
- Macarrão - Colher de servir ou escumadeira média;
- Purê de batata e Polenta - Colher de servir ou concha pequena;
- Patês e requeijão para pão - Faca;
- Ovo cozido - Pegador;
- Omelete - Pegador ou colher;
- Ágar-ágar - colher de servir e cumbuca;
- Sucos, leite e vitaminas - copo educativo ou caneca (caneca a partir de 1 ano).
- Água - copo educativo ou caneca, em eventuais necessidade, copo descartável.
- Bolos, tortas, biscoitos, pães e frutas: utilizar papel toalha para apoio. Não usar papel toalha reciclado.

Copo educativo X caneca: Em geral, a partir de 1 ano a criança consegue segurar o copo com as duas mãos. Portanto, a partir desta fase, deve ser realizada a transição do copo educativo para a caneca.

Frutas

- Devem ser servidas com o auxílio de pegadores, colheres ou garfos.
- Frutas como maçã, pêra, banana, caqui, goiaba, pêssego, laranja e tangerina: deverão ser cortadas na metade ou em meia-lua, para que as crianças utilizem as mãos para manuseá-las;
- Frutas como melancia, melão e mamão: podem ser servidas picadas para consumo em cumbucas com o uso de talheres, como também podem ser cortadas em meia-lua para que a criança segure com as mãos, e consuma a fruta.
- Frutas como abacaxi, kiwi e morango: podem ser servidas picadas para consumo em cumbucas com o uso de talheres, ou também podem ser cortadas para que as crianças utilizem as mãos para manuseá-las;
- Frutas como abacate e a preparação de salada de frutas: devem ser picadas para consumo em cumbucas com o uso de talheres
- Frutas como uva: devem ser tiradas dos cachos, e cortadas em pedaços pequenos (2 a 4 pedaços cada) para evitar engasgos.



Exemplo de uva cortada em 2 ou 4

- As frutas devem ser servidas preferencialmente com as sementes, bem como as cascas, sempre que possível.
- Os educadores devem orientar as crianças sobre a necessidade de retirar as sementes e sobre as cascas que não devem ser consumidas, como no caso de melancia, melão, banana, etc. Cascas de frutas como maçã, pêra, goiaba, etc devem ser consumidas, pois são fontes de fibras, importantes na alimentação. Este momento é uma oportunidade das educadoras apresentarem a fruta como ela realmente é, explicar as partes comestíveis e não.

Toalhas para as mesas

Devido a recomendações higiênico-sanitárias, o **ideal é a não utilização** de coberturas como toalhas ou jogos americanos nas mesas do refeitório - com exceção das unidades que realizam projetos específicos, e que devem ter atenção à frequência na higienização desses materiais.

Lixos e bacias

- Os lixos devem ser mantidos distantes das mesas de apoio e da porta da cozinha.
- Os educadores devem orientar/incentivar as crianças com relação ao descarte de sobras no cesto de lixo.
- Os restos de alimentos devem ser removidos dos pratos através dos talheres.

Durante o descarte, os **pratos não deverão ser batidos contra o lixo**.

19. Projeto de autoserviço no modelo italiano

Na perspectiva de proporcionar a autonomia das crianças, e aproxima-las da realidade com a qual muitas convivem em casa, sugere-se a organização do momento de alimentação baseada nas práticas pedagógicas italianas, especificamente na pedagogia Reggio Emilia. Propõe-se que os grupos 2 e 3 sejam organizados em turmas de aproximadamente dez crianças por mesa, sendo que em cada uma das mesas estão dispostas **tigelas de inox**, e utensílios como talheres e pegadores. Isso possibilita que as crianças se sirvam na própria mesa, com o apoio do adulto - da mesma maneira como deve ocorrer no formato estilo americano, em que as crianças se dirigem até a mesa de apoio para montarem seus pratos, com apoio dos adultos.

Para as crianças do grupo 1 a inserção da proposta pode ocorrer a partir do segundo semestre, a depender das especificidades, realizando as adaptações necessárias.

20. O papel de cada profissional no desenvolvimento do autoserviço

O trabalho de cada profissional e a integração da equipe são vitais para que o autoserviço atinja as metas estabelecidas.

Diretor e Coordenador

- Participar do trabalho desenvolvido no autosserviço, traçando metas, orientando e avaliando;
 - Favorecer momentos de reflexão, garantindo a participação da equipe escolar no autosserviço;
 - Acompanhar diariamente, através de revezamento da equipe gestora, os momentos de refeição.

Cozinheiro

- Dispor em recipientes adequados as preparações para o número de crianças a serem servidas, evitando desperdício;
 - Levar à mesa os recipientes de alimentos tampados;
 - Levar talheres (para os alimentos e para as crianças) em suportes, colocados com o cabo para cima;
 - Sempre que possível, os cozinheiros devem acompanhar as crianças, ao se servirem, orientando junto às educadoras infantis quanto à quantidade e variedade dos alimentos, incentivando a aceitabilidade e observando o desperdício;
 - Na troca de turma, fazer reposição dos alimentos em travessas limpas, não havendo necessidade da lavagem dos recipientes na repetição;
 - Acompanhar a temperatura dos alimentos;
 - Colocar bacias para a devolução de utensílios, conforme procedimentos do Sistema de Gestão da Qualidade da Alimentação Escolar do Município de Jundiaí;
 - Após a saída de cada turma, recolher os pratos e talheres das bacias de devolução;
 - Sempre que possível, os cozinheiros devem acompanhar as crianças na mesa, durante o momento de alimentação, incentivando-as e observando a aceitabilidade pelos alimentos, desde que não atrapalhe as atividades existentes dentro da cozinha; devendo o diretor observar e organizar a rotina de trabalho junto com a sua equipe
 - A montagem dos **pratos para o berçário** é responsabilidade do cozinheiro, que deve montá-los de acordo com a quantidade necessária, considerando a fase de desenvolvimento de cada criança. A montagem dos pratos será feita dentro da cozinha. Os pratos dos bebês deverão ser preparados conforme a demanda, evitando assim, que o alimento fique com a temperatura inadequada;

Educador infantil e Professor

- Os profissionais que auxiliam no autoserviço devem lavar as mãos com água e sabão;
- Orientar/ensinar as crianças quanto a higienização das mãos;
- Acompanhar todo o período da alimentação, orientando e incentivando durante todo o processo;
- Auxiliar/ensinar as crianças com dificuldade em se servir ou que possuam dificuldade na utilização dos talheres;
- Contemplar na rotina semanal, atividades voltadas à nutrição em âmbito educativo, tais como: roda de conversas/culinária/montar cintos com acessórios de cozinha (jogos simbólicos);
- Realizar trabalhos em sala de aula para melhorar a aceitabilidade dos alimentos; degustação de novos alimentos ou de alimentos que não apresentam boa aceitabilidade; maneira correta da mastigação; respeito aos colegas no momento da refeição; postura adequada à mesa; conscientização sobre a quantidade e tipo de alimento a ser consumido; conscientização sobre o desperdício de alimentos.

Agentes operacionais

- Os agentes operacionais que colaboram no autoserviço devem higienizar adequadamente suas mãos;
- Limpar as mesas das crianças, as mesas de apoio;
- Limpar as mesas, bancos/cadeiras após o uso de cada turma, retirando os resíduos com pano úmido, e depois passar um pano limpo com álcool;
- No final do período, retirar os resíduos com pano úmido, limpar com água e detergente, enxaguar, e aplicar álcool;
- No final do período, varrer o piso, lavar com água e sabão e enxugar com pano seco.

Caso não seja possível **lavar o refeitório diariamente, as escolas deverão se organizar para que isso ocorra semanalmente.**

- Caso seja necessário, a cada troca de turma, higienizar o piso com pano úmido.
- **Não se deve varrer o refeitório no momento da alimentação, para não levantar poeira e contaminar os alimentos.**

PERGUNTAS FREQUENTES

No refeitório de minha escola não cabem todas as crianças ao mesmo tempo nos horários estipulados para o almoço ou lanche. O que devo fazer?

Dentro do possível tentar seguir as orientações do Departamento de Alimentação e Nutrição. Nesses casos, as técnicas deverão acompanhar a elaboração dos horários, juntamente, com a supervisora pedagógica e a equipe gestora da creche (diretor e coordenador).

Se o adulto é referência para as crianças porque eles, no momento das refeições, não podem se alimentar também?

Essa observação nos remete a diversas questões:

- O adulto realmente é o modelo para a criança? Já tivemos experiências que ao liberar os adultos para se alimentar junto com as crianças, para nossa surpresa tivemos situações complicadas (adultos sem postura à mesa, hábitos alimentares equivocados e etc.);
- As crianças da creche necessitam de orientações pontuais durante os momentos de refeição e o adulto precisa estar totalmente disponível para acompanhá-las.
- Nada impede o professor em ser o modelo um dia ou outro, num momento lúdico sobre o ato de comer;
- O momento da alimentação também é um momento pedagógico onde o profissional precisa observar cada aluno para, então, elaborar propostas de trabalho que garantam ajudar a todos os alunos em relação à aceitabilidade das preparações, o manuseio dos talheres, as narrativas ocorridas entre os alunos durante este momento, a postura à mesa, a mastigação.

No período de adaptação, no horário das refeições, as crianças terão muito sono? Como devemos proceder?

Trabalhar com atividades que despertem as crianças nos horários que antecedem o almoço. Caso, no primeiro momento, o sono seja incontrolável, deixe a criança tirar um cochilo. A adequação pode ser feita gradualmente, por exemplo, atrasando o almoço, quinze minutos por semana.

Trabalho no G1. Será que três horas e meia não é um intervalo muito longo entre o almoço e o lanche da tarde?

Se a criança se alimentou de forma adequada na refeição principal (almoço), não haverá prejuízo para a saúde.

Se a criança até um ano não tomar o leite até 13h30, o que devo fazer?

Cada caso é específico. Há criança que almoça muito bem, e neste horário não tem fome, caso a criança não tenha se alimentado adequadamente pode-se tentar servir uma fruta ou fórmula, dando preferência para a fruta.

Quando a criança não quer comer, eu posso forçá-la?

Forçar a criança a comer não é o procedimento adequado. Acaba sendo uma falta de respeito com a criança. No caso de rejeição total ou parcial da alimentação, a professora deve solicitar o acompanhamento da coordenadora ou da diretora da creche para juntas elaborarem um plano de ação para conquistar a criança a se alimentar. Fazer um contato com a família é sempre de grande valia para entender um pouco quais vivências a criança tem em relação à alimentação. Devemos ficar atentos à faixa etária da criança e sua maturação, uma vez que um bebê em fase de desmame está aprendendo a deglutiir, então, utilizar alimentos mais pastosos e/ou colher de café, pode facilitar a aprendizagem. O incentivo e o uso de estratégicas lúdicas, são fundamentais para a criança sentir-se estimulada a se alimentar.

Quando os bebês devem passar do carrinho para o cadeirão e deste para as cadeirinhas que ficam nas mesas?

A criança deve passar para o cadeirão quando conseguir sentar-se sustentando o tronco, ou seja, sem tomar para os lados. Vale ressaltar, que é importante observar o desenvolvimento físico e motor de cada criança. Para a cadeirinha (mesa), quando estiver andando com estabilidade. Para as crianças que ainda não possuem o controle do tronco, a alimentação pode ser feita no carrinho, tomando cuidado com a higienização do carrinho após a refeição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO À SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília. 2019. Disponível em:
<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_criancas_2019.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Resolução/CD/FNDE nº 6, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em <<https://www.fnde.gov.br/index.php/acesso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13511-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%BA-6,-de-08-de-maio-de-2020>>.

CARRASCOZA, K. C. et al . Consequências do uso da mamadeira para o desenvolvimento orofacial em crianças inicialmente amamentadas ao peito. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre v. 82, n. 5, p. 395-397, Oct. 2006. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572006000600015&lng=en&nrm=iso>.

COSTA, L. O. Como alimentar o bebê? Para qualquer nutrição, não nos esqueçamos do amor. Disponível em:
<<https://www.dialogosviagenspedagogicas.com.br/ebook-como-alimentar-o-bebe>>.

EZZO, G., BUCKMAN, R. Nana Nenê, São Paulo: Editora Mundo Cristão, 1997.

LIMA, V.P; MELO, A. M. Uso do copinho em alojamento canguru. Rev CEFAC, São Paulo, v.10, n.1, 126-133, jan-mar, 2008.

LONGO-SILVA; TOLONI, M. H. A. Goulart, R.M.M.; TADDEI, J. A. A. C. . Alimentação infantil: o advento das creches públicas. Pediatria Moderna, v. XLVII, p. 158-163, 2011.

LOUREIRO, I., CÂMARA, G., GÓES, A. R. Dormir bem para um crescimento saudável. Disponível em: <<https://hmsportugal.wordpress.com/2011/12/15/dormir-bem-para-um-crescimento-saudavel>>.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Educação. Manual de alimentação para os Centros de Educação Infantil conveniados / Secretaria Municipal de Educação – São Paulo: SME, 2011.

ROSSETI – FERREIRA, M. C. Os fazeres na Educação Infantil. 6 ed. São Paulo: Cortez, 2003. 199 p.

SILVESTRE, A. A. L. A. Identificação das Dificuldades Iniciais Encontradas no Aleitamento Materno Entre Mães e Bebês a Termo. Monografia apresentada na Pós-graduação Lato Sensu em Fonoaudiologia Hospitalar pela PUC-Go/CEAFI, Goiania, 2011. Disponível em:<http://www.ceafi.com.br/biblioteca/identificao-das-dificuldades-iniciais-encontradas-noaleitamento-materno-entre-mes-e-bebs-a-termo>.

ZACCARELLI, E.M. PHILIPPI, S.T. Avaliação de momentos de refeição em creches. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 30, p. 17-29, dez. 2005.