O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Meus Primeiros Sabores

6 a 12 meses



Um começo cheio de descobertas

Organização, presença e carinho à mesa.

Este planner pertence a: _____

MÓDULO 01 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar

Um companheiro para a sua rotina, sem pressa e sem perfeição.

Acolha o seu próprio ritmo

Use as sugestões como possibilidades, não como metas. As idades organizam o material e não determinam o desenvolvimento da criança.

Escolha, organize e registre

Conheça as orientações, escolha combinações que façam sentido para a família e use o planejamento semanal. Registre descobertas e dúvidas sem transformar a refeição em uma avaliação.

Imprima o que fizer sentido

As páginas 10 a 15 são reutilizáveis: imprima novamente quando precisar. Preencha à mão a semana, os alimentos apresentados, as compras e suas observações.

Com acompanhamento profissional

Este material organiza a rotina e não substitui acompanhamento pediátrico ou nutricional. Necessidades específicas, alergias e dificuldades alimentares exigem orientação individualizada.

As sugestões não incluem receitas, porções obrigatórias ou horários fixos. As páginas de registro foram pensadas para preenchimento manual.

Primeiros passos da introdução alimentar

Mais presença, variedade e respeito a cada descoberta.

A partir dos 6 meses

O Ministério da Saúde recomenda apresentar alimentos in natura ou minimamente processados a partir dos 6 meses, além do leite materno. O aleitamento é recomendado até 2 anos ou mais. Se a criança não é amamentada, converse com a equipe de saúde sobre sua alimentação.

Um momento tranquilo

Sente a criança de forma segura, com apoio adequado e supervisão constante. Observe sinais de fome e saciedade; acolha a recusa, sem forçar, distrair com telas ou exigir que termine o prato.

Água e comida de verdade

Ofereça água própria para consumo em vez de sucos e outras bebidas. Priorize frutas, legumes, verduras, feijões, cereais, raízes e carnes, em consistência adequada.

O que não oferecer

Não ofereça mel antes de 12 meses. O guia também orienta não oferecer açúcar, mel como adoçante ou produtos com açúcar até 2 anos, nem alimentos ultraprocessados.

Higiene faz parte do cuidado

Lave as mãos de quem prepara e oferece a refeição e as mãos da criança. Higienize alimentos, utensílios e superfícies; mantenha alimentos perecíveis refrigerados e carnes e ovos bem cozidos.

Em caso de dúvidas sobre postura, deglutição ou desenvolvimento, procure a equipe de saúde antes de adaptar a oferta.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 1–3, 5–6, 8–10; orientações oficiais de prevenção de engasgos.

Grupos alimentares e variedade

Diferentes alimentos ampliam as possibilidades à mesa.

Grupo	Ideias para variar
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, milho, aveia, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e outras leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha, brócolis e couve.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovo bem cozido.
Frutas	Banana, mamão, pera, manga e abacate.

Variedade ao longo da semana

Alterne alimentos dos grupos conforme a disponibilidade, os costumes e a orientação recebida. Não é necessário oferecer todos os alimentos em um único dia.

Sabores reconhecíveis

Apresente os alimentos de modo que a criança reconheça sabores e texturas. Você pode aproveitar os alimentos da família, ajustando a consistência e evitando excesso de sal.

Uma escolha possível para hoje

Cereal ou raiz: _____
Leguminosa: _____
Legume ou verdura: _____
Carne ou ovo: _____

MS — Guia Alimentar (2019), passos 2 e 7; exemplos editoriais de alimentos in natura.

Texturas e evolução da alimentação

Aprender a comer é um processo, não uma corrida.

Comece com comida amassada

No início, ofereça alimentos amassados com garfo. Não liquidifique nem peneire para transformar a refeição em líquido. Carnes precisam de apresentação adequada, como bem picadas ou desfiadas.

Avance com acompanhamento

A consistência pode evoluir para alimentos menos amassados e pequenos pedaços macios, conforme o desenvolvimento e as habilidades alimentares da criança, sem datas obrigatórias. Respeite seus sinais de fome e saciedade, sem forçar a oferta.

Cuidados para prevenir engasgos

A criança deve estar sentada, com supervisão de um adulto durante toda a refeição. Não ofereça alimentos enquanto corre, brinca ou está deitada. Evite alimentos duros, pequenos e redondos, como castanhas inteiras, pipoca e uvas inteiras.

Cortes e consistência seguros

Remova ossos, espinhas, caroços e partes duras. Não ofereça pedaços duros de alimentos crus. Mantenha carnes e ovos bem cozidos. Peça orientação profissional sobre cortes e consistências adequados à criança.

Esteja preparado

Aprenda prevenção e primeiros socorros com um profissional capacitado. Este material não ensina manobras. Em uma emergência, acione o SAMU: 192.

A ilustração da capa representa alimentos, não a forma de oferecê-los. Adapte sempre cortes e textura; não ofereça os alimentos inteiros por imitar a imagem.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 4, 9 e 10; Ministério da Saúde, prevenção de engasgos e SAMU 192.

Combinações para as refeições

Sugestões de combinações para refeições principais. Cada linha é uma possibilidade, não uma obrigação alimentar.

Cereal ou raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne ou ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne bovina
Mandioca	Feijão	Chuchu	Ovo
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata	Feijão	Couve	Carne bovina

Adapte antes de oferecer

São combinações de alimentos, não receitas. Todos devem ter textura adequada. Carnes e ovos precisam estar bem cozidos; retire ossos e espinhas. Considere alergias e orientações individuais.

Trocas que cabem na rotina

Adapte as sugestões aos alimentos disponíveis na sua região e às necessidades individuais da criança. Varie dentro dos grupos; as trocas não são equivalências nutricionais calculadas.

Nossa combinação preferida

_____

_____

_____

Não há quantidade obrigatória nem necessidade de terminar o prato. Respeite os sinais de fome e saciedade.

Exemplos editoriais baseados nos grupos do MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Mais sabores para descobrir

Frutas e novas possibilidades, um encontro de cada vez.

Fruta	Possibilidade de apresentação
Banana	Amassada com garfo.
Mamão	Sem sementes e amassado.
Pera	Macia; cozinhe se estiver dura e amasse.
Manga	Polpa madura, sem caroço, amassada.
Abacate	Polpa amassada, sem açúcar.
Maçã	Cozida e amassada, sem caroço ou sementes.

A fruta não precisa de açúcar

Ofereça o sabor natural. Não acrescente açúcar, mel ou adoçantes. Prefira fruta à oferta de suco.

Repita sem pressionar

Uma recusa não define uma preferência para sempre. Volte a apresentar o alimento em outro momento, com tranquilidade, sem recompensas ou insistência.

Ideias da nossa família

Frutas da estação: _____
O que queremos apresentar: _____
Dúvidas sobre textura: _____

Estas formas de apresentação são exemplos conservadores. Ajuste à criança e às orientações profissionais; não substituem avaliação de deglutição.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 2–5, 8–9; exemplos editoriais adaptados.

Uma semana de possibilidades

Exemplo 1 • sugestões para organizar, não um cardápio obrigatório.

Dia	Fruta — ideia	Refeição — combinação
Segunda	Banana	Arroz, feijão, abóbora e frango.
Terça	Mamão	Batata, lentilha, abobrinha e carne.
Quarta	Pera macia	Mandioca, feijão, chuchu e ovo.
Quinta	Manga	Arroz, ervilha, cenoura e peixe sem espinhas.
Sexta	Abacate	Batata-doce, feijão, brócolis e frango.
Sábado	Maçã cozida	Arroz, lentilha, couve e carne.
Domingo	Banana	Batata, feijão, abóbora e ovo.

Leia como um banco de escolhas

A tabela não representa toda a alimentação do dia e não indica número de refeições. O planejamento é flexível, não uma prescrição nutricional. O leite e a rotina alimentar devem seguir o acompanhamento da criança.

Ajustes da semana

Alimentos que já temos: _____
Trocas possíveis: _____
Preparações da família para aproveitar: _____
_____

Adapte à idade, às habilidades alimentares e ao desenvolvimento da criança. Siga os cuidados da página 5: texturas adequadas, sem açúcar ou mel, e respeito à saciedade.

Exemplo editorial, não prescrição; MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Variedade na semana seguinte

Exemplo 2 • trocas simples para renovar as descobertas.

Dia	Fruta — ideia	Refeição — combinação
Segunda	Mamão	Arroz, grão-de-bico, chuchu e frango.
Terça	Banana	Mandioca, feijão, abóbora e carne.
Quarta	Maçã cozida	Batata, ervilha, abobrinha e ovo.
Quinta	Abacate	Arroz, lentilha, brócolis e frango.
Sexta	Manga	Batata-doce, feijão, cenoura e peixe sem espinhas.
Sábado	Pera macia	Arroz, feijão, couve e ovo.
Domingo	Mamão	Batata, lentilha, abóbora e carne.

Organização sem rigidez

Escolha alimentos disponíveis, aproveite a comida da família e adapte as sugestões. A rotina pode mudar: fome, saciedade e necessidades da criança vêm antes do planejamento.

O que funcionou para nós

Combinações para repetir: _____
Novos alimentos para considerar: _____
O que facilitou a rotina: _____
_____

As sugestões não determinam horários, porções ou progressão por idade. Ajuste com a equipe de saúde quando necessário.

Exemplo editorial, não prescrição; MS — Guia Alimentar (2019), passos 2, 4, 7 e 9.

Nosso planejamento semanal

Uma semana possível, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Frutas / descobertas	Refeições / combinações	Observações
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Semana de ____ / ____ a ____ / ____ • Criança: _____
Estas colunas são espaços de organização, não indicam frequência obrigatória de refeições.

Registro de alimentos apresentados

Cada descoberta tem sua história.

Nome: _____ Semana / período: _____

Data	Alimento	Textura / apresentação	Observações

Registre sem cobrança: o contato com o alimento já faz parte da descoberta. Não use esta página para diagnosticar alergias.

Descobrindo novos sabores

Observar com curiosidade, acolher sem comparar.

O alimento de hoje

Alimento: _____ Data: ____ / ____
Como foi oferecido: _____
Quem estava junto: _____

Como foi esse encontro?

Tocou, cheirou, explorou, levou à boca ou preferiu observar?

_____
_____
_____

O que percebemos

Contexto, sinais de fome e saciedade, disposição e outras observações:

_____
_____
_____

Uma próxima oportunidade

O que podemos ajustar com tranquilidade?

_____
_____
_____

Sem notas e sem metas: uma recusa isolada não determina uma preferência definitiva. Respeite o tempo e os sinais da criança.

Registro de possíveis reações

Informações para conversar com a equipe de saúde.

Antes de preencher

Esta página não confirma alergia nem permite identificar a causa de um sintoma. Não faça testes ou reintroduções por conta própria se houve suspeita de reação.

O que foi observado

Data e horário: _____
Alimentos e forma de oferta: _____
_____
Tempo entre oferta e sintoma: _____
Sinais observados e duração: _____
_____
_____

Cuidados e orientação recebida

Quem foi contatado: _____
Conduta orientada pelo profissional: _____
_____
_____
Retorno / acompanhamento: _____

Dificuldade para respirar, inchaço de boca ou língua, desmaio ou rápida piora exigem atendimento de urgência. Acione o SAMU: 192. Não espere preencher o registro.

Ministério da Saúde — orientações oficiais sobre anafilaxia e SAMU 192. Registro organizacional, sem finalidade diagnóstica.

Lista de compras

O essencial para uma semana mais tranquila.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas		
Frutas		
Legumes e verduras		
Legumes e verduras		
Cereais, raízes e tubérculos		
Cereais, raízes e tubérculos		
Feijões e leguminosas		
Carnes e ovos		
Carnes e ovos		
Outros itens da rotina		

Antes de sair: confira despensa, geladeira e planejamento. A quantidade é definida pela família, não uma porção alimentar prescrita.
Já temos em casa: _____

Anotações e orientações profissionais

Um espaço para guardar o que importa para a sua família.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Perguntas e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Referência editorial: Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019. Texto autoral; sem reprodução de receitas ou imagens do guia.

Ministério da Saúde: Conheça os doze passos para uma alimentação saudável na primeira infância (2022).

Biblioteca Virtual em Saúde / Ministério da Saúde: Engasgo; Anafilaxia. SAMU 192. Fontes oficiais consultadas em 14/11/2026.

Ministério da Saúde · 12 passos para uma alimentação saudável

Ministério da Saúde · Prevenção de engasgos

Biblioteca Virtual em Saúde · Choque anafilático

Educação de Sorocaba · Oferta segura de alimentos

O planner não substitui avaliação profissional. As combinações são exemplos flexíveis, sem prescrição individualizada. Para recomendações específicas não contempladas aqui, solicite avaliação da equipe de saúde.

O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Descobrindo Sabores

1 a 2 anos



Novas descobertas, um sabor de cada vez.

Organização, presença e carinho à mesa.

Nome da criança: _____

MÓDULO 02 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar

Um companheiro para a alimentação da família, sem cobrança.

Escolha possibilidades

Este módulo acompanha crianças de 12 meses até antes dos 24 meses. Use as combinações como ideias flexíveis, não como prescrições nutricionais, metas ou porções obrigatórias.

Organize sem rigidez

As duas semanas ilustrativas reúnem ideias de café da manhã, almoço, lanche e jantar. Não representam toda a alimentação do dia nem determinam horários ou frequência. Adapte à rotina e ao acompanhamento da criança.

Registre descobertas

Imprima novamente as páginas de planejamento e registro quando precisar. Anote os alimentos apresentados, as preferências em construção, as compras e as dúvidas da família.

Um módulo independente

Consulte os cuidados com autonomia e segurança antes de oferecer os alimentos. Necessidades individuais, alergias ou dificuldades para comer exigem orientação pediátrica ou nutricional.

Não há receitas completas, diagnósticos ou promessas de resultados. O planner organiza a rotina; não substitui avaliação profissional.

Alimentação dos 1 aos 2 anos

Comida de verdade, convivência e respeito ao tempo da criança.

Variedade no cotidiano

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados: frutas, verduras, legumes, arroz, feijões, raízes, carnes e ovos. Varie conforme a cultura da família e a disponibilidade na região.

Refeições em família

A criança pode compartilhar a comida da família com os ajustes necessários de textura, apresentação e tempero. Um ambiente tranquilo, sem telas ou pressão, favorece a convivência à mesa.

Fome e saciedade

Observe quando a criança demonstra fome e quando está satisfeita. Não force, não exija que termine o prato e não use recompensas. Uma recusa isolada não define uma preferência.

Leite e água

O Ministério da Saúde recomenda manter o aleitamento materno até 2 anos ou mais. Ofereça água própria para consumo. Se a criança não é amamentada, siga a orientação da equipe de saúde sobre o leite e a alimentação.

Sem açúcar adicionado

Não ofereça açúcar, mel como adoçante, adoçantes ou alimentos ultraprocessados antes dos 2 anos. Não ofereça mel antes de completar 12 meses. Prefira frutas a sucos.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Variedade e grupos alimentares

Escolhas comuns no Brasil para ampliar os sabores.

Grupo	Alimentos para variar
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, aveia, milho, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, chuchu, abobrinha, brócolis e couve.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovo bem cozido.
Frutas	Banana, mamão, manga, pera, maçã e abacate.

Trocas possíveis

Varie os alimentos ao longo da semana, sem exigir todos em uma refeição. As sugestões não são equivalências nutricionais calculadas.

O que temos na nossa região

_____

_____

_____

Adapte os alimentos às habilidades da criança e às orientações individuais. A apresentação segura importa tanto quanto a variedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Autonomia, texturas e segurança

Participar à mesa, com presença e cuidado.

Autonomia sem pressa

Permita que a criança explore os alimentos e tente usar colher ou copo com ajuda. A participação é gradual; não há uma data obrigatória para dominar cada habilidade.

Texturas que acompanham a criança

Adapte a consistência conforme o desenvolvimento e as habilidades alimentares. Ofereça alimentos macios e carnes bem picadas ou desfiadas quando necessário. Não imponha uma progressão rígida.

Supervisão durante toda a refeição

Mantenha a criança sentada de modo seguro, acompanhada por um adulto atento. Não ofereça alimentos enquanto ela corre, brinca ou está deitada. Respeite a fome, a saciedade e a recusa.

Apresentação e preparo seguros

Retire ossos, espinhas, caroços e partes duras; cozinhe bem carnes e ovos. Evite castanhas inteiras, pipoca, uvas inteiras e pedaços duros de alimentos crus. Peça orientação sobre cortes adequados.

Prevenção também se aprende

Aprenda primeiros socorros com profissional capacitado. Este planner não ensina manobras. Em uma emergência, acione o SAMU: 192.

A capa ilustra alimentos, não a forma de oferecê-los. Não imite alimentos inteiros ou espigas: adapte cortes, consistência e apresentação à criança.

MS — Guia Alimentar (2019), passos 4, 9 e 10; Ministério da Saúde, prevenção de engasgos e SAMU 192.

Ideias para café da manhã e lanches

Combinações simples para escolher e adaptar.

Combinação	Apresentação possível
Banana e aveia	Banana amassada com aveia hidratada.
Mamão e pão	Mamão sem sementes e pão caseiro macio sem açúcar.
Pera e ovo	Pera macia ou cozida e ovo bem cozido.
Abacate e pão	Abacate amassado e pão caseiro macio sem açúcar.
Manga e cuscuz	Polpa de manga madura e cuscuz macio.
Maçã e aveia	Maçã cozida e aveia hidratada.
Banana e cuscuz	Banana madura e cuscuz macio.
Mamão e batata-doce	Mamão sem sementes e batata-doce macia.
Pera e pão	Pera macia ou cozida e pão caseiro sem açúcar.
Abacate e mandioca	Abacate amassado e mandioca bem cozida, sem fibras duras.
Manga e aveia	Polpa de manga madura e aveia hidratada.
Banana e ovo	Banana madura e ovo bem cozido.

Sem açúcar, mel ou adoçantes. Pães caseiros sem açúcar e sem recheios ultraprocessados; aveia hidratada, nunca seca. Ajuste cortes e textura, ofereça água e respeite a saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Combinações para almoço e jantar

Cada linha é uma possibilidade para uma refeição principal.

Cereal / raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne / ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne bovina
Mandioca	Feijão	Chuchu	Ovo
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango
Arroz	Feijão	Couve	Carne bovina
Batata	Feijão	Abóbora	Ovo
Cuscuz	Lentilha	Chuchu	Frango
Arroz	Grão-de-bico	Abobrinha	Ovo
Mandioca	Feijão	Cenoura	Peixe sem espinhas

Adapte à sua família

Use os alimentos disponíveis e considere necessidades individuais. As trocas não representam equivalências nutricionais.

Todos os alimentos devem ter apresentação segura. Carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Ajuste textura e cortes e respeite os sinais de fome e saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Sobremesas e sabores naturalmente doces

Doze possibilidades naturalmente doces, sempre opcionais.

Sugestão	Apresentação possível
Banana madura	Amassada, sem açúcar.
Mamão	Macio, sem sementes, com cortes seguros.
Manga madura	Polpa macia, sem casca ou caroço.
Pera cozida	Macia, sem sementes.
Maçã cozida	Amassada, sem sementes.
Salada de frutas	Frutas macias, sem sementes, com cortes seguros.
Abacate e banana	Amassados, sem açúcar.
Melão maduro	Macio, sem casca ou sementes, com cortes seguros.
Pêssego maduro	Sem caroço, macio, com cortes seguros.
Banana e mamão	Maduros, amassados ou com cortes seguros.
Maçã e pera	Cozidas e amassadas, sem açúcar.
Frutas da estação	Varie frutas macias e apresentações seguras.

Sobremesa é uma opção, não uma obrigação após as refeições nem uma recompensa por comer. Respeite a fome, a saciedade e a recusa. Não adicione açúcar, mel ou adoçantes.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 1

Exemplo ilustrativo: escolhas flexíveis, não uma rotina obrigatória.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Banana e aveia	Arroz, feijão, abóbora e frango	Mamão e pão caseiro	Batata, lentilha, abobrinha e carne
Terça	Pera e ovo	Mandioca, feijão, chuchu e ovo	Abacate e pão caseiro	Arroz, ervilha, cenoura e peixe
Quarta	Manga e cuscuz	Batata-doce, grão-de-bico, brócolis e frango	Maçã cozida e aveia	Arroz, feijão, couve e carne
Quinta	Mamão e pão caseiro	Batata, feijão, abóbora e ovo	Banana e cuscuz	Cuscuz, lentilha, chuchu e frango

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Banana madura
Terça	Manga madura
Quarta	Pera cozida
Quinta	Abacate e banana

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Sem açúcar, mel ou adoçantes. Pães sem açúcar; aveia hidratada. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 2

Exemplo ilustrativo: escolhas flexíveis, não uma rotina obrigatória.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Abacate e pão caseiro	Arroz, grão-de-bico, abobrinha e ovo	Pera macia e pão caseiro	Mandioca, feijão, cenoura e peixe
Sábado	Banana e ovo	Arroz, feijão, abóbora e frango	Manga e aveia	Batata, lentilha, abobrinha e carne
Domingo	Maçã cozida e aveia	Cuscuz, lentilha, chuchu e frango	Mamão e batata-doce	Arroz, feijão, couve e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Melão maduro
Sábado	Banana e mamão
Domingo	Frutas da estação

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Sem açúcar, mel ou adoçantes. Pães sem açúcar; aveia hidratada. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 1

Exemplo ilustrativo: escolhas flexíveis, não uma rotina obrigatória.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Mamão e batata-doce	Arroz, lentilha, abobrinha e ovo	Pera e ovo	Mandioca, feijão, abóbora e carne
Terça	Banana e cuscuz	Batata, grão-de-bico, cenoura e frango	Manga e aveia	Arroz, feijão, brócolis e peixe
Quarta	Abacate e mandioca	Cuscuz, feijão, chuchu e carne	Banana e aveia	Batata-doce, lentilha, couve e ovo
Quinta	Maçã cozida e aveia	Arroz, ervilha, abóbora e frango	Mamão e pão caseiro	Mandioca, feijão, abobrinha e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Maçã cozida
Terça	Salada de frutas
Quarta	Pêssego maduro
Quinta	Maçã e pera

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Sem açúcar, mel ou adoçantes. Pães sem açúcar; aveia hidratada. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 2

Exemplo ilustrativo: escolhas flexíveis, não uma rotina obrigatória.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Pera macia e pão caseiro	Batata, lentilha, brócolis e peixe	Banana e ovo	Arroz, grão-de-bico, cenoura e carne
Sábado	Manga e cuscuz	Mandioca, feijão, couve e frango	Abacate e pão caseiro	Batata, ervilha, chuchu e ovo
Domingo	Banana e aveia	Arroz, lentilha, cenoura e carne	Mamão e batata-doce	Cuscuz, feijão, abóbora e frango

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Mamão
Sábado	Manga madura
Domingo	Abacate e banana

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Sem açúcar, mel ou adoçantes. Pães sem açúcar; aveia hidratada. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS — Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), passos 2, 4, 5, 7, 9 e 10. Exemplos editoriais, sem prescrição.

Nosso planejamento semanal — parte 1

Espaço para a rotina da família e para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje sem obrigação de horários ou quantidades. Fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Nosso planejamento semanal — parte 2

Espaço para a rotina da família e para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	
Sábado	
Domingo	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje sem obrigação de horários ou quantidades. Fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Registro de novos alimentos

Cada contato com a comida faz parte da descoberta.

Nome: _____ Semana / período: _____

Data	Alimento apresentado	Forma de apresentação	Observações

Registre com tranquilidade, sem notas ou metas. Esta página não diagnostica alergias; sinais ou suspeitas de reação exigem orientação profissional.

Descobrindo preferências

Preferências mudam: observe sem rotular.

Alimentos aceitos neste momento

_____
_____
_____

Alimentos que seguimos descobrindo

_____
_____
_____

Apresentações e contextos que observamos

_____
_____
_____

Uma próxima oportunidade

_____
_____
_____

Uma recusa isolada não define uma preferência definitiva. Volte a apresentar sem pressionar, com respeito ao tempo e aos sinais da criança.

Organização das refeições em família

Preparar a semana com o que já faz parte da nossa mesa.

Alimentos disponíveis em casa

_____
_____
_____

Preparações familiares que podemos adaptar

_____
_____
_____

O que organizar com antecedência

_____
_____
_____

Observações da semana

_____
_____
_____

Aproveite a comida da família com ajustes de textura e apresentação. Higienize mãos e utensílios, mantenha perecíveis refrigerados e respeite orientações de conservação.

Lista de compras

Confira o que já temos antes de sair.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas	☐	
Frutas	☐	
Legumes e verduras	☐	
Legumes e verduras	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Feijões e leguminosas	☐	
Carnes e ovos	☐	
Itens adicionais	☐	
Itens adicionais	☐	

As quantidades são de compra, definidas pela família, não porções alimentares obrigatórias.
Já temos: _____

Anotações e orientações profissionais

Perguntas e registros para o acompanhamento da criança.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Perguntas e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019. Referência editorial; conteúdo autoral, sem reprodução de receitas.

Ministério da Saúde. Doze passos para uma alimentação saudável na primeira infância; prevenção de engasgos. Fontes oficiais consultadas em 14/11/2026.

Ministério da Saúde · Guia Alimentar para menores de 2 anos

Ministério da Saúde · 12 passos para uma alimentação saudável

Ministério da Saúde · Prevenção de engasgos

Material de organização, não uma prescrição nutricional. Necessidades específicas exigem avaliação pediátrica ou nutricional. Não faça testes alimentares por conta própria após suspeita de reação.

O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Aprendendo a Comer

2 a 4 anos



Cada refeição, uma nova descoberta.

Organização, presença e carinho à mesa.

Nome da criança: _____

MÓDULO 03 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar

Ideias para organizar a rotina, com espaço para a vida acontecer.

Escolha e adapte

Este módulo acompanha famílias com crianças de 2 a 4 anos. As idades são referências de organização: considere as habilidades, a cultura alimentar e as necessidades da sua criança.

Explore as possibilidades

Consulte as combinações e as duas semanas ilustrativas como inspiração. Elas não são prescrições nutricionais, não determinam quantidades ou horários e não representam toda a alimentação do dia.

Planeje com flexibilidade

Use o quadro em branco para registrar escolhas da família. Ajuste conforme os alimentos disponíveis e os imprevistos; não é necessário seguir um cardápio exatamente.

Guarde as descobertas

Registre alimentos, preferências, participação da criança e dúvidas para profissionais. Reimprima os quadros de planejamento, compras e registros sempre que precisar.

Consulte os cuidados de segurança antes de oferecer os alimentos. Alergias, dificuldades para comer e necessidades específicas exigem acompanhamento profissional.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Alimentação dos 2 aos 4 anos

Variedade, convivência e experiências positivas à mesa.

Uma rotina possível

Organize oportunidades de refeição compatíveis com a rotina familiar, sem horários inflexíveis. Sempre que possível, compartilhe a mesa em um ambiente tranquilo e sem telas.

Comida de verdade e variedade

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados. Varie frutas, verduras, legumes, feijões, cereais, raízes, carnes e ovos, conforme a disponibilidade da família. Evite ultraprocessados.

Fome e saciedade

Observe e respeite quando a criança tem fome ou está satisfeita. Não force, não exija que termine o prato e não use comida como prêmio ou castigo.

Novas experiências

Uma recusa não define a criança. Ofereça novas oportunidades, com outras apresentações, sem insistência, ameaças ou comentários negativos. Comer em família também é compartilhar experiências.

Água e escolhas individuais

Ofereça água própria para consumo e prefira frutas a sucos e bebidas adoçadas. Questões sobre leite, restrições e necessidades individuais devem ser conversadas com a equipe de saúde.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Variedade e equilíbrio nas refeições

Alimentos comuns no Brasil para variar ao longo da semana.

Grupo	Exemplos para a nossa mesa
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, aveia, milho em preparações macias, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico bem cozidos.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve e beterraba.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovos bem cozidos.
Frutas	Banana, mamão, manga, pera, maçã, melão e abacate.
Leite e derivados	Leite pasteurizado, iogurte natural sem açúcar e queijo, se fizerem parte da alimentação orientada.

Variedade sem obrigação

Alterne ingredientes, cores e apresentações ao longo da semana. Não é necessário reunir todos os grupos em cada refeição. As trocas não são equivalências nutricionais calculadas.

Adapte cortes e consistências às habilidades da criança. Considere alergias e orientações individuais ao escolher os alimentos.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Autonomia e descobertas à mesa

Pequenas participações, sempre com um adulto por perto.

Talheres e escolhas

Permita tentativas com colher, garfo adequado e copo, oferecendo ajuda quando necessário. Convide a criança a escolher entre alimentos disponíveis, sem exigir que coma.

Pequenas tarefas

Com supervisão, a criança pode escolher uma fruta, lavar alimentos ou levar guardanapos à mesa. Ajuste a tarefa às habilidades; mantenha fogo, facas e líquidos quentes fora do alcance.

Novidades sem pressão

Apresente um alimento novo junto de alimentos conhecidos. Converse sobre cor, cheiro e textura sem transformar a refeição em teste. Não use recompensas, punições ou comparações.

Sentar e acompanhar

A criança deve comer sentada, acompanhada por um adulto atento durante toda a refeição. Não ofereça comida enquanto ela corre, brinca ou está deitada.

Prevenir engasgos

Retire ossos, espinhas e caroços. Ajuste alimentos duros, fibrosos ou redondos; não ofereça uvas inteiras, pipoca ou castanhas inteiras. Cozinhe bem leguminosas, carnes e ovos. Peça orientação sobre cortes seguros.

A capa é uma ilustração, não uma forma de servir. Aprenda primeiros socorros com profissional capacitado; em emergência, acione o SAMU 192.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); MS — Prevenção de engasgos; Prefeitura de Sorocaba — Oferta segura.

Ideias para café da manhã e lanches

Doze combinações simples para escolher e adaptar.

Combinação	Apresentação possível
Banana e aveia	Banana macia com aveia hidratada.
Mamão e pão	Mamão sem sementes e pão macio.
Pera e iogurte	Pera macia ou cozida e iogurte natural sem açúcar.
Manga e cuscuz	Polpa de manga madura e cuscuz macio.
Ovo e pão	Ovo bem cozido e pão macio.
Abacate e pão	Abacate amassado e pão macio.
Maçã e aveia	Maçã cozida e aveia hidratada.
Banana e iogurte	Banana macia e iogurte natural sem açúcar.
Melão e queijo	Melão sem sementes e queijo em pedaços adequados.
Batata-doce e mamão	Batata-doce bem cozida e mamão sem sementes.
Cuscuz e ovo	Cuscuz macio e ovo bem cozido.
Mandioca e manga	Mandioca bem cozida, sem fibras duras, e manga madura.

Ajuste cortes e textura; ofereça água e respeite a saciedade. Leite e derivados pasteurizados, conforme as orientações individuais. Prefira pães simples, sem recheios ultraprocessados.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Combinações para almoço e jantar

Dez possibilidades para variar ingredientes e apresentações.

Cereal / raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne / ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango desfiado
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne picada
Mandioca	Feijão	Couve	Ovo cozido
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango desfiado
Arroz	Feijão	Beterraba	Carne picada
Macarrão simples	Lentilha	Abóbora	Ovo cozido
Cuscuz	Feijão	Chuchu	Frango desfiado
Arroz	Grão-de-bico	Abobrinha	Ovo cozido
Batata	Feijão	Couve	Peixe sem espinhas

Com a comida da família

Use ingredientes disponíveis, varie cores e apresente os alimentos juntos ou separados conforme a criança. São ideias, não equivalências nutricionais nem um prato obrigatório.

Leguminosas bem cozidas e macias; ajuste cortes e consistências. Carnes e ovos bem cozidos, peixe sem espinhas. Respeite a fome e a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Ideias de sobremesas para a família

Doze possibilidades naturalmente doces, sempre opcionais.

Sugestão	Apresentação possível
Salada de frutas	Frutas macias, sem sementes, com cortes seguros.
Banana com canela	Banana macia; canela incorporada, nunca em pó seco.
Maçã assada	Macia, sem sementes, sem açúcar adicionado.
Pera cozida	Macia, sem sementes.
Manga madura	Sem casca ou caroço, com cortes seguros.
Abacate e banana	Amassados, sem açúcar adicionado.
Frutas da estação	Escolha frutas macias e apresentações seguras.
Iogurte natural e frutas	Iogurte pasteurizado sem açúcar e frutas macias.
Creme de banana e abacate	Frutas amassadas, sem açúcar adicionado.
Mamão com banana	Frutas maduras, sem sementes, com cortes seguros.
Melancia	Sem casca ou sementes, com cortes seguros.
Frutas frescas variadas	Varie as cores, respeitando cortes e consistência.

Sobremesa é uma opção, não uma obrigação após as refeições nem uma recompensa por comer. Respeite a fome, a saciedade e a recusa. Estas sugestões não têm açúcar adicionado; considere alergias e orientações individuais.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Banana e aveia	Arroz, feijão, abóbora e frango	Pera e iogurte natural	Batata, lentilha, abobrinha e carne
Terça	Ovo e pão	Mandioca, feijão, couve e ovo	Mamão e pão	Arroz, ervilha, cenoura e peixe
Quarta	Manga e cuscuz	Batata-doce, grão-de-bico, brócolis e frango	Maçã cozida e aveia	Arroz, feijão, beterraba e carne
Quinta	Abacate e pão	Macarrão, lentilha, abóbora e ovo	Melão e queijo	Cuscuz, feijão, chuchu e frango

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Salada de frutas
Terça	Maçã assada
Quarta	Pera cozida
Quinta	Frutas da estação

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Banana e iogurte natural	Arroz, grão-de-bico, abobrinha e ovo	Mamão e batata-doce	Batata, feijão, couve e peixe
Sábado	Cuscuz e ovo	Arroz, feijão, cenoura e carne	Manga e mandioca	Batata, lentilha, brócolis e frango
Domingo	Mamão e pão	Cuscuz, feijão, abóbora e ovo	Pera e iogurte natural	Arroz, lentilha, abobrinha e peixe

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Iogurte natural e frutas
Sábado	Mamão com banana
Domingo	Frutas frescas variadas

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Melão e queijo	Arroz, lentilha, chuchu e frango	Abacate e pão	Mandioca, feijão, beterraba e ovo
Terça	Maçã cozida e aveia	Batata, grão-de-bico, abóbora e carne	Banana e iogurte natural	Macarrão, lentilha, abobrinha e frango
Quarta	Cuscuz e ovo	Arroz, feijão, brócolis e peixe	Mamão e batata-doce	Cuscuz, ervilha, cenoura e ovo
Quinta	Pera e iogurte natural	Mandioca, feijão, couve e carne	Manga e cuscuz	Arroz, grão-de-bico, chuchu e frango

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Manga madura
Terça	Abacate e banana
Quarta	Creme de banana e abacate
Quinta	Melancia

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Banana e aveia	Macarrão, lentilha, abobrinha e ovo	Melão e queijo	Batata-doce, feijão, abóbora e peixe
Sábado	Mamão e pão	Arroz, ervilha, beterraba e frango	Maçã cozida e aveia	Mandioca, lentilha, cenoura e carne
Domingo	Manga e mandioca	Batata, feijão, brócolis e ovo	Abacate e pão	Arroz, grão-de-bico, couve e frango

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Banana com canela
Sábado	Maçã assada
Domingo	Frutas da estação

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Nosso planejamento semanal — parte 1

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Nosso planejamento semanal — parte 2

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	
Sábado	
Domingo	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Alimentos que estamos descobrindo

Registre cada experiência sem avaliações ou metas.

Nome: _____ Semana / período: _____

Alimento	Data	Forma de apresentação	Observações

Observe com tranquilidade. Esta página não diagnostica alergias; sinais ou suspeitas de reação precisam de orientação profissional.

Preferências e novas experiências

Preferências em construção, sem rótulos.

Alimentos de que a criança gosta

_____
_____
_____

Alimentos que está conhecendo

_____
_____
_____

Novas combinações experimentadas

_____
_____
_____

Observações da família

_____
_____
_____

As preferências podem mudar. Volte a apresentar novidades sem pressão, respeitando a aceitação e os sinais da criança.

Organização das refeições em família

Preparar juntos, respeitando as possibilidades de cada pessoa.

Na nossa rotina	Planejamento / observações
Alimentos disponíveis	
Preparações planejadas	
O que pode ser adiantado	
Participação da criança	
Observações	

Tarefas adequadas às habilidades, com um adulto por perto e sem fogo ou utensílios cortantes. Higienize mãos e utensílios e mantenha perecíveis refrigerados.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Lista de compras

Uma lista reutilizável: confira primeiro o que já temos.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas	☐	
Frutas	☐	
Legumes e verduras	☐	
Legumes e verduras	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Feijões e leguminosas	☐	
Carnes e ovos	☐	
Leite e derivados / outros	☐	
Itens adicionais	☐	

As quantidades são de compra, definidas pela família, não porções alimentares obrigatórias.
Já temos: _____

Anotações e orientações profissionais

Espaço para a família e para orientações recebidas.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Anotações da família e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Ministério da Saúde e Universidade de São Paulo. Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos. Fascículo 4, 2022.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014; prevenção de engasgos. Prefeitura de Sorocaba, Oferta segura. Consultados em 14/11/2026.

MS e USP · Protocolo alimentar para crianças de 2 a 10 anos

Ministério da Saúde · Guia Alimentar para a População Brasileira

Ministério da Saúde · Prevenção de engasgos

Prefeitura de Sorocaba · Alimentando as crianças de forma segura

Material de organização, não prescrição nutricional. Dúvidas e necessidades específicas exigem avaliação pediátrica ou nutricional. Não teste alimentos por conta própria após suspeita de reação.

O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Pequenos Exploradores

4 a 6 anos



Novos sabores, descobertas e pequenas conquistas à mesa.

Organização, presença e carinho à mesa.

Nome da criança: _____

MÓDULO 04 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar este módulo

Ideias para organizar a rotina, com espaço para a vida acontecer.

Escolha possibilidades

Este módulo acompanha famílias com crianças de 4 a 6 anos. As idades são referências: adapte as ideias às habilidades, à cultura alimentar e às necessidades da criança.

Refeições e sobremesas opcionais

Consulte café da manhã, lanches, almoço, jantar e sobremesas como possibilidades. Os dois cardápios ilustrativos estão divididos em duas páginas cada. Não são prescrições e não determinam porções ou horários.

Organize a semana

Preencha o planejamento em branco, registre sobremesas se desejar e confira a lista de compras. A rotina pode mudar: o quadro deve acompanhar a família, não criar obrigações.

Acompanhe novas experiências

Anote preferências, alimentos apresentados e a participação da criança. Leve dúvidas e registros para profissionais de saúde; reimprima as páginas de organização quando precisar.

Consulte os cuidados de segurança antes de oferecer os alimentos. Alergias, dificuldades para comer e necessidades específicas exigem acompanhamento profissional.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Alimentação dos 4 aos 6 anos

Variedade, convivência e experiências positivas à mesa.

Uma rotina acolhedora

Organize oportunidades de refeição compatíveis com a vida familiar, sem horários inflexíveis. Reserve momentos para comer sentado e com atenção, sem telas quando possível.

Variedade e alimentos disponíveis

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados. Alterne frutas, verduras, legumes, feijões, cereais, raízes, carnes e ovos, conforme a região e as possibilidades da família. Evite ultraprocessados.

Refeições em família

Compartilhe a mesa e a comida da família com os ajustes necessários de apresentação. Conversar e participar da organização também fazem parte das experiências com os alimentos.

Fome e saciedade

Respeite a fome, a saciedade e a recusa. Não exija que a criança termine o prato, não force e não use sobremesa ou qualquer alimento como prêmio ou castigo.

Experiências positivas

Preferências mudam. Apresente novos alimentos com tranquilidade e sem comparações. Ofereça água própria para consumo; dúvidas sobre restrições e necessidades individuais exigem orientação profissional.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Variedade e equilíbrio nas refeições

Alimentos comuns no Brasil para variar ao longo da semana.

Grupo	Exemplos para a nossa mesa
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, aveia, milho em preparações macias, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico bem cozidos.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve e beterraba.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovos bem cozidos.
Frutas	Banana, mamão, manga, pera, maçã, melão e abacate.
Leite e derivados	Leite pasteurizado, iogurte natural sem açúcar e queijo, se fizerem parte da alimentação orientada.

Variedade sem obrigação

Alterne ingredientes, cores e apresentações ao longo da semana. Não é necessário reunir todos os grupos em cada refeição. As trocas não são equivalências nutricionais calculadas.

Adapte cortes e consistências às habilidades da criança. Considere alergias e orientações individuais ao escolher os alimentos.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Autonomia e participação à mesa

Explorar, escolher e participar com presença e cuidado.

Escolhas possíveis

Convide a criança a escolher entre alimentos disponíveis ou ajudar na lista de compras. O adulto organiza as possibilidades; a criança pode expressar preferências sem ser pressionada a comer.

Pequenas responsabilidades

Com supervisão, a criança pode lavar frutas, separar guardanapos e organizar utensílios seguros. Ajuste as tarefas às habilidades e mantenha fogo, facas e líquidos quentes fora do alcance.

Montar o próprio prato

Permita que a criança participe da montagem do prato com ajuda e utensílios adequados. Não fixe quantidades obrigatórias nem condicione outros alimentos a terminar o que foi servido.

Novos sabores e texturas

Ofereça oportunidades de explorar cores, cheiros e texturas, junto de alimentos conhecidos. Respeite a recusa; não use recompensas, punições ou rótulos negativos.

Segurança durante as refeições

A criança deve comer sentada, acompanhada por um adulto atento. Ajuste cortes e consistências às habilidades, retire ossos, espinhas e caroços e evite alimentos redondos ou duros em apresentação insegura.

A capa é ilustrativa, não uma forma de servir. Cozinhe bem carnes e ovos. Peça orientação sobre cortes seguros e primeiros socorros; em emergência, acione o SAMU 192.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); MS — Prevenção de engasgos; Prefeitura de Sorocaba — Oferta segura.

Ideias para café da manhã e lanches

Doze combinações simples para escolher e adaptar.

Combinação	Apresentação possível
Banana e aveia	Banana macia com aveia hidratada.
Pão e ovo	Pão simples macio e ovo bem cozido.
Mamão e iogurte	Mamão sem sementes e iogurte natural sem açúcar.
Cuscuz e queijo	Cuscuz macio e queijo em apresentação adequada.
Manga e pão	Manga sem caroço e pão simples.
Abacate e banana	Frutas maduras amassadas ou com cortes seguros.
Pera e iogurte	Pera macia ou cozida e iogurte natural sem açúcar.
Batata-doce e ovo	Batata-doce macia e ovo bem cozido.
Melão e pão	Melão sem casca ou sementes e pão macio.
Maçã cozida e aveia	Maçã sem sementes e aveia hidratada.
Cuscuz e banana	Cuscuz macio e banana madura.
Mandioca e mamão	Mandioca bem cozida, sem fibras duras, e mamão.

Ajuste cortes e textura; ofereça água e respeite a saciedade. Leite e derivados pasteurizados, conforme as orientações individuais. Prefira pães simples, sem recheios ultraprocessados.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Combinações para almoço e jantar

Doze possibilidades para almoço ou jantar, sem prato obrigatório.

Cereal / raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne / ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne bovina
Mandioca	Feijão	Couve	Ovo
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango
Arroz	Feijão	Beterraba	Carne bovina
Macarrão	Lentilha	Abóbora	Ovo
Cuscuz	Feijão	Chuchu	Frango
Arroz	Grão-de-bico	Abobrinha	Ovo
Batata	Feijão	Couve	Peixe sem espinhas
Mandioca	Lentilha	Cenoura	Frango
Arroz	Ervilha	Brócolis	Carne bovina

Varie com a comida da família

Alterne alimentos disponíveis e apresentações seguras. As combinações são ideias, não equivalências nutricionais.

Leguminosas bem cozidas e macias; ajuste cortes e consistências. Carnes e ovos bem cozidos, peixe sem espinhas. Respeite a fome e a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Sobremesas para a família

Doze possibilidades naturalmente doces, sempre opcionais.

Sugestão	Apresentação possível
Salada de frutas	Frutas macias, sem sementes, com cortes seguros.
Banana com canela	Banana macia; canela incorporada, não em pó seco.
Maçã assada	Macia, sem sementes ou açúcar adicionado.
Pera cozida	Macia, sem sementes.
Manga madura	Sem casca ou caroço, com cortes seguros.
Abacate com banana	Frutas amassadas, sem açúcar adicionado.
Iogurte natural e mamão	Iogurte pasteurizado sem açúcar, mamão sem sementes.
Melancia	Sem casca ou sementes, com cortes seguros.
Mamão com banana	Frutas maduras, com apresentação adequada.
Melão	Macio, sem casca ou sementes, com cortes seguros.
Maçã e pera cozidas	Frutas macias, sem sementes ou açúcar adicionado.
Frutas da estação	Varie frutas disponíveis e apresentações seguras.

Sobremesa é uma opção, não uma obrigação após as refeições nem uma recompensa por comer. Respeite a fome, a saciedade e a recusa. Estas sugestões não têm açúcar adicionado; considere alergias e orientações individuais.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão e ovo	Arroz, feijão, abóbora e frango	Mamão e iogurte natural	Batata, lentilha, abobrinha e carne
Terça	Cuscuz e banana	Mandioca, feijão, couve e ovo	Pera e iogurte natural	Arroz, ervilha, cenoura e peixe
Quarta	Manga e pão	Batata-doce, grão-de-bico, brócolis e frango	Maçã cozida e aveia	Arroz, feijão, beterraba e carne
Quinta	Banana e aveia	Macarrão, lentilha, abóbora e ovo	Melão e pão	Cuscuz, feijão, chuchu e frango

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Salada de frutas
Terça	Maçã assada
Quarta	Pera cozida
Quinta	Abacate com banana

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Cuscuz e queijo	Arroz, grão-de-bico, abobrinha e ovo	Abacate e banana	Batata, feijão, couve e peixe
Sábado	Batata-doce e ovo	Mandioca, lentilha, cenoura e frango	Mamão e iogurte natural	Arroz, ervilha, brócolis e carne
Domingo	Pera e iogurte natural	Arroz, feijão, chuchu e carne	Manga e pão	Cuscuz, lentilha, abóbora e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Melancia
Sábado	Mamão com banana
Domingo	Frutas da estação

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Mamão e iogurte natural	Arroz, lentilha, cenoura e ovo	Manga e pão	Mandioca, feijão, brócolis e frango
Terça	Batata-doce e ovo	Cuscuz, grão-de-bico, abobrinha e carne	Melão e pão	Arroz, feijão, abóbora e peixe
Quarta	Pera e iogurte natural	Macarrão, lentilha, chuchu e frango	Banana e aveia	Batata, feijão, couve e ovo
Quinta	Cuscuz e queijo	Arroz, ervilha, beterraba e carne	Mandioca e mamão	Batata-doce, lentilha, cenoura e peixe

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Manga madura
Terça	Iogurte natural e mamão
Quarta	Melão
Quinta	Maçã e pera cozidas

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Abacate e banana	Mandioca, feijão, abobrinha e ovo	Pera e iogurte natural	Arroz, grão-de-bico, brócolis e frango
Sábado	Maçã cozida e aveia	Batata, lentilha, abóbora e frango	Cuscuz e banana	Macarrão, feijão, chuchu e carne
Domingo	Melão e pão	Arroz, grão-de-bico, couve e peixe	Mamão e iogurte natural	Cuscuz, ervilha, cenoura e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Banana com canela
Sábado	Maçã assada
Domingo	Abacate com banana

Exemplo flexível, sem porções ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Iogurte pasteurizado sem açúcar, conforme orientação individual. Frutas macias com cortes seguros; carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Respeite a saciedade.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Nosso planejamento semanal — parte 1

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Nosso planejamento semanal — parte 2

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	
Sábado	
Domingo	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Alimentos e sabores que estamos explorando

Registre cada experiência sem avaliações ou metas.

Nome: _____ Semana / período: _____

Alimento	Data	Forma de apresentação	Observações

Observe com tranquilidade. Esta página não diagnostica alergias; sinais ou suspeitas de reação precisam de orientação profissional.

Preferências e novas experiências

Preferências em construção, sem rótulos.

Alimentos de que a criança gosta

_____
_____
_____

Alimentos que está conhecendo

_____
_____
_____

Novos sabores e combinações experimentados

_____
_____
_____

Observações da família

_____
_____
_____

As preferências podem mudar. Volte a apresentar novidades sem pressão, respeitando a aceitação e os sinais da criança.

Organização das refeições em família

Preparar juntos, respeitando as possibilidades de cada pessoa.

Alimentos disponíveis

_____
_____
_____

Preparações planejadas

_____
_____
_____

Participação da criança na semana

_____
_____
_____

O que organizar com antecedência

_____
_____
_____

Tarefas adequadas às habilidades, com um adulto por perto e sem fogo ou utensílios cortantes. Higienize mãos e utensílios e mantenha perecíveis refrigerados.

MS e USP — Protocolo do Guia Alimentar para crianças de 2 a 10 anos (2022). Combinações autorais e ilustrativas, sem prescrição.

Lista de compras

Uma lista reutilizável: confira primeiro o que já temos.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas	☐	
Frutas	☐	
Legumes e verduras	☐	
Legumes e verduras	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Cereais, raízes e tubérculos	☐	
Feijões e leguminosas	☐	
Carnes e ovos	☐	
Leite e derivados / outros	☐	
Itens adicionais	☐	

As quantidades são de compra, definidas pela família, não porções alimentares obrigatórias.
Já temos: _____

Anotações e orientações profissionais

Espaço para a família e para orientações recebidas.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Anotações da família e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Ministério da Saúde e Universidade de São Paulo. Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos. Fascículo 4, 2022.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014; prevenção de engasgos. Prefeitura de Sorocaba, Oferta segura. Consultados em 14/11/2026.

MS e USP · Protocolo alimentar para crianças de 2 a 10 anos

Ministério da Saúde · Guia Alimentar para a População Brasileira

Ministério da Saúde · Prevenção de engasgos

Prefeitura de Sorocaba · Alimentando as crianças de forma segura

Material de organização, não prescrição nutricional. Dúvidas e necessidades específicas exigem avaliação pediátrica ou nutricional. Não teste alimentos por conta própria após suspeita de reação.

O Dono da Cozinha

AFETO QUE COMEÇA À MESA

PLANNER ALIMENTAR INFANTIL

Hora da Escola

6 a 10 anos



Mais organização, variedade e boas descobertas todos os dias.

Organização, presença e carinho à mesa.

Nome da criança: _____

MÓDULO 05 • IDEIAS E ESPAÇO PARA A SUA HISTÓRIA

Como utilizar este módulo

Possibilidades para a rotina familiar e escolar.

Sugestões de refeições

Explore café da manhã, almoço, jantar e sobremesas opcionais. Escolha alimentos disponíveis na sua região; não há porções obrigatórias ou horários rígidos.

Cardápios familiares

Os dois exemplos de semana estão divididos em duas páginas cada para facilitar a leitura. Adapte as combinações à rotina, à fome e à saciedade.

Lancheiras e planejamento

Consulte ideias de lanches e duas semanas escolares. Preencha os quadros em branco, confira a lista de compras e organize o que pode ser preparado antes.

Preferências e novas descobertas

Registre experiências sem rótulos. Convide a criança a participar e leve dúvidas aos profissionais de saúde. Reimprima os quadros quando precisar.

Sugestões flexíveis para crianças de 6 a 10 anos; as idades são referências. Não substituem orientações nutricionais individualizadas. Considere alergias e os cuidados de conservação.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Alimentação dos 6 aos 10 anos

Rotina escolar, convivência e respeito aos sinais do corpo.

Rotina durante a escola

Converse com a escola sobre refeições oferecidas, momento do lanche e conservação dos alimentos. Organize oportunidades para comer, sem impor horários inflexíveis.

Variedade ao longo da semana

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados. Alterne frutas, verduras, legumes, cereais, raízes, feijões, carnes e ovos conforme as possibilidades da família.

Refeições em família

Compartilhe a mesa quando possível, com atenção à comida e sem telas. Reserve tempo para comer com tranquilidade e conversar.

Fome e saciedade

Respeite a fome, a saciedade e a recusa. Não force a terminar o prato nem use alimentos como prêmio, castigo ou moeda de troca.

Refeições e lanches

A água própria para consumo é a bebida de referência. Evite bebidas açucaradas e o consumo frequente de ultraprocessados. Dúvidas individuais exigem acompanhamento.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Variedade e equilíbrio alimentar

Grupos e alimentos comuns no Brasil para variar a semana.

Grupo	Exemplos para a nossa mesa
Cereais, raízes e tubérculos	Arroz, aveia, milho em preparações macias, batata, mandioca e batata-doce.
Feijões e leguminosas	Feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico bem cozidos.
Legumes e verduras	Abóbora, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve e beterraba.
Carnes e ovos	Frango, carne bovina, peixe sem espinhas e ovos bem cozidos.
Frutas	Banana, mamão, manga, pera, maçã, melão e abacate.
Leite e derivados	Leite pasteurizado, iogurte natural sem açúcar e queijo, se fizerem parte da alimentação orientada.

Como variar

Alterne arroz e raízes, diferentes feijões e frutas da estação. Varie verduras e legumes e as fontes de proteína. Não é obrigatório incluir todos os grupos em cada refeição; as trocas não são equivalências calculadas.

Adapte cortes e consistências às habilidades da criança. Considere alergias e orientações individuais ao escolher os alimentos.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Autonomia e escolhas alimentares

Participar com supervisão, sem pressão ou julgamentos.

Escolher e conhecer

Convide a criança a escolher frutas entre as disponíveis e conhecer novos alimentos, respeitando preferências e recusas.

Planejar lanches e compras

Conversem sobre possibilidades para a semana e montem a lista de compras juntos. O adulto organiza as opções com cuidado e disponibilidade.

Organizar a lancheira

A criança pode separar recipientes e montar a lancheira com supervisão. O adulto confere higiene, conservação, fechamento e as orientações da escola.

Colaborar à mesa

Separar guardanapos e ajudar na montagem da mesa são formas de participar. Ajuste tarefas às habilidades; fogo, facas e líquidos quentes ficam sob responsabilidade do adulto.

Uma relação acolhedora

Não proponha dietas restritivas, contagem de calorias ou rótulos de alimentos “bons” e “ruins”. Restrições por alergias ou necessidades de saúde exigem orientação profissional.

Comer sentado e com atenção; retire espinhas, ossos e caroços e adapte cortes às habilidades. Carnes e ovos bem cozidos. A capa é ilustrativa, não uma forma de servir.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Ideias para café da manhã

Doze combinações práticas para escolher e adaptar.

Combinação	Apresentação possível
Pão, ovo e banana	Pão simples, ovo bem cozido e banana.
Mamão e iogurte com aveia	Iogurte natural sem açúcar e aveia.
Cuscuz, queijo e pera	Cuscuz caseiro, queijo e pera.
Leite, pão e maçã	Leite pasteurizado e pão simples.
Panqueca e manga	Panqueca caseira simples e manga.
Batata-doce, ovo e melão	Batata-doce cozida e ovo bem cozido.
Banana, aveia e leite	Aveia com leite pasteurizado e banana.
Pão, ricota e mamão	Pão simples com ricota e mamão.
Iogurte, banana e aveia	Iogurte natural sem açúcar.
Cuscuz, ovo e laranja	Ovo bem cozido e laranja sem sementes.
Pão, queijo e abacate	Pão simples, queijo e abacate.
Mandioca, leite e pera	Mandioca bem cozida e leite pasteurizado.

Ofereça água e respeite a saciedade. Leite e derivados pasteurizados, conforme necessidades individuais. Preparações caseiras simples; não são receitas completas.

Combinações para almoço e jantar

Doze possibilidades para almoço ou jantar, sem prato obrigatório.

Cereal / raiz	Leguminosa	Legume / verdura	Carne / ovo
Arroz	Feijão	Abóbora	Frango
Batata	Lentilha	Abobrinha	Carne bovina
Mandioca	Feijão	Couve	Ovo
Arroz	Ervilha	Cenoura	Peixe sem espinhas
Batata-doce	Grão-de-bico	Brócolis	Frango
Arroz	Feijão	Beterraba	Carne bovina
Macarrão	Lentilha	Abóbora	Ovo
Cuscuz	Feijão	Chuchu	Frango
Arroz	Grão-de-bico	Abobrinha	Ovo
Batata	Feijão	Couve	Peixe sem espinhas
Mandioca	Lentilha	Cenoura	Frango
Arroz	Ervilha	Brócolis	Carne bovina

Varie com a comida da família

Alterne alimentos disponíveis e apresentações seguras. As combinações são ideias, não equivalências nutricionais.

Combinações flexíveis, sem porções obrigatórias. Leguminosas, carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Ajuste cortes e respeite fome, saciedade e orientações individuais.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Ideias de lanches escolares

Quinze possibilidades, sempre com conservação adequada.

Lanche e fruta / vegetal	Cuidado para levar
Sanduíche de frango e maçã	Manter o recheio refrigerado.
Pão com queijo e banana	Manter o queijo refrigerado.
Bolo simples e pera	Sem recheio ou cobertura perecível.
Pão com pasta de grão-de-bico e manga	Manter pasta e fruta cortada refrigeradas.
Panqueca caseira e mamão	Manter panqueca e fruta cortada refrigeradas.
Iogurte natural e banana	Manter o iogurte refrigerado.
Milho cozido e maçã	Manter o milho cozido refrigerado.
Pão com ovo e pera	Ovo bem cozido; manter refrigerado.
Pão simples e tangerina	Fruta inteira, higienizada; descascar ao comer.
Pão com ricota e melão	Manter ricota e fruta cortada refrigeradas.
Cuscuz caseiro e banana	Manter cuscuz preparado refrigerado.
Bolo de banana e maçã	Caseiro, sem recheio perecível.
Sanduíche de queijo e cenoura	Manter refrigerado; corte adequado.
Pão com pasta de feijão e pera	Manter a pasta refrigerada.
Batata-doce cozida e laranja	Manter batata cozida refrigerada.

Perecíveis, inclusive queijo, ovo, iogurte, pastas e frutas cortadas, precisam permanecer refrigerados até o consumo. Use bolsa térmica com gelo reutilizável e confirme a conservação na escola. Sem controle adequado, escolha outra opção.

Vigilância Sanitária de Eusébio — Transporte e conservação de alimentos nas lancheiras (2026).

Montando uma lancheira variada

Uma opção principal, fruta ou vegetal e água.

Principal	Fruta / vegetal	Bebida
Pão simples	Banana inteira	Água
Pão com queijo	Maçã	Água
Bolo caseiro simples	Pera inteira	Água
Iogurte natural	Mamão cortado	Água

Higiene no preparo

Lave as mãos, os alimentos e os utensílios. Higienize diariamente lancheira, potes e garrafinha e deixe secar completamente. Use recipientes próprios para alimentos e bem vedados.

Conservação e transporte

Perecíveis, inclusive queijo, ovo, iogurte, pastas e frutas cortadas, precisam permanecer refrigerados até o consumo. Use bolsa térmica com gelo reutilizável e confirme a conservação na escola. Sem controle adequado, escolha outra opção.

Combine com a escola

Confirme condições de refrigeração, orientações sobre alergias e regras para levar alimentos. Bolsa térmica sozinha não garante conservação; descarte restos esquecidos na lancheira.

Vigilância Sanitária de Eusébio — Transporte e conservação de alimentos nas lancheiras (2026).

Sobremesas para a família

Doze opções simples, com o doce das próprias frutas.

Sugestão	Apresentação possível
Salada de frutas	Frutas frescas sem açúcar adicionado.
Banana assada com canela	Canela incorporada à preparação.
Maçã assada	Sem sementes ou açúcar adicionado.
Iogurte natural com frutas	Iogurte pasteurizado sem açúcar.
Abacate com banana	Frutas maduras amassadas.
Frutas da estação	Escolha frutas disponíveis na região.
Picolé caseiro de frutas	Sem açúcar adicionado; manter congelado.
Manga com iogurte natural	Manter refrigerado até servir.
Pera cozida	Sem sementes ou açúcar adicionado.
Melão e melancia	Retire cascas e sementes.
Creme de mamão e banana	Frutas batidas, sem açúcar adicionado.
Frutas assadas com canela	Maçã e pera sem sementes.

Sobremesas são opcionais e não precisam estar presentes após todas as refeições. Não use doces como recompensa. Estas opções não têm açúcar adicionado; perecíveis devem permanecer refrigerados.

Uma semana de possibilidades — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Pão, ovo e banana	Arroz, feijão, abóbora e frango	Pão simples e banana	Batata, lentilha, abobrinha e carne
Terça	Mamão e iogurte com aveia	Mandioca, feijão, couve e ovo	Bolo caseiro e pera	Arroz, ervilha, cenoura e peixe
Quarta	Cuscuz, queijo e pera	Batata-doce, grão-de-bico, brócolis e frango	Iogurte natural e mamão	Arroz, feijão, beterraba e carne
Quinta	Leite, pão e maçã	Macarrão, lentilha, abóbora e ovo	Panqueca e manga	Cuscuz, feijão, chuchu e frango

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Salada de frutas
Terça	Maçã assada
Quarta	Pera cozida
Quinta	Abacate com banana

Exemplo flexível, sem quantidades ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Leite e derivados pasteurizados; perecíveis refrigerados até servir.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Uma semana de possibilidades — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Leite, pão e maçã	Arroz, grão-de-bico, abobrinha e ovo	Panqueca e manga	Batata, feijão, couve e peixe
Sábado	Panqueca e manga	Mandioca, lentilha, cenoura e frango	Pão com queijo e maçã	Arroz, ervilha, brócolis e carne
Domingo	Batata-doce, ovo e melão	Arroz, feijão, chuchu e carne	Milho cozido e melão	Cuscuz, lentilha, abóbora e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Melancia
Sábado	Mamão com banana
Domingo	Frutas da estação

Exemplo flexível, sem quantidades ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Leite e derivados pasteurizados; perecíveis refrigerados até servir.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 1

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Banana, aveia e leite	Arroz, lentilha, cenoura e ovo	Pão com ovo e laranja	Mandioca, feijão, brócolis e frango
Terça	Pão, ricota e mamão	Cuscuz, grão-de-bico, abobrinha e carne	Pão simples e banana	Arroz, feijão, abóbora e peixe
Quarta	Iogurte, banana e aveia	Macarrão, lentilha, chuchu e frango	Bolo caseiro e pera	Batata, feijão, couve e ovo
Quinta	Cuscuz, ovo e laranja	Arroz, ervilha, beterraba e carne	Iogurte natural e mamão	Batata-doce, lentilha, cenoura e peixe

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	Manga madura
Terça	Iogurte natural e mamão
Quarta	Melão
Quinta	Maçã e pera cozidas

Exemplo flexível, sem quantidades ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Leite e derivados pasteurizados; perecíveis refrigerados até servir.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Mais uma semana de sabores — parte 2

Cardápio ilustrativo, não uma prescrição nutricional.

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta	Cuscuz, ovo e laranja	Mandioca, feijão, abobrinha e ovo	Iogurte natural e mamão	Arroz, grão-de-bico, brócolis e frango
Sábado	Pão, queijo e abacate	Batata, lentilha, abóbora e frango	Panqueca e manga	Macarrão, feijão, chuchu e carne
Domingo	Mandioca, leite e pera	Arroz, grão-de-bico, couve e peixe	Pão com queijo e maçã	Cuscuz, ervilha, cenoura e ovo

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	Banana com canela
Sábado	Maçã assada
Domingo	Abacate com banana

Exemplo flexível, sem quantidades ou horários obrigatórios. Sobremesa opcional, nunca recompensa. Carnes e ovos bem cozidos; peixe sem espinhas. Leite e derivados pasteurizados; perecíveis refrigerados até servir.

MS e USP — Protocolo para crianças de 2 a 10 anos (2022); Guia Alimentar (2014). Ideias autorais, flexíveis e sem prescrição.

Lancheiras da semana 1

Cinco combinações para adaptar à escola e à família.

Dia	Lanche principal	Fruta / vegetal	Bebida
Segunda	Pão simples	Tangerina	Água
Terça	Pão com queijo	Banana	Água
Quarta	Bolo simples	Pera	Água
Quinta	Iogurte natural	Banana	Água
Sexta	Pão com pasta de grão-de-bico	Manga	Água

Antes de sair de casa

Confira limpeza, recipientes fechados, gelo reutilizável para perecíveis e condições da escola. Fruta inteira deve ser higienizada; se cortada, precisa de refrigeração.

Perecíveis, inclusive queijo, ovo, iogurte, pastas e frutas cortadas, precisam permanecer refrigerados até o consumo. Use bolsa térmica com gelo reutilizável e confirme a conservação na escola. Sem controle adequado, escolha outra opção.

Vigilância Sanitária de Eusébio — Transporte e conservação de alimentos nas lancheiras (2026).

Lancheiras da semana 2

Cinco combinações para adaptar à escola e à família.

Dia	Lanche principal	Fruta / vegetal	Bebida
Segunda	Bolo de banana	Maçã	Água
Terça	Pão com ovo	Pera	Água
Quarta	Sanduíche de queijo	Cenoura	Água
Quinta	Panqueca caseira	Mamão	Água
Sexta	Milho cozido	Maçã	Água

Antes de sair de casa

Confira limpeza, recipientes fechados, gelo reutilizável para perecíveis e condições da escola. Fruta inteira deve ser higienizada; se cortada, precisa de refrigeração.

Perecíveis, inclusive queijo, ovo, iogurte, pastas e frutas cortadas, precisam permanecer refrigerados até o consumo. Use bolsa térmica com gelo reutilizável e confirme a conservação na escola. Sem controle adequado, escolha outra opção.

Vigilância Sanitária de Eusébio — Transporte e conservação de alimentos nas lancheiras (2026).

Nosso planejamento semanal — parte 1

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				

Dia	Sobremesa opcional
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Nosso planejamento semanal — parte 2

Escolhas da família, com espaço para mudanças.

Nome: _____ Semana / período: _____

Dia	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Sexta				
Sábado				
Domingo				

Dia	Sobremesa opcional
Sexta	
Sábado	
Domingo	

Semana de ____ / ____ a ____ / ____
Planeje com flexibilidade: fome, saciedade e necessidades individuais vêm antes do quadro. Sobremesa opcional, sem obrigação ou recompensa.

Planejamento das lancheiras

Semana de ___ / ___ a ___ / ___

Dia	Lanche principal	Fruta / vegetal	Bebida	Observações
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				

Anote como será mantida a refrigeração dos perecíveis até o consumo. Confira as condições da escola e planeje alternativas quando a conservação não puder ser garantida.

Organização e preparo antecipado

Planeje com cuidado e espaço para anotar.

O que organizar	Plano da família
Planejar compras	
Separar alimentos	
Preparações a adiantar	
Organizar recipientes	
Conferir conservação	
Observações	

Higienize mãos e utensílios, mantenha perecíveis refrigerados e siga as condições de conservação de cada alimento. Não deixe preparações fora de condições seguras.

Vigilância Sanitária de Eusébio — Transporte e conservação de alimentos nas lancheiras (2026).

Lista de compras

Uma lista reutilizável: confira primeiro o que já temos.

Nome: _____ Semana / período: _____

Categoria	Alimento / item	Quantidade a comprar
Frutas	☐	
Frutas	☐	
Verduras e legumes	☐	
Verduras e legumes	☐	
Cereais e pães	☐	
Cereais e pães	☐	
Leguminosas	☐	
Ovos, carnes e laticínios	☐	
Ovos, carnes e laticínios	☐	
Outros itens	☐	

As quantidades são de compra, definidas pela família, não porções alimentares obrigatórias.
Já temos: _____

Preferências e novas descobertas

Experiências da criança e da família, sem rótulos.

Alimentos preferidos

_____
_____

Novos alimentos experimentados

_____
_____

Combinações aprovadas pela família

_____
_____

Ideias para experimentar

_____
_____

Observações

_____
_____

Preferências podem mudar. Apresente novos alimentos com tranquilidade, sem pressão, comparações ou classificações negativas.

Anotações e orientações profissionais

Espaço para a família e para orientações recebidas.

Nosso acompanhamento

Profissional: _____
Data: ____ / ____ Próximo encontro: ____ / ____

Anotações da família e orientações

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Referências e cuidado editorial

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). MS e USP. Protocolo para orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (2022).

Vigilância Sanitária de Eusébio. Cuidados no transporte e conservação dos alimentos nas lancheiras (10/07/2026). Fontes consultadas em 14/11/2026.

MS e USP · Protocolo alimentar para crianças de 2 a 10 anos

Ministério da Saúde · Guia Alimentar para a População Brasileira

Vigilância Sanitária de Eusébio · Conservação das lancheiras

Material de organização, não prescrição nutricional. Dúvidas e necessidades específicas exigem avaliação pediátrica ou nutricional. Não teste alimentos por conta própria após suspeita de reação.