

Alimentos e porções para crianças de 1 a 5 anos



I - Cereais e derivados e tubérculos

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 5 anos: 4 a 5 porções

Exemplos de alimentos: arroz, massas, pão, bolachas, aveia, cereais matinais, farinhas de cereais, batata, batata-doce, inhame, mandioca, milho, trigo, centeio...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos?

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Pão	1/2 bola pequena	1/2 a 1 bola pequena
Pão de forma	1 fatia	1 a 2 fatias
Broa	1/2 fatia fina	1/2 a 1 fatia fina
Cereais de pequeno-almoço*	2 a 3 colheres de sopa	3 a 5 colheres de sopa
Aveia em flocos*	1 colher de sopa	1 a 2 colheres de sopa
Bolachas Maria ou água e sal	3 unidades	3 a 6 unidades
Batata	1/2 a 1 unidade de tamanho médio	1 a 1 e meia unidade de tamanho médio
Puré de batata	1 a 2 colheres de sopa	2 a 3 colheres de sopa
Arroz, massa ou milho cozidos	2 colheres de sopa	2 a 4 colheres de sopa
Papa de cereais	Quantidade para preparar 120 ml a 180ml	Quantidade para preparar 180 ml a 240 ml

Nota: *Até aos 4 anos de idade não ofereça cereais de pequeno-almoço muito fibrosos ou flocos de aveia secos à sua criança. Ofereça-os já amolecidos pelo leite para que não haja risco de engasgamento e aspiração. A aveia pode ser oferecida também como papa.

(continua) ...>

II - Hortícolas

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 5 anos: 3 a 4 porções

Exemplos de alimentos: abóbora, agriões, alfaces, acelga, aipo, alho francês, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chuchu, curgete, couve, couve-coração, couve-galega, couve-lombarda, couve-flor, couve-de-bruxelas, espargos, espinafres, feijão-verde, grelos, nabo, nabiça, pepino, pimentos, rabanete, repolho, rúcula, tomate...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos?

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Hortícolas cruas	1 pequena salada	1 pequena salada
Hortícolas cozidas	1 a 2 colheres de sopa	2 a 3 colheres de sopa
Sopa de hortícolas	1 concha média	1 concha média

III - Frutas

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 5 anos: 3 a 4 porções

Exemplos de alimentos: abacaxi, ananás, alperce, ameixa, amora, anona, banana, cereja, clementina, dióspiro, figo, framboesa, goiaba, groselha, kiwi, laranja, limão, lima, maçã, manga, melancia, melão, meloa, mirtilo, maracujá, morango, nectarina, nêspera, papaia, pera, pêsego, romã, tangerina, toranja, uva...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos?

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Abacaxi / Ananás	1/2 fatia de tamanho médio	1/2 a 1 fatia de tamanho médio
Ameixa / Clementina / Figo / Kiwi / Pêssego	1 unidade de tamanho médio	1 a 2 unidades de tamanho médio
Dióspiro / Laranja / Nectarina / Pera / Tangerina	1/2 unidade de tamanho médio	1/2 a 1 unidade de tamanho médio
Anona / Banana / Maçã / Manga	1/2 unidade de tamanho pequeno	1/2 a 1 unidade de tamanho pequeno
Cereja / Uva / Framboesa / Amora	1/2 chávena de chá	1/2 a 1 chávena de chá
Melancia / Melão / Meloa	1 chávena de chá	1 a 2 chávenas de chá
Morango	7 unidades de tamanho médio	7 a 15 unidades de tamanho médio
Nêspera	2 a 3 unidades de tamanho médio	3 a 5 unidades de tamanho médio
Papaia	1/4 de uma unidade de tamanho médio	1/4 a 1/2 unidade de tamanho médio
Passas	Evitar. Risco de aspiração e engasgamento.	10 unidades Somente a partir dos 4 anos.
Sumo de fruta natural sem adição de açúcar	Quantidade que utilize uma porção de fruta e água	Quantidade que utilize uma porção de fruta e água

Nota: Uma unidade de frutos secos (ameixas, damascos, etc) é equivalente a uma unidade da fruta fresca.

(continua) ...>

IV - Lacticínios

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 4 anos: 2 porções

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 4 a 5 anos: 3 porções

Exemplos de alimentos: leite, iogurte líquido, iogurte sólido, queijo fresco, queijo curado, requeijão, bebidas de soja enriquecidas com cálcio (“leite de soja”), iogurte de soja enriquecido com cálcio...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos? **

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Leite	250 ml	250 ml
Iogurte líquido	1 unidade	1 unidade
Iogurte sólido	1 unidade e meia	1 unidade e meia
Queijo curado, flamenco	2 fatias finas	2 fatias finas
Queijo fresco	1 unidade de tamanho pequeno - 50g	1 unidade de tamanho pequeno - 50g
Requeijão	1/2 unidade de tamanho médio - 100g	1/2 unidade de tamanho médio - 100g
Bebida de soja enriquecida com cálcio	250 ml	250 ml

Nota: *** Se as porções deste grupo forem muito grandes para a sua criança, divida uma porção por duas refeições.

V - Carnes, pescado e ovos

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 4 anos: 1,5 porções

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 4 a 5 anos: 2 porções

Exemplos de alimentos: carne vermelha (de vaca, porco, carneiro), carne branca (frango, peru, coelho), peixes, ovos...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos?

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Carnes e pescados crus (sem ossos, peles ou espinhas)	30g	30g
Carnes e pescados cozinhados (sem ossos, pele ou espinhas)	1 colher de sopa cheia OU 1 pedaço do tamanho de uma carta de baralho - 25g	1 colher de sopa cheia OU 1 pedaço do tamanho de uma carta de baralho - 25g
Ovo	1 unidade	1 unidade

(continua) ...>

VI - Leguminosas

Número de porções diárias sugeridas para crianças de 1 a 5 anos: 1 porção

Exemplos de alimentos: ervilhas, favas, feijão branco, feijão preto, feijão manteiga, feijão encarnado, feijão-frade, grão-de-bico, lentilhas, soja...

O que representa uma porção para crianças de 1 a 5 anos? **

Alimentos	Crianças de 1 a 3 anos	Crianças de 3 a 5 anos
Leguminosas secas cruas	1/2 colher de sopa	1 colher de sopa
Leguminosas frescas cruas	1 a 2 colheres de sopa	2 a 3 colheres de sopa
Leguminosas cozinhadas	1 a 2 colheres de sopa	2 a 3 colheres de sopa

Nota: A partir dos 4 anos de idade as porções de leguminosas podem, por vezes, ser substituídas por frutos gordos: nozes, amêndoas, amendoins, castanhas, avelãs, caju, pinhão e pistácio. Uma porção de leguminosas equivale a cerca de 15g de frutos gordos ou 1 colher de sopa.

VI - Gorduras e óleos - Utilizar com moderação

Exemplos de alimentos: azeite, outros óleos vegetais (amendoim, soja, girassol, milho), margarinas, manteiga, banha, natas...

Atenção! Estas recomendações devem servir apenas como um guia. Cada criança é uma criança e a sua pode ter necessidades diferentes. Respeite o apetite da sua criança.
Adaptado de: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor, Programa Operacional Saúde XXI.
A Nova Roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária! Coma bem, viva melhor! Lisboa: Programa Operacional Saúde XXI; 2003.

4/4