

FAMÍLIA SAUDÁVEL, FAMÍLIA FELIZ

o caminho da boa alimentação



FAMÍLIA SAUDÁVEL, FAMÍLIA FELIZ

o caminho da boa alimentação

Prefeito

Adriano Bornschein Silva

Secretário de Educação

Diego Calegari

Diretor Executivo

Felipe Hardt

Gerente

Gabriel Ponzetto

Coordenação

Márcia Schneider

Equipe técnica

Ana Carolina Godoy Corradini Ghedin
Carolina Medeiros F. H. Baruki
Luciane Hirt Rosa
Sandra Gomes Silveira
Taciana M. dos S Duarte
Tainá Beltrame
Viviane Miranda

Elaboração

Luciane Hirt Rosa

Revisão

Sandra Gomes Silveira

Design e diagramação

Mariana Rosa Pereira

Você sabia ?

A alimentação saudável é essencial não apenas para prevenir doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, mas também para promover bem-estar. Uma alimentação rica em ultraprocessados pode dificultar a formação de conexões neurais e impactar o comportamento, favorecendo a ansiedade, depressão, cansaço excessivo, irritabilidade, agressividade e dificuldades de aprendizado. Isso pode ter efeitos duradouros, mesmo após mudanças na alimentação.

Uma alimentação rica em nutrientes na infância contribui para:

- Melhor desempenho escolar e mais energia para brincar;
- Sono de qualidade e maior disposição;
- Fortalecimento da imunidade;
- Desenvolvimento físico, mental e emocional saudável.



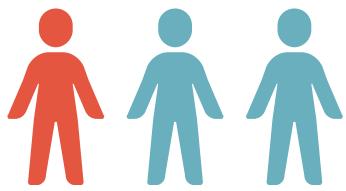
O que é um alimento ultraprocessado?

Alimentos ultraprocessados são produtos feitos pela indústria que passaram por muitas transformações e contêm uma longa lista de ingredientes artificiais. Eles geralmente são ricos em açúcar, sal e gorduras de baixa qualidade, oferecendo poucos nutrientes essenciais.

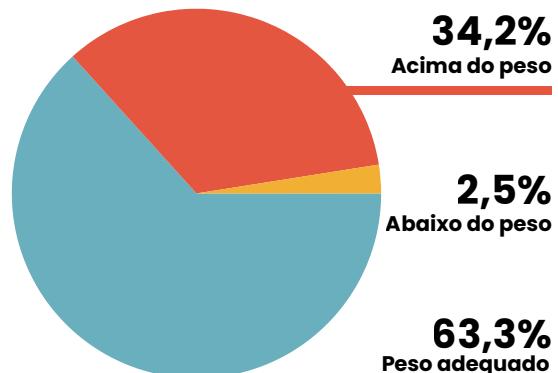
Alguns exemplos comuns incluem: *Refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, sucos de caixinha.*



A verdade nas estatísticas: O que os dados revelam sobre a alimentação das crianças



1 a cada 3 alunos da Rede Municipal de Ensino estão **acima do peso**, o que significa mais de 20 mil alunos.



Fonte: Secretaria de Educação/Joinville - 2025

Clique na imagem para ler as matérias completas



Crianças obesas têm 4 vezes mais chances de se tornar diabéticas, diz Sociedade Brasileira de Diabetes

Sobrepeso aumentou 110% nos últimos dez anos, segundo a entidade. Principais fatores associados são má alimentação e falta de exercícios físicos.

Obesidade acarreta prejuízos cognitivos desde a infância

Dois estudos mostram que crianças obesas pensam mais devagar e meninas adolescentes com excesso de peso aprendem menos na escola

ADITIVOS ALIMENTARES AUMENTAM HIPERATIVIDADE DE CRIANÇAS, DIZ ESTUDO INGLÊS

Ultraprocessados causam 32 doenças; o que são e por que evitar

Consumo de alimentos ultraprocessados é prejudicial ao corpo humano e está associado a uma série de problemas de saúde; saiba como substituí-los

Alimentação inadequada pode aumentar risco de problemas psicológicos

Refeições pouco saudáveis na infância e na adolescência, como as dietas ricas em sódio e pobres em potássio, aumentam o risco de surgimento de problemas, como depressão e excesso de agressividade

Alimentação inadequada pode afetar o desenvolvimento infantil

De acordo com Maria Elizabeth, uma alimentação não adequada pode causar anemia, emagrecimento ou obesidade e até problemas psicológicos e motores em crianças de até 10 anos de idade

Pesquisa mostra que Joinville está entre as cidades que mais consomem ultraprocessados no Brasil

Estudo foi desenvolvido pela USP

Entendendo os alimentos

In natura e Minimamente processados

Aqueles alimentos que vêm diretamente da natureza ou que passam por poucos processos. Estes devem ser a base de uma boa alimentação.



Processados

São alimentos in natura ou minimamente processados adicionados de sal ou açúcar ou óleo.



Ingredientes culinários

Utilizados para preparar os alimentos, como óleo, sal e açúcar. Devem ser usados em pequenas quantidades.



Ultraprocessados

São alimentos industriais com muitos ingredientes artificiais (corantes, conservantes, aromatizantes), ricos em açúcar, sal e gordura, e pobres em nutrientes.





A regra de ouro para uma alimentação adequada:

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Descasque mais e desembale menos!

**Para aprender mais,
clique e acesse:**

[Guia Alimentar para a
População Brasileira](#)



Quanto mais tarde o contato com produtos ultraprocessados, menor a chance de desenvolver preferências por esses alimentos.

Os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança, e a alimentação desempenha um papel crucial nesse processo. Uma nutrição adequada, baseada em alimentos in natura e minimamente processados e livres de ultraprocessados e açúcar é essencial.

O Ministério da Saúde orienta a **não oferecer alimentos ultraprocessados, nem açúcar**, seja em preparações ou produtos, para as crianças **menores de 2 anos** de idade.

Você sabia ?

O paladar do bebê se forma nos primeiros anos de vida. As experiências alimentares dessa fase crucial moldam as escolhas que ele fará no futuro.





A importância do exemplo

Crianças aprendem observando, então, se pessoas de seu convívio diário consomem frutas, legumes e alimentos naturais com prazer, elas tendem a repetir esse comportamento. Portanto, cultivar bons hábitos alimentares em casa é uma das maneiras mais eficazes de educar com consciência.



4 PASSOS para ler os rótulos

1

Os ingredientes aparecem em ordem decrescente de quantidade

2

Fique atento às alegações de marketing: "natural", "light", "sem glúten" não garantem um alimento saudável

3

Listas de ingredientes muito longas ou com nomes difíceis e desconhecidos são sinais de produtos ultraprocessados

Exemplos: corantes artificiais, glutamato monossódico, xarope de milho, maltodextrina, gordura vegetal hidrogenada, dextrose, frutose, açúcar invertido, soro de leite, amido modificado, entre muitos outros.

4

Procure o símbolo da lupa preta na embalagem – ele indica excesso de açúcar, sal ou gordura



Como iniciar a mudança de hábitos alimentares



Faça mudanças gradualmente, começando com o que for viável



Dê preferência a alimentos in natura e minimamente processados, busque locais que ofertem variedades destes alimentos

Analise criticamente as propagandas de alimentos ultraprocessados, nem tudo o que mostram é verdadeiro.





Planeje as refeições da semana

Valorize o preparo caseiro, mesmo que simples



Incentive o consumo de água, não substitua por sucos artificiais, refrigerantes ou chás adoçados

Com firmeza e acolhimento, é possível reeducar o paladar



Incentivando hábitos saudáveis

• Dê o exemplo



- Torne a refeição divertida, como por exemplo pratos coloridos e formatos criativos.

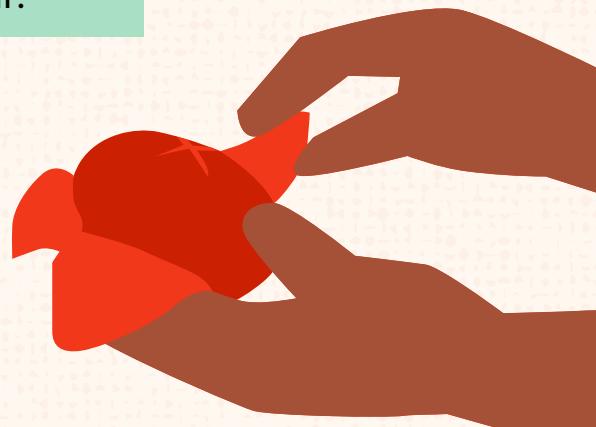


- Inclua a criança no preparo e na escolha dos alimentos.

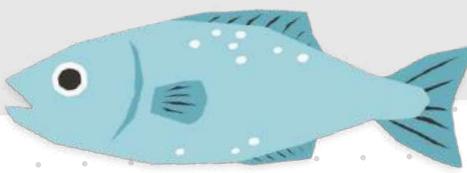
- Promova a autonomia da criança na hora de comer.

- Crie um ambiente tranquilo nas refeições, sem televisão ou celular.

- Evite beliscar entre as refeições para manter o apetite nos horários certos.



- Não force e seja paciente, pode ser necessário oferecer o mesmo alimento diversas vezes.



Dicas práticas

- Incentive o consumo da merenda escolar, feita com alimentos naturais
- Compre alimentos frescos e da estação
- Priorize feiras, mercados locais e hortas comunitárias
- Cozinhe mais em casa, mesmo que seja algo simples, já é um começo
- Ao comer fora, prefira restaurantes de comida caseira
- Envolva toda a família na construção de uma rotina alimentar mais equilibrada
- Organize a despensa e defina o cardápio da semana
- Faça uma lista de compras com alimentos frescos
- Prepare ingredientes básicos (lavar folhas, deixar o tempero pronto, higienizar e cortar os vegetais)
- Congele os alimentos como feijão e carnes, que podem ser utilizados em outras preparações ao longo da semana

Substituições inteligentes

Café da manhã



Troque

Faça

Ultraprocessados

Cereais açucarados, bolachas recheadas, biscoitos e cream cracker, pães ultraprocessados, achocolatados, embutidos (presunto, peito de peru, mortadela, etc.), queijos ultraprocessados, margarina

Manteiga, frutas, pães com ingredientes in natura ou minimamente processados, queijos, ovos, frango desfiado, café, chá, leite, suco de laranja, bolo ou cuca caseira

Almoço e jantar



Troque

Faça

Ultraprocessados

Nuggets, salsichas, macarrão instantâneo, molhos prontos, sopas prontas de pacote, refeições congeladas industrializadas (pizzas, lasanhas, hambúrgueres, batata congelada, etc.)

A combinação de arroz e feijão com carne ou ovos com legumes e verduras, ou, sopas caseiras com legumes e carne

O arroz pode ser substituído pelo macarrão, polenta, batata inglesa, batata doce, aipim, cará e inhame

O feijão pode ser substituído pela lentilha, ervilha, grão de bico

Sobremesas

Troque

Faça

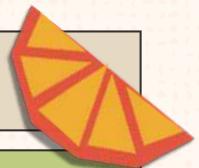
Ultraprocessados

Sorvetes ultraprocessados, bolos prontos, pudim de caixinha



Frutas, gelatina caseira com suco de fruta natural, sorbet caseiro de frutas, bolo ou cuca caseira

Temperos



Troque

Ultraprocessados

Temperos prontos, caldos ultraprocessados

Faça

Eervas frescas ou secas, cebola e alho, use mais as ervas e menos sal

Faça seu tempero caseiro para a semana

Molhos

Troque

Ultraprocessados

Molhos de tomate de pacote, branco, etc

Faça

Faça seu molho em casa

* Extrato de tomate (somente com sal e ou açúcar)

Lanches entre as refeições

Troque

Ultraprocessados

Salgadinhos, bolachas, barrinha de cereal, sucos de caixinha, pipoca de microondas

Faça

Frutas frescas ou secas, iogurte com frutas, leite batido com frutas, oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, castanha-pará), palitos de cenoura, pepino ou tomate cereja, ovos cozidos ou queijo minas, pipoca estourada na panela

Bebidas

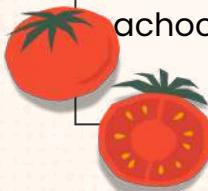
Troque

Ultraprocessados

Refrigerantes, sucos de caixinha, sucos ultraprocessados, suco em pó, achocolatados, bebidas energéticas e bebidas lácteas

Faça

Água , água saborizada (pode adicionar limão, hortelã, gengibre ou frutas), chás naturais (camomila, hortelã, erva doce), água de coco natural, sucos naturais, sucos integrais (100% fruta)



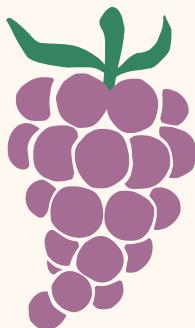




Receitas

Separamos algumas receitas que as crianças mais gostam na Alimentação Escolar no município de Joinville, para ajudar você nessa missão!

Doce de uva sem açúcar



Igredientes

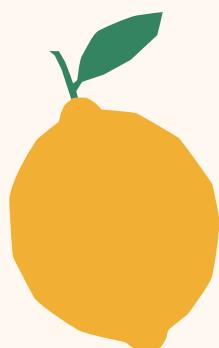
- 2 xícaras de água
- Suco de 1 limão
- 6 cravos da índia
- 1 unidade média de chuchu
- 1 xícara de suco de uva
- 3 maçãs

Rendimento: 300g

Preparo

- 1 Descasque o chuchu
- 2 Rale ou corte em pedaços pequenos o chuchu e a maçã (sem as sementes)
- 3 Leve tudo ao fogo e cozinhe em média por 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar
- 4 Quando começar a secar mexa constantemente
- 5 O doce estará pronto, quando começar a desprender da panela

Queijinho cremoso



Igredientes

- 1 litro de leite
- Suco de 2 limões
- Sal a gosto

Opcional

Saborizar com orégano ou salsinha

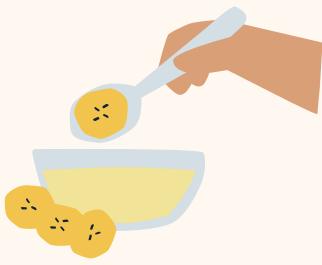
Dica

O restante do soro de leite pode ser utilizado em uma receita de bolo

Preparo

- 1 Ferva o leite e desligue o fogo
- 2 Adicione o suco de limão e mexa bem para coagular o leite
- 3 Coe o leite e reserve o soro
- 4 No liquidificador, bata o leite coagulado, adicionando aos poucos o soro reservado, até chegar a consistência desejada.
- 5 Acrescente sal a gosto.

Banana assada com iogurte natural



Ingredientes

Rendimento: 4 porções

- 6 bananas brancas
- 150 ml de iogurte natural

Preparo

- 1 Descasque as bananas e corte-as ao meio
- 2 Coloque-as em uma assadeira, lado a lado, e leve para assar em forno pré aquecido à 250° C por 20 minutos
- 3 Retire do forno e cubra com o iogurte natural
- 4 Sirva a seguir

Pão rápido de massa batida



Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 3 ½ xícaras de água morna
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 ½ colher (sopa) de fermento biológico seco

Preparo

- 1 Em uma tigela, misture a água morna, o açúcar, o óleo e o fermento
- 2 Deixe descansar por 5 minutos
- 3 Em seguida, adicione o sal e vá incorporando a farinha de trigo aos poucos, mexendo bem para evitar a formação de grumos
- 4 Despeje a massa em uma forma untada e deixe descansar por 30 a 40 minutos, ou até dobrar de volume
- 5 Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar

Omelete de forno

Rendimento: 20 porções
1 forma 30 x 40cm



Igredientes

Recheio

- 4 cenouras
- $\frac{1}{2}$ repolho
- 2 cebolas

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- Cebolinha verde a gosto

Massa

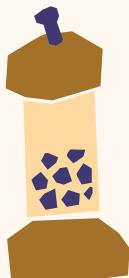
- 9 ovos
- 2 xícaras de leite
- $1\frac{1}{3}$ de xícara de farinha de trigo

- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de biomassa de banana verde

Preparo

- 1 Rale as cenouras, pique o repolho e as cebolas
- 2 Refogue a cebola na manteiga
- 3 Em seguida, acrescente a cenoura e o repolho e continue refogando
- 4 Por último adicione o sal e a cebolinha verde, reserve o recheio
- 5 No liquidificador, bata a biomassa de banana verde, o leite, os ovos e a farinha de trigo
- 6 Adicione o sal e misture ao recheio já frio
- 7 Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 250° por aproximadamente 45 minutos, ou até dourar

Tempo caseiro



Preparo

Bata no liquidificador **manjericão, orégano, alecrim, salsinha e sal**. A mesma quantidade de cada um. Utilizando ervas desidratadas pode ser guardado em pote com tampa fora da geladeira

Polenta cremosa com aveia e orégano



Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) rasa de Orégano
- Sal a gosto
- 1 xícara de fubá pré-cozido (130g)
- 3 colheres (sopa) de aveia (30g)

Rendimento: 6 porções

Preparo

- 1 Dissolva o fubá e a aveia em parte da água fria e acrescente o sal e o orégano
- 2 Leve ao fogo, adicione o restante da água e cozinhe até o fubá estar totalmente cozido e a polenta adquirir uma consistência cremosa
- 3 Mexa constantemente para evitar que grude ou queime no fundo da panela

Bolo de carne nutritivo



Ingredientes

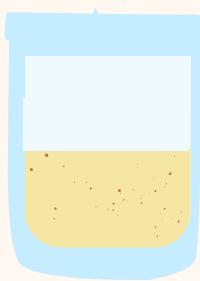
- 1kg de carne moída
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- 2 ovos
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 maço de cheiro verde
- 3 batatas-doces médias (700g)
- 6 cenouras médias (600g)
- 1 ½ xícara de aveia em flocos ou farelo (150g)

Rendimento: 20 porções

Preparo

- 1 Descasque e rale as cenouras e as batatas-doces
- 2 Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até ficar uma massa bem homogênea
- 3 Transfira a mistura para uma assadeira untada (30x40cm)
- 4 Leve ao forno à 250°C por aproximadamente 40 a 60 minutos, ou até que o bolo esteja totalmente assado e firme

Vitamina de banana e canela



Igredientes

- 1 litro de leite
- 2 bananas grandes
- 1 colher (sopa) rasa de canela em pó

Rendimento: 1,3 L

Preparo

- 1 Descasque a banana
- 2 Bata no liquidificador com o leite e a canela, até obter uma mistura homogênea.
- 3 Pronto para servir

Suco de beterraba, maçã e laranja



Igredientes

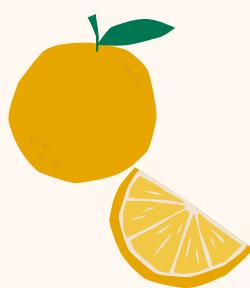
- 1 beterraba pequena (50g)
- 1 maçã
- 4 laranjas
- 700ml de água gelada

Rendimento: 1L

Preparo

- 1 Descasque as laranjas, retire as partes brancas, corte em pedaços e elimine as sementes
- 2 Lave a maçã, corte-a e retire as sementes (pode manter a casca, se desejar)
- 3 Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos
- 4 Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água gelada, até triturar completamente. Se preferir, coe antes de servir

Suco de mamão com laranja



Igredientes

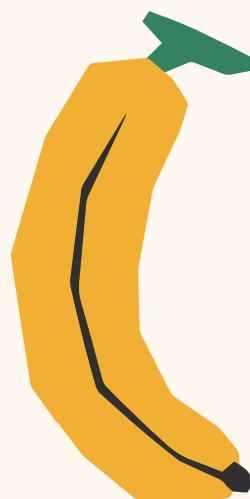
Rendimento: 1L

- 250g Mamão (aproximadamente $\frac{1}{4}$ mamão formosa)
- 2 laranjas
- 800ml de água gelada

Preparo

- 1 Descasque as laranjas, retire as partes brancas e elimine as sementes
- 2 Bata o mamão e a laranja com a água no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 3 Não coe, para preservar as fibras da fruta.

Bolo de banana com cacau e aveia



Igredientes

Sem açúcar

- 6 ovos
- 1 xícara de aveia (100g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (24g)
- 8 banana-nanicas maduras amassadas (1kg sem casca)
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó (20g)
- 1 xícara de farinha de trigo (130g)

Preparo

- 1 Bata os ovos na batedeira, em velocidade média, por cerca de 5 minutos ou até dobrarem de volume
- 2 Acrescente delicadamente a banana amassada aos ovos batidos

- 3** Em seguida, adicione a aveia, a farinha de trigo, o cacau em pó e, por último, o fermento
- 4** Misture tudo com delicadeza para que a massa não perca a aeração
- 5** Despeje a massa em uma forma untada (30x40cm) e leve ao forno preaquecido a 180°C – 200°C por aproximadamente 40 minutos, ou até estar assado

Dica

Em sucos ou outras preparações, acrescente frutas naturalmente doces no lugar do açúcar, como maçã, laranja, banana, entre outras



**Lembre-se:
não precisa ser perfeito,
só precisa **começar****

Para saber mais:

Guias alimentares

[Guia Alimentar da População Brasileira](#)

[Guia Alimentar para menores de 2 anos](#)

Aplicativo de Avaliação de rótulos

[Desrotulando app](#)

Receitas

[Panelinha](#)

Documentários e séries

Muito além do peso (disponível no YouTube)

Super Size Me (2004)

Como viver até os 100: os segredos das zonas azuis

Vídeos

[12 passos para a alimentação saudável das crianças](#)

[Guia Alimentar](#)





Referências bibliográficas

ADAN, R. A. H.; et al. Nutritional psychiatry: towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*, [s.l.], v. 59, p. 1–24, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2022.03.019>. Acesso em: 17 abr. 2025.

ASLAN, B. Western Diet and Cognitive Impairment: Links to Potential Mechanisms: A Review. *Int J Nutr Sci*. 2023;8(3):131–143. doi: 10.30476/IJNS.2023.98726.1234. Acesso em: 24/04/2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Proteção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

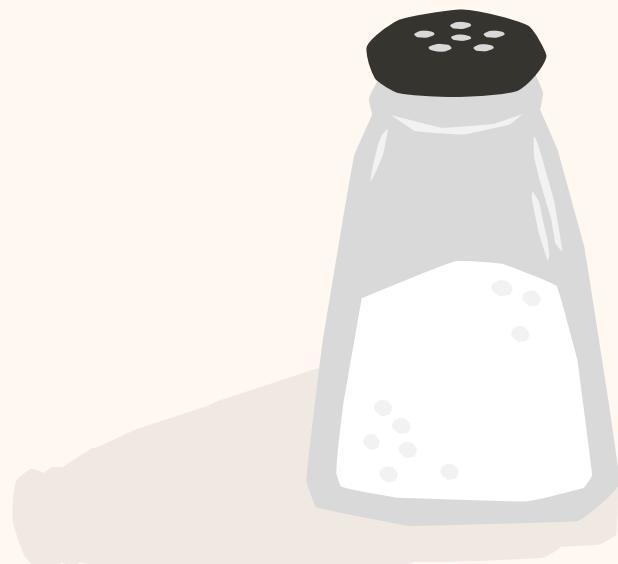
COHEN, J. F. W.; et al. Sugar-sweetened beverages and academic achievement. *Journal of School Health*, [s.l.], v. 91, n. 6, p. 478–486, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.13030>. Acesso em: 17 abr. 2025.

ELIBY, Djamila, et al, Associations between diet quality and anxiety and depressive disorders: A systematic review, Journal of Affective Disorders Reports, Volume 14, 2023.

NAVEED, Sehrish; et al. An overview on the associations between health behaviors and brain health in children and adolescents with special reference to diet quality. International Journal of Environmental Research and Public Health, [s.l.], v. 17, n. 3, p. 1–22, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17030807>. Acesso em: 17 abr. 2025.

PURTELL, K. M.; et al. Ultra-processed foods and executive function in children. JAMA Pediatrics, [s.l.], v. 176, n. 5, p. 1–8, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.1234>. Acesso em: 17 abr. 2025.

VEGA, Juliana Bergamo; PETTY, Maria Luiza. Tá na mesa! como estabelecer refeições em família para ensinar as crianças a comer e viver bem. São Paulo: Edição das Autoras, 2024.





EDUCAÇÃO *QUE*
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

| EDUCAÇÃO