



Livro de
Receitas Infantis:
Sopinhas e Papinhas

Livro de Receitas Infantis: Sopinhas e Papinhas

Produção:

SODEXO DO BRASIL COMERCIAL LTDA • www.sodexo.com.br

Av. Ibirapuera, 1196, Indianópolis, São Paulo, SP

HOSPITAL INFANTIL SABARÁ • www.hospitalinfantilsabara.org.br

Av. Angélica, 1987, Higienópolis, São Paulo, SP

Elaboração:

SODEXO:

Gerente de Unidade: **Sandy Pereira Gamez**

Gerente de Área Operacional: **Renata Constante**

Gastrônomo: **Carlos Eduardo Russo**

Nutricionista: **Juliana Marques Bola**

Cozinheira Líder: **Maria Aparecida da Silva**

Auxiliar de Cozinha: **Marilene Cardoso dos Santos**

Revisão:

SODEXO:

Gerente de Marketing: **Maria Regina de Menezes Ferreira**

Instrutora Operacional: **Lilian Fernandes Gonzales**

HOSPITAL INFANTIL SABARÁ:

Supervisora do Serviço de Nutrição e Dietética: **Fernanda Rabelo**

Referências Bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS: UM GUIA PARA O PROFISSIONAL DA SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA**. 2ª ed. – 2ª reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **SAÚDE DA CRIANÇA: NUTRIÇÃO INFANTIL: ALEITAMENTO MATERNO E ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS: ÁLBUM SERIADO**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

Sodexo Comercial do Brasil Ltda. **MANUAL DE BOAS PRÁTICAS E PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS PADRONIZADOS**. 2012.

Sodexo Comercial do Brasil Ltda. **RECEITUÁRIO DE SOPAS DA PEDIATRIA**.

RECEITAS DE PAPINHAS SALGADAS. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/receitas/bebe/receitas-de-papinhas-salgadas-supernutritivas>> (último acesso em 30 de setembro de 2015).

1ª EDIÇÃO. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Agradecemos...

... aos nossos colaboradores Sodexo por darem a assistência nutricional adequada e prepararem todos os dias uma alimentação balanceada e gostosa para as crianças internadas. Estas refeições são enriquecidas não somente de alimentos saudáveis, mas também de carinho, dedicação e muito, mas muito amor, graças ao propósito pelo qual trabalhamos diariamente: melhorar a qualidade da vida de quem cuidamos.

Esperamos que este livro de receitas possa agregar sabor e saúde ao seu dia a dia, com preparações fáceis e deliciosas. E que seu filho(a) cresça com muita saúde!

Um grande abraço,

Equipe de Nutrição Sodexo



Índice

INTRODUÇÃO

- 06** O que é alimentação saudável?
- 06** Como deve ser a alimentação do meu filho?
- 07** Os 10 passos para uma alimentação saudável para crianças menores de dois anos.
- 09** Como fazer a introdução dos novos alimentos?
- 12** Passo a passo sobre higienização dos alimentos

SOPINHAS COM PEDAÇOS

- 14** Canja
- 14** Massinha com caldo de carne
- 15** Caldinho de feijão com letrinhas



SOPINHAS CREMOSAS

- 15** Creme de mandioquinha
- 16** Abobrinha com espinafre
- 16** Caldo verde
- 17** Alho poró com caldo de carne
- 17** Mandioca com caldo de carne



PAPINHAS SALGADAS

- 18** Legumes com carne/frango
- 18** Abóbora com carne



PAPINHAS DOCES

Laxativas

- 19** Maçã com uva
- 19** Mamão
- 20** Banana com aveia
- 20** Manga
- 21** Pera com ameixa
- 21** Abacate
- 22** Salada de Frutas

Obstipantes

- 22** Maçã
- 23** Banana prata
- 23** Goiaba

Neutra

- 22** Pera





O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma Alimentação Saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e que oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa.

Fonte: www.cfn.org.br

COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DO MEU FILHO(A)?

Por recomendação da OMS (Organização Mundial de Saúde), o aleitamento materno é exclusivo até os 6 meses de vida. A partir deste período, está indicada a introdução de alimentos complementares, e deve-se promover a manutenção da amamentação até os dois anos ou mais.

ALIMENTAÇÃO INFANTIL A PARTIR DO 6º MÊS

A partir do 6º mês de vida, o aleitamento materno não consegue, sozinho, suprir todas as necessidades nutricionais das crianças, sendo necessário fazer a complementação através dos alimentos. É nesta idade que geralmente as crianças conseguem um maior desenvolvimento geral e neurológico, incluindo mastigação, deglutição, etc.

Mesmo assim, ela deve continuar a receber leite materno até os dois anos ou mais, pois ele continua alimentando e protegendo a criança contra doenças.

Quando não for possível manter o aleitamento materno exclusivo, deve-se utilizar fórmula infantil por recomendação do pediatra ou nutricionista.

Antes de iniciar a introdução de outros alimentos na alimentação de seu bebê, é necessário levantar dados como reações alérgicas.

Durante os dois primeiros anos de vida da criança, seu crescimento é acelerado. Daí a importância da correta alimentação nessa fase, uma vez que deficiências nutricionais podem não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança, como também deixar sequelas futuras como retardo de crescimento, atraso escolar e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Com base nesta necessidade, o governo brasileiro estipulou os **10 Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças menores de dois anos**.

OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS:

- 1 Dar somente leite materno até os seis meses**, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento. Não se deve oferecer complementos. O leite materno é tudo que a criança precisa.
- 2 A partir dos 6 meses, para que o bebê continue crescendo bem, ele necessita receber outros alimentos além do leite materno.** Logo, é necessário oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- 3 A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.** Essa alimentação deve ser composta de grãos (cereais e feijões), carnes, frutas e verduras.
- 4 A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários**, pois isto prejudica a capacidade da criança distinguir a sensação de fome e de estar satisfeita após a refeição. Ela deve receber alimentos quando demonstrar fome, respeitando sempre sua vontade. Entretanto, é importante que o intervalo entre as refeições seja regular (de 2 a 3 horas).

- 5 **A alimentação complementar deve ser espessa desde o início** e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas/ purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.
- 6 **Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia.** Uma alimentação variada é uma alimentação colorida que fornece quantidade de vitaminas, cálcio, ferro e outros nutrientes que ela **necessita**.
- 7 **Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes** nas refeições. Assim a criança desde cedo recebe maiores quantidades de vitamina, ferro e fibras, além de adquirir hábitos alimentares saudáveis.
- 8 **Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida.** Usar sal com moderação. Esses alimentos não devem ser dados para a criança pequena porque não são saudáveis, além de tirar o apetite da criança e competir com os alimentos nutritivos.
- 9 **Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos,** garantir o armazenamento e a conservação adequados. Os cuidados de higiene na preparação e na oferta dos alimentos evitam a contaminação e doenças como a diarreia.
- 10 **Estimular a criança doente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos,** respeitando a sua aceitação. A criança doente precisa comer mais para não perder peso e recuperar-se mais rapidamente. Por isso, é importante manter a amamentação e oferecer os alimentos saudáveis de sua preferência.



COMO FAZER A INTRODUÇÃO DOS NOVOS ALIMENTOS?

Com a introdução dos alimentos complementares, **é importante que a criança receba água nos intervalos**. A água oferecida deve ser a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).

Após o 6º mês, **as frutas devem ser oferecidas, preferencialmente amassadas e sempre em colheradas**. Já os sucos, quando não for possível ser em colheres, verificar a melhor mamadeira e bico específico adequado à idade.



O tipo de fruta a ser oferecido terá de **respeitar as características regionais, custo, estação do ano e a presença de fibras**, lembrando que nenhuma fruta é contra-indicada. **Os sucos naturais podem ser coados** e usados preferencialmente após as refeições principais, e não em substituição a estas, em uma dose máxima de 240ml/dia.

Entre o sexto e o sétimo mês, no horário de almoço ou jantar, **pode ser ofertada a papa salgada**, preparada com os mesmos alimentos da família, desde que adequados às características do lactente, **completando-se a refeição com a amamentação**, enquanto não houver boa aceitação.

O IDEAL PARA AS PAPAS É CONTER ALIMENTOS COM AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS:

Óleos vegetais (preferencialmente de soja) devem ser usados em pequena quantidade. O **sal de cozinha** deve entrar apenas se a criança não aceitar bem a papa. **Não usar caldos ou temperos industrializados.**



Os alimentos complementares, especialmente preparados para a criança, são chamados de **alimentos de transição**. **A partir dos 8 meses** de idade, a criança já pode receber gradativamente os alimentos preparados para a família, desde que sem temperos picantes, sem alimentos industrializados, com pouco sal e oferecidos amassados, desfiados, triturados ou picados em pequenos pedaços. **A introdução dos alimentos complementares deve respeitar a identidade cultural e alimentar das diversas regiões**, resgatando e valorizando os alimentos regionais, ou seja, frutas, verduras e legumes produzidos localmente.



Abaixo seguem duas tabelas de esquemas alimentares:

TABELA 1:

Esquema para a introdução de alimentos complementares:

IDADE	TIPO DE ALIMENTO
Até 6º Mês	Aleitamento materno exclusivo
6º Mês	Leite materno, papa de frutas
6º ao 7º Mês	Primeira papa salgada, ovo, suco de frutas
7º ao 8º Mês	Introduzir a segunda papa salgada
9º ao 11º Mês	Gradativamente passar para a comida da família
12º Mês	Comida da família

TABELA 2:

Esquema alimentar para crianças menores de dois anos, que estão em aleitamento materno.

HORÁRIO	DE 6 A 7 MESES	DE 8 A 12 MESES	A PARTIR DE 12 MESES
Livre	Aleitamento materno sob livre demanda	Aleitamento materno sob livre demanda	Aleitamento materno sob livre demanda
Manhã: 07h30			1 refeição pela manhã (mingau ou leite batido com fruta)
Meio da Manhã: 9h30	1 papa de frutas no meio da manhã	1 papa de frutas no meio da manhã	1 fruta
Final da manhã: após às 11h30	1 papa salgada no final da manhã	1 papa salgada no final da manhã	1 refeição básica da família no final da manhã
Meio da tarde: 14h30	1 papa de fruta no meio da tarde	1 papa de frutas no meio da tarde	1 fruta
Final da tarde: 17h00		1 papa salgada no final da tarde	1 refeição básica da família no final da tarde

Fonte: Saúde da criança nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Ministério da Saúde





PASSO A PASSO DA HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos podem constituir grande fonte de contaminação e, por essa razão, devem ser adequadamente higienizados. Para a higienização adequada de folhas, legumes e frutas é fundamental o cumprimento das etapas a seguir:

1

SELEÇÃO:

Eliminar as partes danificadas, queimadas e deterioradas.

2

LAVAGEM:

Lavar criteriosamente cada parte do alimento (folha a folha/unidade por unidade) sempre em água potável e corrente.

4

ENXÁGUE:

Enxaguar o alimento em água potável e corrente para a remoção do residual desinfetante.

3

DESINFECÇÃO:

Deixar imerso em solução com hipoclorito por 10 minutos. O uso do hipoclorito deve ser a 1%, recomenda-se 1 colher de sopa para 1 litro de água. Ou utilizar o produto hidroesteril (15 a 20 gotas para cada 1 litro de água).



**DAQUI PRA FRENTE,
COMEÇAM AS RECEITAS!
Hummm!!!**



Canja

Ingredientes:

½ unidade de cebola
02 unidades de alho
Salsão a gosto
01 unidade de tomate
01 fio de óleo
80g de frango desfiado
500ml de água filtrada
01 unidade de cenoura
40g de arroz

Rende 4
porções

Modo de Preparo:

Lavar todos os legumes; descascar a cebola, o alho e a cenoura; ralar a cenoura. Refogar a cebola, o alho, o salsão e o tomate no óleo até dourar. Acrescentar o frango desfiado e quando este estiver cozido, adicionar a água filtrada, a cenoura ralada e o arroz em fogo baixo até cozinhar.

Massinha com Caldo de Carne

Ingredientes:

½ unidade de cebola
02 dentes de alho
10g de alho porró
½ unidade de tomate
Salsinha a gosto
50g de carne bovina
20g de macarrão Ave Maria

Rende 2
porções

Modo de Preparo:

Lavar, descascar e picar os temperos. Cozinhar a carne com todos os temperos até obter um caldo espesso e apurado. Retirar os pedaços de carne e acrescentar ao caldo de carne o macarrão já cozido. Cozinhar o macarrão até ficar al dente e reservar.

Caldinho de Feijão com Letrinhas

Rende 2 porções

Ingredientes:

30g de feijão carioca
01 fio de óleo
½ unidade de cebola
01 unidade de cenoura
Folhas de louro a gosto
40g de macarrão de letrinhas

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão. Separadamente, refogue no óleo a cebola e a cenoura lavadas, descascadas e picadas. Acrescente as folhas de louro e deixe apurar o sabor. Retire as folhas de louro e adicione esse refogado ao feijão já cozido. Bata no liquidificador e peneire, para retirar os pedaços da pele do feijão. Volte à panela, adicione o macarrão e deixe ferver até que o macarrão esteja cozido.

Creme de Mandioquinha

Rende 2 porções

Ingredientes

200g de mandioquinha
Cebola a gosto
01 fio de óleo

Modo de Preparo

Lavar e descascar a mandioquinha e a cebola. Cozinhar a mandioquinha com água filtrada. Separadamente, refogar a cebola no óleo. Bater a mandioquinha e a cebola refogada no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Abobrinha com Espinafre

Rende 2
porções

Ingredientes:

¼ de cebola
10g de tomilho
01 fio de óleo
½ unidade de abobrinha
01 unidade de batata
20g de espinafre

Modo de Preparo:

Lavar a abobrinha e a batata, descascar a batata, cozinhá-las em água filtrada e reservar. Higienizar e picar o espinafre e os temperos. Refogar a cebola no óleo e acrescentar o espinafre até ele murchar. Bater tudo, inclusive uma parte da água do cozimento, no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Caldo Verde

Rende 2
porções

Ingredientes:

20g de couve manteiga
20g de cebola
Salsinha a gosto
01 fio de óleo
03 unidades de batata

Modo de Preparo:

Lavar, descascar a batata, cozinhá-la em água filtrada e reservar. Higienizar e picar a couve manteiga e os temperos. Refogar a cebola no óleo e acrescentar a couve até ela murchar. Bater tudo, inclusive uma parte da água de cozimento, no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Alho Poró com Caldo de Carne

Rende 2
porções

Ingredientes:

50g de batata
½ unidade de cebola
25g de alho poró
½ unidade de tomate
Salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Lavar, descascar a batata, cozinhá-la em água filtrada e reservar. Refogar a carne com a cebola, o alho poró, o tomate e a salsinha até obter um caldo espesso e apurado. Retire os pedaços da carne e reserve o caldo. Num liquidificador bater a batata cozida com o caldo da carne até obter um creme homogêneo.



Mandioca com Caldo de Carne

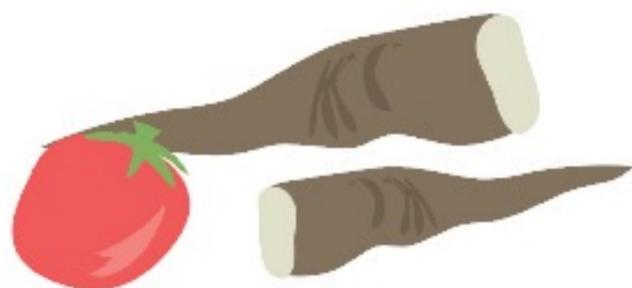
Rende 2
porções

Ingredientes:

30 g de mandioca
½ unidade de cebola
02 unidades de alho
½ unidade de tomate
Salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Lavar e descascar a mandioquinha e a cebola. Cozinhar a mandioquinha com água filtrada. Separadamente, refogar a cebola no óleo. Bater a mandioquinha e a cebola refogada no liquidificador até obter um creme homogêneo.



Legumes com Carne/Frango

Rende 2
porções

Ingredientes:

02 unidades de batata
01 unidade de cenoura
50g de carne moída temperada
ou frango cozido desfiado e
temperado (temperos: cebola,
alho, tomate, óleo e salsinha)

Modo de Preparo:

Cozinhar os legumes lavados e
descascados. Bater no liquidificador
os legumes, a carne moída ou o frango
desfiado e metade da água do cozimento
dos legumes até obter uma consistência
de papa cremosa e homogênea.



Abóbora com Carne

Rende 2
porções

Ingredientes:

01 fio de óleo
Cebola picada a gosto
40g de carne moída
01 unidade de batata
em cubos pequenos
40g de abóbora em
cubos pequenos



Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue
a cebola e a carne moída. Acrescente
em seguida a batata e a abóbora. Cubra
com água filtrada, tampe a panela e
cozinhe até que todos os ingredientes
estejam bem macios e com um pouco
de caldo. Amasse todos os ingredientes
com um garfo e sirva.

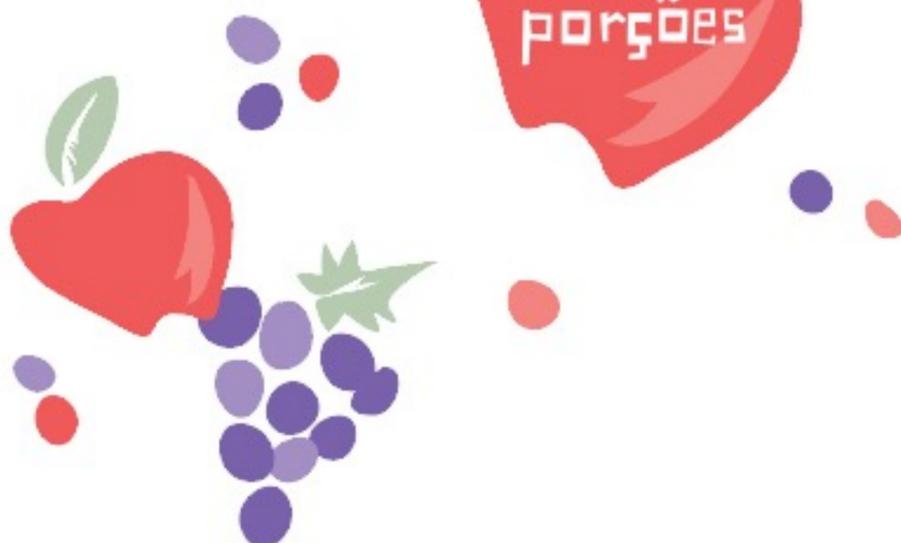


Maçã com Uva

Rende 2 porções

Ingredientes

02 unidades de maçã
¼ de limão
500ml de água filtrada
15g de polpa natural de uva



Modo de Preparo

Higienizar e descascar as maçãs e retirar todas as sementes. Cozinhar a maçã e o suco de ¼ de limão na água filtrada em fogo médio até ficar macia. Bater a maçã com a polpa de uva até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Mamão

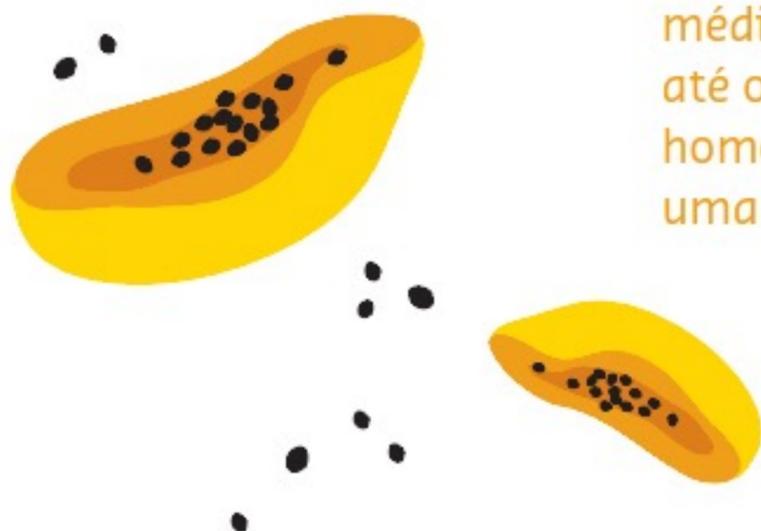
Rende 2 porções

Ingredientes

½ unidade de mamão papaia
500ml de água filtrada

Modo de Preparo

Higienizar e descascar o mamão e retirar todas as sementes. Cozinhar o mamão na água filtrada em fogo médio até ficar macio. Bater o mamão até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.



Banana prata com Aveia

Ingredientes

02 unidades de banana prata
¼ de limão
500ml de água filtrada
1 colher (sopa) de aveia em flocos

Modo de Preparo

Lavar e descascar as bananas. Cozinhar a banana e o suco do limão na água filtrada em fogo médio até ficar macia. Bater a banana com a aveia até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Rende 2
porções

Manga

Ingredientes:

01 unidade de manga tommy

Modo de Preparo:

Lavar, descascar a manga e retirá-la da semente. Bater os pedaços no liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea.

Rende 2
porções

Pera com Ameixa

Rende 2
porções

Ingredientes

02 unidades de pera
03 unidades de ameixa seca sem caroço
500ml de água filtrada

Modo de Preparo

Higienizar e descascar as peras retirando todas as sementes. Cozinhar a pera e a ameixa em água filtrada em fogo médio até ficarem macias. Bater a pera e a ameixa até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Abacate

Rende 2
porções

Ingredientes

½ unidade de abacate
¼ de limão

Modo de Preparo

Higienizar e retirar a polpa do abacate. Bater os pedaços num liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea.

Salada de Frutas

Rende 2 porções

Ingredientes

- ¼ unidade de mamão papaia
- 01 unidade de banana prata
- 01 unidade de maçã
- 01 unidade de pera
- 01 litro de água filtrada

Modo de Preparo

Higienizar e retirar as sementes das frutas. Cozinhar todas as frutas na água filtrada em fogo médio até ficarem macias. Bater tudo no liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Maçã OU pera

Rende 2 porções

Ingredientes:

- 03 unidades de maçã ou pera
- ¼ de limão
- 500ml de água filtrada

IMPORTANTE:

Com maçã, a papinha é obstipante.
Com pera, é neutra.

Modo de Preparo:

Higienizar e descascar as maçãs (ou peras) e retirar todas as sementes. Cozinhar a maçã (ou pera) e o suco de ¼ de limão na água filtrada em fogo médio até ficar macia. Bater a maçã (ou pera) no liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Banana Prata

Ingredientes

02 unidades de banana prata
¼ de limão
500ml de água filtrada

Modo de Preparo

Lavar e descascar as bananas. Cozinhar as bananas e o suco de ¼ de limão na água filtrada em fogo médio até ficarem macias. Bater as bananas no liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário, utilize uma parte da água do cozimento.

Rende 2 porções

Goiaba

Ingredientes:

03 unidades de goiaba
¼ de limão
500 ml de água filtrada

Modo de Preparo:

Higienizar e descascar as goiabas. Cozinhar a goiaba e o suco de ¼ de limão na água filtrada em fogo médio até ficar macia. Bater a goiaba num liquidificador até obter uma papa cremosa e homogênea. Caso necessário utilize uma parte da água de cozimento. Coe e sirva.

Rende 2 porções

