



Técnicas Dietéticas no Dia a Dia

Pequenas estratégias que ajudam a melhorar a alimentação infantil

Semeando Saúde, Cultivando Vidas

POLINIZA NUTRIÇÃO

Nutrir é Polinizar

Alimentação saudável não é apenas sobre o que comemos, mas como transformamos o alimento dentro da nossa cozinha.

Nesta jornada, vamos entender que **preparo, armazenamento e combinação** são as sementes que cultivam a saúde dos nossos filhos.

Seja bem-vindo a uma rotina mais prática e nutritiva.



Técnicas Dietéticas



Otimização

Extrair o máximo de vitaminas e minerais de cada alimento comum.



Preservação

Evitar que os nutrientes "fujam" durante o cozimento ou lavagem.



Mais Sabor

Melhorar a textura e o gosto, facilitando a aceitação pelas crianças.

Alianças de Nutrientes

 Feijão com laranja



Ferro + Vitamina C

A Vitamina C atua como uma "chave" que abre a porta para o Ferro vegetal ser absorvido pelo corpo.

- ✓ Feijão + Laranja
- ✓ Carne + Acerola
- ✓ Lentilha + Gotas de Limão

 *Dica: Evite leite (cálcio) logo após o almoço para não competir com o ferro.*

Cozinhar sem Perder

Cozinhar demais ou com muita água "lava" os nutrientes dos alimentos.

Dicas de Ouro:

- 1. Use pouca água:** O alimento cozinha no próprio suco.
- 2. Vapor é melhor:** Mantém a cor vibrante e todas as vitaminas.
- 3. Reaproveite:** Use a água do cozimento para fazer o arroz ou sopas.



Praticidade Nutritiva



Colorir o Prato

Aumenta a variedade de fitonutrientes essenciais.



Congelamento

Técnica correta preserva a comida fresca por semanas.



Aproveitamento

Cascas e talos podem ser bases para caldos e bolos.

Frutas maduras adoçam receitas!

Use a banana bem madura ou maçã cozida para substituir o açúcar em bolos infantis.

✂️ Aceitação Alimentar



A criança come com os olhos
A apresentação é o convite para a degustação.
Pequenas mudanças visuais mudam a percepção do alimento.

- ★ Cortes divertidos (estrelas, corações)
- ★ Mini porções (facilitam a autonomia)
- ★ Ambiente acolhedor e sem pressão

Lembre-se: O exemplo da família é a maior técnica de todas!

Lanches que Polinizam

Uma lancheira equilibrada contém: Carboidrato + Proteína + Fruta + Água

Base (Energia)	Proteína / Acompanhamento	Fruta (Vitamina)
Cuscuz Nordestino	Ovo Mexido	Banana Prata
Tapioca com Coco	Queijo Coalho Grelhado	Mamão Papaya
Pão Caseiro	Frango Desfiado com Ricota	Maçã Fuji
Bolo de Aveia	Iogurte Natural	Uvas (cortadas)

⇄ Trocas que Valem Ouro

Refrigerante



Suco Natural / Água
Saborizada

Biscoito Recheado



Biscoito de Aveia
Caseiro

Salgadinho



Pipoca Caseira
(pouco sal)

Achocolatado



Cacau 100% ou
Batida de Fruta

Doces Indust.



Frutas e Doces de
Frutas Naturais

O básico bem feito já transforma a alimentação!

📅 Organização

A rotina organizada é o segredo para manter as técnicas no dia a dia da família.

- ✓ Frutas lavadas na fruteira
- ✓ Legumes já picados em potes
- ✓ Frango desfiado porcionado
- ✓ Ovos cozidos para lanches



“

"Alimentação saudável precisa ser possível."

Pequenas mudanças fazem grande diferença no cultivo da saúde infantil.

SEMEANDO SAÚDE, CULTIVANDO VIDAS



Obrigado!

Vamos juntos polinizar a nutrição da sua família.

📷 @diogocoelho.nutri